PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

Самый большой тираж
28 миллионов экземпляров в месяц в России и СНГ

Саратовский выпуск

№ 62 (23249) 2004 г.

Весенний призыв-2004:

КОМУ ПОЛОЖЕНА ОТСРОЧКА ОТ АРМИИ

Фото Андрея МИРЕЙКО.

Цена договорная

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Основана в мае 1925 г.

Суббота, 3 апреля

Стр. 8

«КП» ПОДАРИЛА БОТИНКИ

«КП» ПОДАРИЛА БОТИНКИ САМОМУ ВЫСОКОМУ ЧЕЛОВЕКУ В МИРЕ

2 м 53 см

Фото Дмитрия КОМАРОВА.

Размер ноги Леонида Стадника - 60. Один ботинок весит 1,5 кг, а длина шнурка - 2 м 20 см.

ISSN 0233-433X
9 770233 433005

ПРАЗДНИК

Завтра - ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Накануне светлого дня входа Господня в Иерусалим к читателям «Комсомолки» обращается секретарь по взаимоотношениям церкви и общества Отдела внешних церковных связей Московской патриархии священник Михаил ДУДКО

Вербное воскресенье - это народное наименование праздника, в который вспоминается вход Господень в Иерусалим. В этот день верующие приходят в храм с веточками вербы, которая в наших широтах первой встречает весну, распуская нежные пуховички. На самом деле праздник правильнее было бы назвать пальмовым воскресеньем. Листьями пальм жители Иерусалима устилали путь осла, на котором въезжал в город Христос за несколько дней до своих крестных страданий и воскресения из мертвых.

Евангелие повествует: горожане с ликованием встречали того, кому вскоре вынесут жестокий приговор. Тогда они будут кричать Пилату: «Распни, распни Его», а пока кричат: «Осанна сыну Давидову», режут ветви с пальм, радуются, что наконец видят великого пророка, о котором до сих пор только слышали.

Почему этому событию православная церковь уделяет столько внимания? Потому, что это, пожалуй, единственный эпизод, известный нам из Евангелия, когда Господа встречали, как должно. Три года он ходил с проповедью по городам и весям Палестины и часто не имел, где преклонить голову. Он и теперь въезжал в столицу не в золотой карете, одетый в скромную одежду, но так уж случилось, что это был «момент истины». Люди воздавали ему славу, и даже младенцы своими криками поддерживали общее торжество.

Настроение толпы переменчиво. Известно, что Пилат мог отпустить Иисуса, если бы те, кто толпился у него во дворе, согласились. Этого не произошло. В радости Вербного воскресенья таится скорбь грядущего распятия.

С кем мы? С теми, кто славит Бога, или с теми, кто распинает его своими грехами снова и снова? Каждый человек должен ответить на этот вопрос самому себе. Вербное воскресенье для этого подходящий день.

Придя в храм с вербой, подумайте об этом. Освященную вербу потом ставят к иконам и хранят весь год до следующего праздника. Пусть она будет напоминанием о выборе, который мы для себя сделали, став христианами не только по имени, но и по жизни.

Освященную вербу ставят к иконам и потом хранят весь год.

Фото ИТАР - ТАСС.

НОВОСТИ КОМПАНИЙ

Подписное партнерство

В России полным ходом идет реструктуризация почтовой подотрасли. Реформа затрагивает всю почтовую сферу, в том числе и рынок подписки. Об изменениях, призванных сделать подписку более доступной и удобной услугой, рассказали на «Почте России»

До недавнего времени рынок подписки в каждом регионе России формировался местными Управлениями федеральной почтовой связи. Региональные УФПС, будучи юридически самостоятельными предприятиями, независимо друг от друга занимались ценообразованием, льготами населению, заключением договоров с издателями и выпуском региональных подписных каталогов. Но все это было несовместимо с единой тарифной политикой и стремлением почты к развитию института подписки и увеличению подписных тиражей.

Чтобы изменить сложившуюся ситуа-

ним городом - новая система дает такую возможность. Ну а то, что качество нового Каталога на порядок превосходит предшественников, и так понятно - УФПС просто не имели соответствующего оборудования и навыков.

Как пояснили на «Почте России», эти преобразования направлены не только на объединение всех изданий в одном каталоге, но и на централизацию всех договорных отношений в руках единого оператора подписки. К тому же, благодаря новой системе, почта освободится от несвойственной ей деятельности. Безусловно, почтальоны по-прежнему заинтересованы в росте объемов подписки и, естественно, будут заниматься сортировкой и доставкой выписанных читателями газет и журналов. *И оформлять подписку граждане будут, как и раньше,* - в почтовых отделениях. Но заключением договоров с издателями, выпуском Каталога, проведением подписных кампаний и прочей

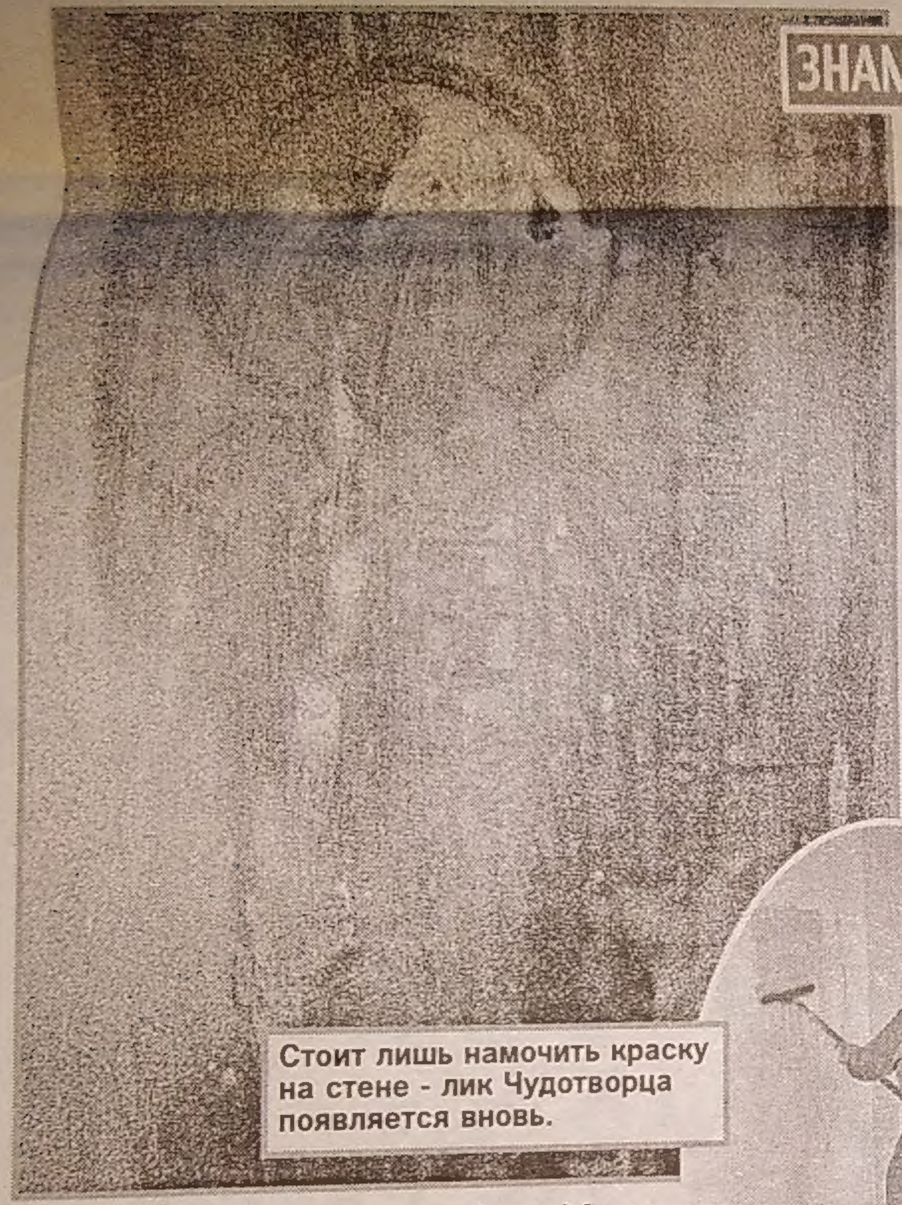
ЗНАМЕНИЕ

Святой явился в спортзал?

ЗНАМЕНИЕ

Святой явился в спортзал?

На свежевыкрашенной стене проступил лик Николая Чудотворца

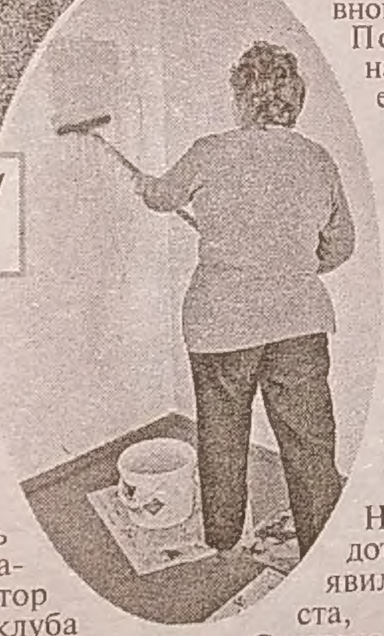


Стоит лишь намочить краску на стене - лик Чудотворца появляется вновь.

Здание Прилепского интерната, что под Тулой, пустовало более 30 лет - интернат не работал. В этом году решили переоборудовать его под тренажерный зал.

- Маляр выкрасил стену водоэмульсионной краской и вдруг как заорет: «Матерь Божья!» - рассказывает директор местного клуба Светлана Мельникова. - Мы все сбежались и остолбенели от удивления. Сквозь краску на высыхающей стене проступил четкий образ какого-то святого: бородатый мужчина с нимбом и в ризе. Словно воском были выведены линии глаз, носа, каждый палец рук, волоски бороды и складки одежды. Мы сразу опознали Николая Чудотворца. Именно так его изображают на иконах.

Когда стена подсохла, лик пропал. Но стоит намочить краску, как изображение святого появляется вновь.



Посмотреть на чудо приезжают со всей области. А местные жители припоминают, что когда-то на этом месте была церковь. Но потом ее разрушили.

- Образ Николая Чудотворца проявился неспроста, - говорит Светлана Мельникова. - Люди уверены, что он хочет подать нам какой-то знак. А какой - непонятно. То ли святой благословляет наше начинание, то ли, наоборот, противится. Я-то думала устроить в этой комнате тренажерный зал, а теперь даже не знаю, что делать.

Так выглядит икона Николая Чудотворца.

Сами священники пока относятся к явлению Николая Чудотворца скептически.

- Еще рано делать выводы: чудо это или какое-то знамение, - говорит отец Максим, пресс-секретарь Тульской епархии. - В епархии мы создадим специальную комиссию, которая тщательно изучит загадочное явление.

Светлана ЕЛИСЕЕВА.
Фото автора.
(«КП» - Тула).

КУРС ВАЛЮТ

$ 28 руб. 51 коп.

€ 35 руб. 19 коп.

чением договоров с издателями и выпуском региональных подписных каталогов. Но все это было несовместимо с единой тарифной политикой и стремлением почты к развитию института подписки и увеличению подписных тиражей.

Чтобы изменить сложившуюся ситуацию, «Почта России», согласно решению Минсвязи, приступила к консолидации подписки на региональные издания в рамках единого подписного агентства и единого подписного каталога. В порядке эксперимента был отменен выпуск местных каталогов в 11 регионах, на смену которым пришел «Каталог российской прессы «Почта России», объединивший на своих страницах центральные и региональные издания.

Таким образом, для всех желающих стал доступен каталог, сформированный по принципу «все в одном», что удобнее, чем несколько разных каталогов. Издатели же получили в свое распоряжение эффективный инструмент, позволяющий реализовывать гибкую подписную политику. Теперь они могут выбирать, в каких регионах распространять свои издания. Только ли в своем регионе, или по всей России, либо вообще хотят ограничиться только одним

заниматься сортировкой и доставкой выписанных читателями газет и журналов. И оформлять подписку граждане будут, как и раньше, в почтовых отделениях. Но заключением договоров с издателями, выпуском Каталога, проведением подписных кампаний и прочей технической работой теперь занимается единый оператор.

Эту работу «Почта России» поручила «Межрегиональному агентству подписки». МАП - единственное подписное агентство в России, внедрившее Систему Менеджмента Качества в соответствии с требованиями международных стандартов ISO 9001-2000. Кроме того, «Почта России» является одним из соучредителей МАП. Компания с самого начала своей деятельности обеспечивает выпуск подписных каталогов с конечными ценами отдельно для каждого региона. Но самое главное - появление в цепочке «издатель - почта - читатель» нового звена не привело к повышению цен на подписку ни для потребителей, ни для издателей. Как сказали на «Почте России», новая схема взаимодействия уже опробована в ряде регионов и дала хорошие результаты.

Аркадий ИЗМАЙЛОВ.

УРОКИ ИСТОРИИ

Сталина «выселили» из Будапешта

Венгры вознамерились очистить столицу от неугодных лиц

Как сообщила администрация мэра столицы Габора Демски, с 1 мая Иосиф Виссарионович Сталин будет лишен звания «почетного гражданина Будапешта». Главным аргументом отцов города стало то, что «Сталин совершил ужасные преступления против человечества, Европы, Венгрии, венгерского народа, Будапешта и его жителей». Странно, что против австрийских императоров бывшие вассалы почему-то не ропщут.

Интересно, что два года назад советского лидера уже пытались лишить почетного титула. Но тогда в ответ на требования ультраправых мэр венгерской столицы заявил: «Мы не можем переписать историю и отвечать за ошибки наших предков». Видать, теперь времена изменились...

То ли венгров до сих пор беспокоит «культ личности», то ли они хотят порадовать своей правоверностью новых «старших братьев» из НАТО. Если отцам города не нравится, что Будапешт в 1945 году был взят советскими солдатами, а не войсками союзников, так истории не переделаешь. Как не выкинешь из нее и того факта, что хортистская Венгрия сражалась всю войну вместе с гитлеровской Германией. А ее солдаты топтали землю под Сталинградом совсем не для того, чтобы научить местных жителей чардашу. Но ведь это не повод для московской мэрии переименовать столичную гостиницу «Будапешт».

Олег ШЕВЦОВ.

Итак, мэрия Будапешта намерена убрать имя Сталина из списка почетных граждан города. Наш вопрос:

Чем ответим?

ОЛИГАРХИ

Ходорковский покаялся. И продолжает сидеть

Одним из главных политических событий недели стала публикация в прессе письма Михаила Ходорковского под названием «Кризис либерализма в России», которое, видимо, замысливалось как покаяние олигарха. Главный смысл его: Ходорковский за время пребывания в СИЗО, как гово-

Сергей МАРКОВ, директор Института политических исследований:

- Я бы сказал венграм спасибо. Они должны были давно исключить этого злодея из почетных списков, но, видимо, документы затерялись в архивах. А мы должны не оплакивать своих тиранов, а проявлять национальную гордость более адекватно - например, защищая соотечественников в странах Прибалтики.

Виктор АНПИЛОВ, лидер «Трудовой России»:

- Надо промолчать. Ведь пребывание Сталина почетным гражданином столицы страны, которая присоединилась к блоку антироссийской направленности, оскорбительно не только для Сталина, но и для сотен тысяч советских солдат, отдавших жизнь за освобождение Венгрии от фашистов. Но уверен, что простые трудящиеся Венгрии будут помнить того солдата, на груди которого медаль «За город Будапешт».

Альберт МАКАШОВ, депутат Госдумы:

- Пройдет время, и ветер истории раздует мусор, который демократы усердно вываливают на могилу Сталина. И венграм будет хуже, потому что они всю жизнь

сидеть

Одним из главных политических событий недели стала публикация в прессе письма Михаила Ходорковского под названием «Кризис либерализма в России», которое, видимо, замысливалось как покаяние олигарха. Главный смысл его: Ходорковский за время пребывания в СИЗО, как говорили в 30-х годах прошлого столетия, «перековался», твердо встал на путь исправления и готов выйти на свободу с чистой совестью.

Однако покаяния не получилось. Получился почти скандал. Выяснилось, что в тексте письма местами едва ли не дословно повторяются пассажи из опуса «Русский либерализм в XXI веке», размещенного ранее в Интернете. Теперь политологи гадают - то ли Ходорковский списал свое покаяние, то ли в Интернете появился черновик статьи, то ли за всей этой историей стоят спецслужбы, то ли - бывшие партнеры Ходорковского по бизнесу...

А тем временем Генпрокуратура не сидит сложа руки: она наложила арест еще на ряд швейцарских счетов, в том числе и на счета адвокатов Ходорковского и его подследственных коллег. Сам же экс-глава «ЮКОСа» продолжает оставаться за решеткой...

Сергей ЮРЬЕВ.

Только фотокорреспонденту «Комсомолки» Анатолию Белясову удалось снять Ходорковского 19 марта в здании Басманного суда

Виктор АНПИЛОВ, лидер «Трудовой России»:

- Надо промолчать. Ведь пребывание Сталина почетным гражданином столицы страны, которая присоединилась к блоку антироссийской направленности, оскорбительно не только для Сталина, но и для сотен тысяч советских солдат, отдавших жизнь за освобождение Венгрии от фашистов. Но уверен, что простые трудящиеся Венгрии будут помнить того солдата, на груди которого медаль «За город Будапешт».

Альберт МАКАШОВ, депутат Госдумы:

- Пройдет время, и ветер истории раздует мусор, который демократы усердно вываливают на могилу Сталина. И венграм будет хуже, потому что они всю жизнь зависели от России.

Валерия НОВОДВОРСКАЯ, правозащитник:

- Танки на Будапешт Россия теперь точно не двинет - руки коротки! Вступив в НАТО, венгры впервые оказались в безопасности, и теперь мечты Макашова о танковом походе на Будапешт точно не сбудутся. Слава Богу, у саблезубого русского тигра выпали зубы!

Леонид МЛЕЧИН, писатель-историк, автор книг о Сталине:

- Знаю, чем ответит наше общество. Еще большей любовью к товарищу Сталину, который уничтожал свой же народ, криками «Наших бьют!», ненавистью к венграм, которые захотели быть не под нашим крылом, а под крылом НАТО.

Дмитрий ЯЗОВ, последний министр обороны СССР:

- А что тут ответишь? Руководители Венгрии усердно прогибаются перед новыми союзниками из НАТО. Между тем общеизвестный факт: во время войны хваленая венгерская армия была разбита нашими войсками как союзник Гитлера. Думаю, еще и потому многие в Будапеште не хотели бы видеть Сталина среди почетных жителей своего города.

Андраш КЕРЕКЕШ, корреспондент корпункта венгерского радио «Мадьяр илнок» в Москве:

- Хочу успокоить россиян - это событие не связано со вступлением Венгрии в НАТО и ЕС. Сталин оставался почетным гражданином Будапешта исключительно из-за обыкновенной глупости или даже халатности властей города. Слава Богу, настал момент, когда этот факт станет всего лишь историей.

Рис. Виктора БАЛАБАСА.

ЦИФРА ДНЯ

КАК ВЫ ЛИЧНО СЧИТАЕТЕ, СЛЕДУЕТ ЛИ СОХРАНИТЬ ПРИЗЫВ В АРМИЮ?

54%

Нет, надо перейти на контрактные начала -

Да, надо сохранить службу по призыву - 40%

Затрудняюсь ответить - 6%

По данным ВЦИОМ. В опросе приняли участие 1600 человек в 100 населенных пунктах 39 регионов России.

(Кому положена отсрочка от армии, читайте на стр. 8.)

Эти и другие НОВОСТИ

НА САЙТЕ WWW.KP.RU

Вчера 65 152 человека посетили страницу «Комсомолки» в Интернете

ПРАВДА
3 АПРЕЛЯ 2004 г.

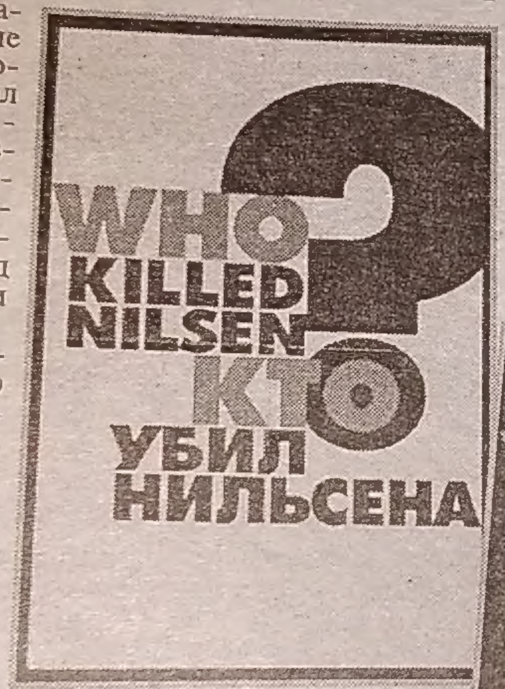
ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

Швейцарского авиадиспетчера убила немецкая бюрократия?

Немцев, расследующих катастрофу башкирского Ту-154, обвинили в бездействии

Неизвестные разбросали по Цюриху вот такие листовки. На одной стороне вопрос: «Кто убил Нильсена?» А на другой - портрет «главного подозреваемого» Йорга Щенеберга, председателя комиссии по расследованию авиакатастрофы над Боденским озером, и текст:

«Мы считаем, что Федеральное ведомство по расследованию авиапроисшествий (BFU) и его руководители в течение 19 месяцев не могут найти виновных в смерти русских детей. Своим бездействием эта немецкая организация спровоцировала убийство Нильсена... Она несет ответственность за его смерть».



Мы отправили листовку господину Щенебергу.

*«Она очень смутила моих коллег, мою жену и меня, - прислал вчера в «КП» письмо «главный подозреваемый». - Мы спрашиваем себя: откуда ноги растут? Кто пришел к такому выводу? Я уверен, что во время разговора с корреспондентом «Комсомолки» (см. заметку **«Почему немцы не рассказывают правду о трагедии?» в «КП» от 26.02.** с. г.) убедил Вас, что мы ведем хорошую работу и не испытываем никакого влияния с какой-либо стороны. Причины, почему не готов окончательный отчет о причинах катастрофы, я Вам объяснил. Мы работаем непрерывно над тем, чтобы документ был готов. Пожалуйста, используйте Ваше влияние, чтобы разрядить обстановку. Я прошу Вас дать мне ответ. С дружеским приветом Йорг Щенеберг, Федеральное ведомство по расследованию авиапроисшествий».*

ОТВЕТ ИЗ РЕДАКЦИИ «КП»:

Уважаемый господин Щенеберг!

Попробую объяснить Вам на примере. В 1979 году над Днепродзержинском (Украина) столкнулись два Ту-134. Погибли 179 человек. Расследование катастрофы завершили примерно через четыре месяца. А еще через десять состоялся суд над двумя диспетчерами, каждый из которых получил по 15 лет тюремного заключения.

В России сомневаются, что в небе над ФРГ происходит гораздо больше авиапроисшествий, чем в бывшем СССР. Объединенная Германия гораздо меньше Советского Союза. Наверняка Вы работаете не хуже советских коллег, а может, даже лучше. Поэтому в России не верят, что Вам из-за большой нагрузки все время не хватает времени, чтобы завершить такую важную работу. А если не хватает переводчиков в Германии, то пригласите россиян. Мы поможем.

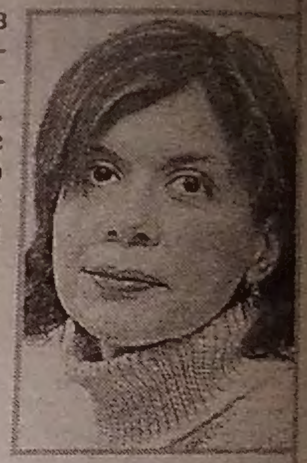
В Уфе уже умерли четыре родственника погибших в небе над Боденским озером от инсультов и инфарктов, так и не дождавшись Вашего отчета. А Вы просите нас регулярно - примерно раз в полгода - еще пару месяцев подождать... Последняя такая просьба последовала вскоре после убийства Петера Нильсена...

Надеюсь, Вы понимаете теперь, откуда «ноги растут».

Роман ПОПОВ.

ПОКАЯНИЕ

ХРОНИКА ОЛЬГИ Б.



Позавчера в мире произошло первое апреля. Как-то мне кажется, что гораздо менее бурно, чем раньше. Видимо, не только я с утра себе сказала: «Помни, какое сегодня число».

А у тебя вся спина белая!

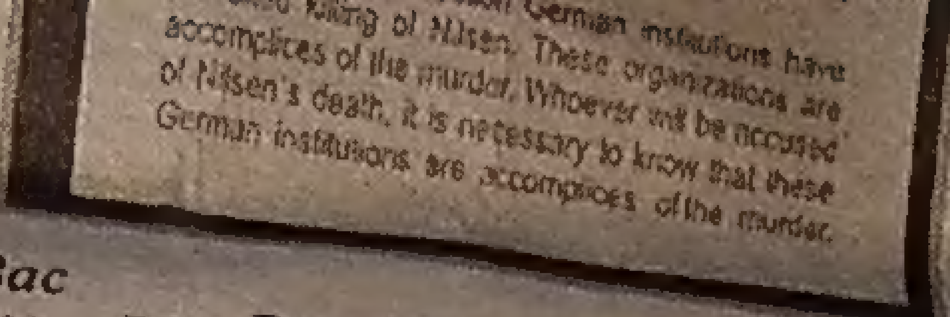
Тем не менее можно подвести некоторые итоги. Различные эксперименты в редакции и вне ее показали, что люди если и поддаются, то на плохое. В неожиданную премию и красивую заграничную командировку они не верят. В любовное признание от молодого олигарха не верят ни при каких обстоятельствах. Зато охотно откликаются на грозные записки от «главного редактора» и от обиженных героев заметок. Одна из наших барышень даже позвонила с покаянием одной из якобы разгневанных дам. И даже зачитала отрывки из электронного письма.

Не ждем мы ничего радостного. Ни улыбки от сотрудницы РЭУ, ни наследства от двоюродного дядюшки. Что-то такое было у Жванецкого (не ручаюсь за точность цитаты): «В то, что зарплату повысят, - не верю, в то, что понизят, - верю сразу».

Тренировка, знаете ли. Жизнь убеждает, что в современном мире возможна любая гадость. Когда одиннадцатого сентября на всех телеэкранах мира рушились в прямом эфире башни-близнецы, как сейчас помню, в редакцию с задания вернулся корреспондент. Мы ему говорим: «Во Всемирный торговый центр врезались два самоле-

...приписываем себя: откуда ноги растут? Кто пришел к такому выводу? Я уверен, что во время разговора с корреспондентом «Комсомолки» (см. заметку «Почему немцы не рассказывают правду о трагедии?» в «КП» от 26.02. с. г.) убедил Вас, что мы ведем хорошую работу и не ис-

...тем, чтобы документ был готов. Пожалуйста, используйте Ваше влияние, чтобы разрядить обстановку. Я прошу Вас дать мне ответ. С дружеским приветом Йорг Щенеберг, Федеральное ведомство по расследованию авиапроисшествий».



век. Расследование катастрофы завершили примерно через четыре месяца. А еще через десять состоялся суд над двумя диспетчерами,

...шись Вашего отчета. А Вы просите нас регулярно - примерно раз в полгода - еще пару месяцев подождать... Последняя такая просьба последовала вскоре после убийства Петера Нильсена...

Надеюсь, Вы понимаете теперь, откуда «ноги растут».

Роман ПОПОВ.

ПОКАЯНИЕ

Нюхать водку через карбюратор? ЭТО ЗАПРОСТО!

Как «Комсомолка» разыгрывала своих читателей 1 апреля

В четверг, в День смеха, «Комсомолка», как водится, решила разыграть своих читателей. В номере появилось несколько материалов-«обманок», но вот что забавно: за розыгрыш многие приняли абсолютно правдивые заметки, в которых мы не придумали от себя ничего. «Особенно хорошо в статье «Ищем клад Степана Разина» про позвоночник осетра. Тут сигнал, что это первоапрельская шутка», - сообщает на сайте «КП» по адресу **www.kp.ru** наш гость **armer** *(2004-04-01 21:59:58)*. Ему вторит посетитель под псевдонимом **М-88** *(2004-04-01 15:12:55)*: «А серьги персидской княжны, случайно, не в том же кладе? Или ладья, с которой ее бросили? С первым апреля!» А вот и нет!

Вообще вся наша жизнь - один большой прикол! О чем ни напиши - все вам, читателям, кажется бредом. Клад Стеньки Разина - не может быть! Взрыв в Америке - дело рук ЦРУ - сказки! Вполне серьезный материал о том, что бедный экс-министр труда Починок ищет работу, вызвал у вас улыбку:

- Ну вы даете! - смеется москвич Виктор Бажибин. - Как без Починка-то в правительстве?

Как старались наши корреспонденты, создавая агрегат, через который можно нюхать водку! Между прочим, очень даже серьезное изобретение британских ученых. А вы опять в позу Станиславского - не верю, и все тут!

Ну а в чем же мы и в самом деле «соврамши»?

Признаемся:

❶ Сообщение о том, что на уральской «плащанице» проявилось слово, выдумано от первой до последней буквы. Впрочем, это не означает, что самой «плащаницы» нет: больничная каталка с загадочным оттиском умершего алкоголика преспокойно хранится в екатеринбургском нарко-диспансере.

❷ Точно так же не существует японского блюда суси «руси». Гастрономы «Комсомолки» сочинили его рецепт, вспомнив свою голодную студенческую юность и суровые армейские будни.

❸ И, наконец, лучшая, на наш взгляд, шутка первоапрельского номера: рекламная заметка про воду «Архыз», которая отправляется в межпланетный полет на Марс. Мы не знаем, когда состоится такая экспедиция и войдет ли в продуктовый набор космонавтов именно эта вода. Но твердо уверены: «Архыз» - это супер! У производителей с таким отличным чувством юмора просто не может быть иначе!

Анна ЕРОШОВА,
Сергей ПОНОМАРЕВ,
дежурные вахтеры Диванной партии «КП» по розыгрышам и разоблачениям.

...ни улыбки от сотрудницы РЭУ, ни наследства от двоюродного дядюшки. Что-то такое было у Жванецкого (не ручаюсь за точность цитаты): «В то, что зарплату повысят, - не верю, в то, что понизят, - верю сразу».

Тренировка, знаете ли. Жизнь убеждает, что в современном мире возможна любая гадость. Когда одиннадцатого сентября на всех телеэкранах мира рушились в прямом эфире башни-близнецы, как сейчас помню, в редакцию с задания вернулся корреспондент. Мы ему говорим: «Во Всемирный торговый центр врезались два самолета с пассажирами!» А он нам: «Да ладно, сейчас не первое апреля!» Рукой махнул и пошел. До первого телевизора...

На следующее первое апреля мы решили его разыграть. Сказали, что под надпись Hollywood на Голливудских холмах Лос-Анджелесе подложили бомбу, и после взрыва осталась только буква «Н». Давай пиши заметку. И он сел за компьютер. Когда мы раскололись, наш товарищ посмотрел на нас печально: «Я теперь в любую нелепость легко поверю».

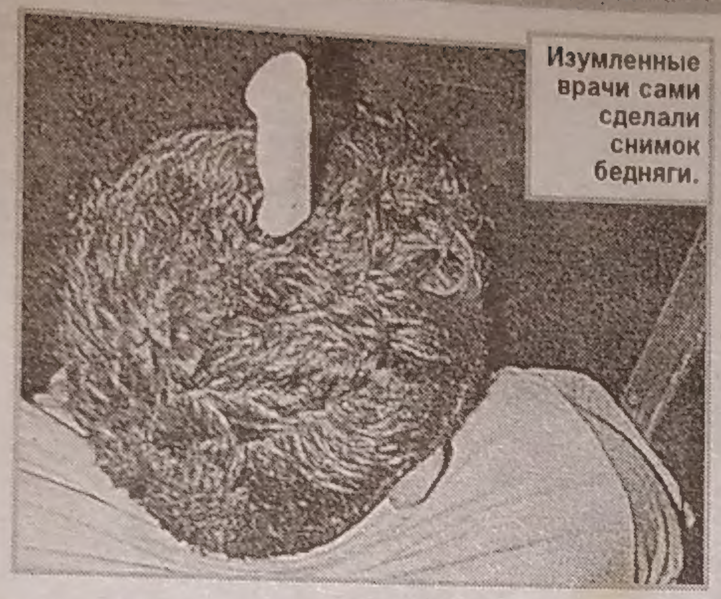
Еще однажды мы чуть не послали заместителя главного редактора в аэропорт встречать на машине собкора по Италии. От имени собкора мы прислали слезное сообщение на пейджер, что прибывает он ночью, а такси из «Шереметьево» дороги.

А наш шеф-редактор обычно вешает первого апреля на дверь плакат семь на восемь - «Если тебя срочно послали в этот кабинет, вспомни, какое сегодня число».

Зуд веселья в этот день остался, но пошутить лучше, чем сама жизнь, почему-то не удается. Один из крупных новостных сайтов поместил позавчера на своих страницах проект памятника Путину работы Церетели. Золотого цвета и в костюме римского императора. Судя по гостевой книге, многие поверили. И это говорит о многом, что происходило задолго до Дня дураков. Просто плакать хочется.

Ольга БАЮШИНСКАЯ.

НУ И НУ!



Изумленные врачи сами сделали снимок бедняги.

Врачи вытащили нож из мозга пациента

Во время операции одному из хирургов стало плохо, но пострадавший выжил

В Старосамборскую районную больницу, что в Львовской области, доставили 33-летнего мужчину из городка Хырова.

- Из головы пациента торчала ручка ножа, - рассказал «Комсомолке» хирург Юрий Войтив. - Лезвие вошло аж на 12 сантиметров в мозг! Но человек-то оставался живым!

Предстояла невероятно сложная операция.

- Мы сделали трепанацию черепа, - вспоминает хирург. - Лезвие было настолько зажато черепной костью, что иначе вынуть его было просто невозможно.

Почти три часа продолжалась необычная операция, во время которой одному из ассистировавших хирургов стало плохо. Позже врачи признавались, что мало верили в то, что пациент выживет.

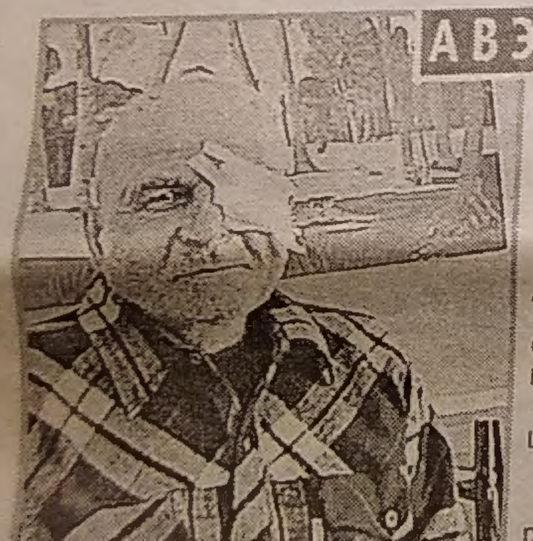
Но уже на третий день в реанимации мужчина попросил есть!

Этим случаем, кроме врачей, занялись и милиционеры. Они стараются выяснить: каким образом нож оказался в голове?

Пока известно лишь, что пострадавший жил в одиночестве. В тот день проведать его приехала мать и увидела сына лежащим на полу. Одна из версий следствия - попытка самоубийства.

Лариса МАРЧУК, Ярослав КОЛЯСА. («КП» - Киев).

А В ЭТО ВРЕМЯ



Томский пенсионер 10 часов ходил с клинком в глазу

72-летний житель села Зырянки Томской области Дмитрий Арышев выпивал с сыном. Повздорили. Сын, не долго думая, всадил в глаз отцу нож. Точнее, в пустую глазницу - глаз Дмитрий Федотович потерял еще в детстве.

- Я даже боли не почувствовал, - вспоминает Арышев. - Нетрезвый был, лег спать.

«Скорую» вызвали утром, когда протрезвели.

- Когда сделали рентген, просто поразились! - говорит хирург Александр Соснин. - Клинок на 11 санти-

РЕКОРДСМЕН

«Комсомолка» подарила ботинки САМОМУ ВЫСОКОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПЛАНЕТЫ

Рост украинца Леонида Стадника 2 метра 53 сантиметра

Мы приехали в дом Леонида, что в глухом селе Подолянцы на Житомирщине, когда он заканчивал давать интервью венгерским телевизионщикам. Оказалось, пресса штурмует семью Стадников беспрестанно последние две недели, после того как сообщение о столь легендарной личности появилось в Интернете.

- Тридцать три года в душу никто не лез, - злится Леонид. - А тут такой массовый интерес. Я бы просто убил того человека, который разместил сообщение обо мне в Интернете. Я люблю быть в тени, в своей «норе», а тут столько камер, света. Психика не выдерживает, уже ночами не сплю.

- Но вы же уникальный человек, других таких в мире нет. Не думали сделать карьеру на своем росте?

- Я не артист. Рожден на которой он и путешествует в соседние села.

- А в город не люблю ездить - я там, как ходячий аттракцион. В селе-то все привыкли к моим габаритам. Да и в автобус не помещаюсь.

Спит украинский «Гулливер» на двух сдвинутых кроватях и ест обычной ложкой, которая в его руках смотрится как чайная. Все свободное время он проводит в огороде и хлеву - семья (Леонид, мама и сестра Лавам самого Леонида, от года к году становится все труднее.

Кстати, ботинки у Леонида на протяжении пяти лет были одни - на осень, зиму, весну и лето. И это не из-за экономии, просто обувь 60-го размера в магазинах не продают. А на протезно-ортопедической фабрике ботинки шили на заказ 1,5 года - все это время Леня проходил в самодельных валенках. Что касается одежды, то свитеры местный «дядя Степа» покупает в секонд-хэнде, а рубашки и брюки огромного размера шьют знакомые.

Узнав о постоянных проблемах с обувью, которые испытывает самый высокий человек, «КП» решила ему помочь. Мы связались с потомственным сапожником Михаилом Галием. Он съездил к великану, снял мерку и

СПРАВКА «КП»

Еще в 1999 году самым высоким человеком в мире считался 29-летний пакистанец Насир Соомро. Его рост составлял 2 метра 36 сантиметров. Но в 2001 году рекорд пакистанца побил алжирец Фурар ростом 2,44 метра. Сейчас именно его имя красуется в Книге рекордов Гиннесса, и пока он официально признан самым высоким человеком на планете.

нож оказался в голове?

Ярослав КОЛЯСА.
(«КП» - Киев»).

А В ЭТО ВРЕМЯ

Деду Арышеву сказочно повезло, уверяют врачи.

Томский пенсионер 10 часов ходил с клинком в глазу

72-летний житель села Зырянки Томской области Дмитрий Арышев выпивал с сыном. Повздорили. Сын, не долго думая, всадил в глаз отцу нож. Точнее, в пустую глазницу - глаз Дмитрий Федотович потерял еще в детстве.

- Я даже боли не почувствовал, - вспоминает Арышев. - Нетрезвый был, лег спать.

«Скорую» вызвали утром, когда протрезвели.

- Когда сделали рентген, просто поразились! - говорит хирург Александр Соснин. - Клинок на 11 сантиметров ушел вглубь и застрял между черепом и мозгом! Нож вытащили только с третьей попытки.

- Это уникальный случай, который выпадает один раз на десять тысяч, - считает хирург Соснин.

Сейчас пенсионер пошел на поправку и заводить уголовное дело на сына не собирается. Дело, говорит, семейное...

Николай ГРИГОРЬЕВ.
(«КП» - Томск»).
Фото из газеты «Сельская правда» (Зырянск).

ПОЧИН

душу никто не лез, - злится Леонид. - А тут такой массовый интерес. Я бы просто убил того человека, который разместил сообщение обо мне в Интернете. Я люблю быть в тени, в своей «норе», а тут столько камер, света. Психика не выдерживает, уже ночами не сплю.

- Но вы же уникальный человек, других таких в мире нет. Не думали сделать карьеру на своем росте?

- Я не артист. Рожденный ползать - летать не может. А какую еще карьеру можно сделать - лампочки в фонарях закручивать?

В детстве Леонид был, как все. По образованию ветеринар, институт окончил с красным дипломом.

- Впервые подумали, что у меня что-то не то с ростом, когда был призыв в армию. У медкомиссии не хватило планки, чтобы измерить мой рост.

Сейчас единственное средство передвижения Леонида - лошадь, он проводит в огороде и хлеву - семья (Леонид, мама и сестра Лариса) живет натуральным хозяйством. С работой в селе туго.

Раньше у Леонида было хобби - разводил кроликов, лошадей, а сейчас увлекся виноградарством.

- А врачам я его не показывала, - говорит Галина Павловна. - Нам лишнего внимания не нужно. Да и вообще в поликлинику ни разу Ленечка не ходил. Не болеет он у меня.

Единственное, на что жалуется великан, - это ноги. Ходить, по слодельных валенках. Что касается одежды, то свитеры местный «дядя Степа» покупает в секонд-хэнде, а рубашки и брюки огромного размера шьют знакомые.

Узнав о постоянных проблемах с обувью, которые испытывает самый высокий человек, «КП» решила ему помочь. Мы связались с потомственным сапожником Михаилом Галием. Он съездил к великану, снял мерку и вскоре пошил ботинки.

Каждый весом полтора килограмма. А длина одного шнурка - 2 метра 20 сантиметров.

Но Михаил Галий этим не ограничился. Попросил знакомого портного пошить штаны для «Гулливера». А свою жену - связать носки. Таким образом Леониду Стаднику подарили сразу целый комплект.

Ярослав КОЛЯСА.
(«КП» - Киев»).

СПРАВКА «КП»

Еще в 1999 году самым высоким человеком в мире считался 29-летний пакистанец Насир Соомро. Его рост составлял 2 метра 36 сантиметров. Но в 2001 году рекорд пакистанца побил алжирец Фурар ростом 2,44 метра. Сейчас именно его имя красуется в Книге рекордов Гиннесса, и пока он официально признан самым высоким человеком на планете.

Больной охранник Масхадова ПРИШЕЛ СДАВАТЬСЯ

Вчера ему отрезали ногу

Из Регионального оперативного штаба (РОШ) на Северном Кавказе пришла любопытная весть: начальник личной охраны Аслана Масхадова Шаа Турлаев добровольно сдался властям Чечни. Представитель РОШ полковник Илья Шабалкин так объяснил поступок ближайшего подручного «президента ичкерийских пещер»: «Он понял бессмысленность дальнейшего сопротивления». Однако истинное положение дел выглядит несколько другим: примерно полтора месяца назад у села Аллерой штаб Масхадова попал в засаду и с немалыми потерями еле выскользнул из ловушки. Во время той заварухи Турлаев был тяжело ранен, ему в полевых условиях «хирург» боевиков сделал операцию. Но она прошла неудачно, началось заражение крови. В последнее время болезнь резко обострилась. Чтобы выжить и получить квалифицированную медпомощь, Турлаев решил сдаться. Он передал чеченским спецслужбам информацию, что готов сложить оружие. Вскоре Турлаева доставили в госпиталь, где ему ампутировали ногу.

Но в любом случае это еще один знак того, что после четырех лет безуспешной охоты наши спецслужбы и армейская разведка начинают «доставать» ближайшее окружение Масхадова (сам вожак чеченских террористов уже два раза чудом спасался от пленения и был ранен). Похоже, что легенды о «недоступности» Масхадова и «непримиримости» его и телохранителей начинают рушиться. Тут надо отдать должное возросшему профессионализму чеченских правительственных спецслужб, которые сумели подобрать ключи к некоторым самым преданным подручным Масхадова и убедить их прекратить сопротивление. Не так давно чеченской службе безопасности сдались бывший «министр обороны» Ичкерии Магомед Хамбиев и «начальник особого отдела» Борис Айдамиров.

Виктор БАРАНЕЦ.

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

Телефоны: для москвичей - 257-55-73, для жителей других регионов - (095) 257-55-92. Вопросы также можно задать по адресу электронной почты: vopros@kp.ru

Как победить наркоманию?

В **среду, 7 апреля, с 14.00 до 15.30 (время московское)** «КП» проводит «Прямую линию», посвященную проблемам наркомании. Как уберечь своих детей от наркодельцов? Возможно ли остановить поток «дури» в Россию? Надо ли ужесточать ответственность за наркоторговлю? Эти и другие вопросы вы можете задать **председателю Государственного комитета РФ по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ Виктору Васильевичу ЧЕРКЕСОВУ.**

ПРОИСШЕСТВИЕ

1-го апреля в «Пентагоне» МОГ ПРОИЗОЙТИ НЕШУТОЧНЫЙ ВЗРЫВ

Для жильцов дома № 18/40 по улице Соколовой в Саратове День смеха начался с эвакуации

Пенсионерка Зинаида Павлова: «Во-о-он там висела граната».

Почти традицией стали звонки в школы, колледжи и службу спасения с сообщениями о заложенных бомбах. Поэтому, когда около полудня жильцы дома № 18/40 позвонили спасателям и сказали, что у них около подъезда висит на проволочной растяжке граната без чеки, первая мысль сотрудников была о неудачной шутке. Но работа есть работа, надо ехать и проверять, пусть даже на дворе и первое апреля. И оказалось, что подкалывать спасателей никто не собирался. На двери бывшего мусоросборочного отсека между первым и вторым подъездом действительно висела граната. Она была аккуратно завернута в полиэтиленовый пакет. На место происшествия была незамедлительно вызвана милиция.

Жильцы двух подъездов в экстренном порядке были эвакуированы. Группа разминирования приступила к обезвреживанию опасного оружия. Как сообщил корреспонденту «КП — Саратов» оперативный дежурный службы спасения Павел Карелин, граната действительно была боевой, системы РГД-5. Она была без чеки, вместо неё была прикручена проволока. Граната висела на растяжке — классический пример из фильмов о войне. Если бы кому-нибудь вздумалось резко открыть дверь, то неминуемо произошёл бы взрыв. Спасатели сработали профессионально и оперативно. Трагедии не произошло.

Сейчас вопросами о том, как граната оказалась у подъездов жилого дома, кто её повесил и с какой целью, занимается милиция. Но, правда, у жильцов дома уже есть своя версия произошедшего. Как рассказала жительница первого подъезда пенсионерка Зинаида Павлова, скорее всего, кто-то хотел свести счёты с сотрудниками фирмы, которая торгует овощами и фруктами. У этого предприятия склад как раз находился в подсобном помещении между подъездами.

Илья РОМАЩЕНКО.
Фото Николая СИНЕГУБОВА.

РОЗЫГРЫШ

Крокодил

НА ЗАМЕТКУ

Составлено

Прогноз погоды в Саратовской области на воскресенье, 4 апреля

...между первым и вторым подъездом действительно висела граната.

...сто нее была прикручена проволока. Граната висела на растяжке — классический пример из фильмов о войне.

...первого подъезда пенсионерка Зинаида Павлова, скорее всего, кто-то хотел свести счёты с сотрудниками фирмы, которая торгует овощами и фрук-

...раз находился в подсобном помещении между подъездами.

Илья РОМАЩЕНКО.
Фото Николая СИНЕГУБОВА.

РОЗЫГРЫШ

Крокодил канул в Волгу... в честь Дня смеха

Первоапрельский розыгрыш удался: читатели поверили в бегство аллигатора!

Дорогие наши читатели, любители отдыха на Волге, можете расслабиться! Вам незачем бояться острых зубов крокодила Гены, «сбежавшего» и «нырнувшего» в великую русскую реку. Материал «Крокодил из «Социализма» канул в Волгу», опубликованный в номере «КП» — Саратов» от 1 апреля, был обычным первоапрельским розыгрышем.

Между тем статья наделала много шума: судя по многочисленным звонкам в редакцию, горожане всерьез озаботились своей безопасностью во время предстоящего купального сезона.

Даже наши коллеги из других СМИ поначалу поверили эксперту Наталии Стрелецкой. Потом, впрочем, поняли, что эксперту из биологического НИИ имени Дарвина ве[illegible] не стоит... Поскольку данного [illegible] в Саратове просто не су[illegible]!

Впрочем, в каждой шутке есть [illegible] доля шутки. Побеги экзоти[illegible] животных от своих хозяев [illegible]ят, увы, нередко. А посему [illegible] обращается ко всем вла[illegible] крокодилов, удавов, аквари[illegible] пираний и прочих зверушек [illegible] бдительность! Иначе в [illegible] день наша перво[illegible] станет явью.

Владимир ГРИГОРЕНКО.

НА ЗАМЕТКУ

Составлено «ночное» расписание автобусов Саратов–Энгельс

Управление автомобильного транспорта области разработало временное расписание движения автобусов по маршруту «Саратов—Энгельс» через Пристанное с 30 марта по 30 апреля.

Время отправления автобусов — **из Саратова:** 19:45, 20:00, 20:20, 20:40, 21:00, 21:30.
Из Энгельса: 19:40, 20:00, 20:20, 20:40, 21:00, 21:20, 21:40, 22:00.

Стоимость проезда по городу — 4 рубля; Саратов–Энгельс — 18 рублей. В Саратове пункт отправления и прибытия — ж/д вокзал, в Энгельсе – пл. Ленина.

Телефон для справок **27-79-06**.

Эти и другие НОВОСТИ

НА САЙТЕ
WWW.KPSARATOV.RU

Прогноз погоды в Саратовской области на воскресенье, 4 апреля

Давление (в мм ртутного столба)	Относительная влажность воздуха (в %)	Ветер юго-западный порывистый	Солнце	Луна
742	94	3-6 (м/с)	Восход 6.21	Полнолуние
Норма месяца 747	Норма месяца 93		Закат 19.38	

Пензенская обл.: 0...-1 / -8...-9
на Пензу: 0...-1 / -8...-9
на Сызрань: 0...-1 / -8...-9
на Самару: +1...0 / -7...-8
Самарская обл.: +1...0 / -7...-8
Ртищево, Петровск, Балтай, Хвалынск, Новые Бурасы, Вольск, Аткарск, Балаково, Пугачев, САРАТОВ, Балашов, Маркс, Калининск, Энгельс, на Воронеж: -2...-3 / -8...-9
Ершов, Озинки, на Уральск, Красноармейск, Красный Кут, Ровное, Воронежская обл.: 0...-1 / -6...-7
на Волгоград: 0...-1 / -6...-7
Казахстан: 0...-1 / -6...-7
Александров Гай, Волгоградская обл.: 0...-1 / -6...-7

Сегодня, 3 апреля
Днем в Саратове -3, -2, небольшой снег.

Здоровье
Сохраняется угроза простудных заболеваний. Будьте осторожны, одевайтесь по сезону.

Народные приметы
4 апреля - Василий Теплый. Родившиеся в этот день становились хорошими кузнецами. Им следует носить алмаз.

Магнитные бури
Завтра геомагнитный фон будет спокойным.

- ясно
- переменная облачность
- облачно
- дождь
- снег
- гроза
Циклон
Антициклон
Температура - днем - ночью

О погоде на курортах читайте на последней странице.

«КП»-Саратов». Генеральный директор Олег Злобин. Главный редактор Юрий Цаплин. Наш адрес: 410031, Саратов, ул. Волжская, 28, 10-й этаж. Телефоны: редакция – (845-2) 23-32-52, 23-05-96, 23-19-65, 28-31-13. E-mail: kp@mail.saratov.ru www.kpsaratov.ru
Рубрики «Открытая трибуна», «Точка зрения», «Бизнес-пресс», «Люди дела», «Здоровье», «Клуб любознательных», «Официально» — публикуются на правах рекламы.

СМОТРИТЕ, КТО ПРОСНУЛСЯ!

МЕДВЕДИЦА МАСЯ ждет косолапого друга

В Саратовском городском парке после долгой зимней спячки проснулась медведица Мася. К ее клетке уже приходят поклонники, чтобы угостить любимицу вареньем или сгущенкой

Масе скоро будет четырнадцать лет. Из Курской области, где она жила в цирке, ее привез наш губернатор Дмитрий Аяцков в качестве подарка в парк культуры и отдыха имени М.Горького. Вот уже шесть лет, как Мася сменила «среду обитания» и не жалеет об этом. Медведицу, в отличие от многих саратовцев, никогда не мучил квартирный вопрос — четырехкомнатные апартаменты в центре города, как у нее, есть не у каждого.

В первой комнате звезда горпарка любит трапезничать, во второй — принимать водные процедуры — в центре стоит ванна, откуда можно пить и купаться в жару. Третья комната — для отдыха в теньке или резвых игр. Ну, а когда фанатов собирается много и их внимание ей наскучивает, Мася удаляется в свой будуар — берлогу. Теплое помещение с соломой закрыто от посторонних глаз и от суровых зимних вьюг. Именно здесь Мася провела эту зиму в гордом одиночестве.

Долгое воздержание от еды почти не отразилось на ее внешности. Мишаня, ростом под два метра и весом где-то в полтонны, превосходно себя чувствует. По словам Любови Липатовой — заместителя директора парка, Мася долго не могла уснуть в зиму — не наела достаточный «неприкосновенный запас». Тогда мастера купили ей пять килограммов меда, а еще сгущенки и много питательной медвежьей еды. Только после того, как все было съедено, медведица в начале декабря завалилась спать.

С личной жизнью у Маськи беда — нет близкого друга-медведя. Но, несмотря на это, она ведет себя весьма пристойно и совсем не агрессивно. Конечно, если не заявляться к ней в «квартиру» непрошеным гостем. Что касается частной территории, то она ее ревностно охраняет. А внушительный «маникюр» — когти под десять сантиметров — лучшее подтверждение ее серьезных намерений отстоять свое право. Руководство парка говорит, что с удовольствием познакомили бы медведицу с каким-нибудь очаровательным Топтыгиным, но проблемы транспортировки останавливают все порывы. Вот и ждет Мася своего косолапого суженого, как сказочная «прынцесса», — под замком. А люди каждый день приходят подивиться обаянию медведицы.

Подготовила Мирослава ПЯТАКОВА.
Фото автора.

Меню Маси:

за один присест медведица съедает:

- полведра вареных макарон с подсолнечным маслом
- 5-8 рыб минтая
- полбулки хлеба с вареньем (предпочитает вишневое)
- банку сгущенного молока
- ведро воды

Кто из живности еще есть в парке?

Лебеди — всего их пять. Пока на пруду лед и довольно холодно на улице, мастера их держат в подсобных помещениях, где им тепло и комфортно.

Белки — полсотни уже скачут по деревьям с «феррари-стой» скоростью, а остальные 24 — пока в вольере. И все как ручные — дети кормят их почти с рук. В парке у них домики и дупла, где они переживали эту зиму.

ОБРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

Судебный департамент предостерегает –

ростом под два метра и весом где-то в полтонны, превосходно себя чувствует. По словам Любови Липатовой — заместителя директора парка, Мася долго не подивиться обаянию медведицы.

Подготовила Мирослава ПЯТАКОВА.
Фото автора.

- (предпочитает вишневое)
- банку сгущенного молока
- ведро воды

ручные — дети кормят их с рук. В парке у них домики и дупла, где они переживали эту зиму.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

Судебный департамент предостерегает – ОГУЛЬНЫЕ ОБВИНЕНИЯ НЕКОНСТРУКТИВНЫ!

В вашем номере от 13 марта 2004 года под рубрикой «Шаги судебной реформы» опубликована статья депутатов Саратовской областной думы В. Пожарова и Л. Савочкиной «Роскошь правосудия — пока не для простых россиян?»

Мы признательны вашей газете за проявленный интерес к проблемам правосудия в нашей стране в целом, и в Саратовской области в частности.

РОСКОШЬ ПРАВОСУДИЯ – пока не для простых россиян?

В России судебная реформа длится уже более 10 лет и сейчас, как никогда ранее, суд стал истинно «третьей властью». Все больше и больше людей надеются на правосудие как на последнюю и самую справедливую инстанцию в защите их прав и законных интересов. Да, реформы идут не гладко и зачастую болезненно. И все же...

Введен и действует суд с участием присяжных заседателей. Вот уже почти 4 года успешно работает институт мировых судей. Законодательно прорабатываются вопросы административных и ювенальных судов.

Саратовская область изначально была пионером в осуществлении этих преобразований в судебной сфере, знаменующих собой демократизацию нашего общества.

Мы благодарны людям, высказывающим конструктивную критику, способствующую совершенствованию системы правосудия. Но мы никогда не согласимся с огульными и бездоказательными высказываниями ряда лиц, облеченных высокой властью, которые ради собственных сиюминутных политических дивидендов, не считаясь с объективной реальностью, обливают грязью всех, даже собственных избирателей.

Давайте по существу. Тезис первый — «Люди не идут в суд, а если и идут, то только богатые». Теперь факты. В 2003 году районными (городскими) судами и мировыми судьями рассмотрено 89 592 заявлений по гражданским делам и 17 181 — по уголовным. Удовлетворялось более 90% заявлений граждан, касающихся споров о пользовании имуществом, по брачно-семейным отношениям, трудовым отношениям и др. Существенно увеличилось количество обращений по делам о защите прав потребителей (в 5,2 раза), о защите пенсионных прав граждан, вытекающих из договоров банковского вклада, о возмещении вреда здоровью, причиненного вследствие участия в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС и др.

Советуем депутатам прийти в любой суд, на любой участок мирового судьи, и поговорить с людьми. Вопрос отпадет сам собой.

Тезис второй — «Выборы мировых судей» — в течение вот уже полутора лет не дает покоя одному из авторов этой статьи. С упорством, достойным лучшего применения, г-жа Л. Савочкина постоянно поднимает эту тему. И хотя этот вопрос неоднократно комментировался руководителями судебной системы области как на заседаниях областной думы, так и в прессе и на телевидении, повторимся. Мировых судей назначают депутаты Саратовской областной думы по рекомендации Квалификационной Коллегии судей, в состав которой входят, помимо профессиональных судей, и представители общественности, назначенные той же думой. Кроме того, депутаты, как следует напомнить авторам статьи, избираются прямым голосованием населением области, т.е., хочется думать, представляют интересы этого населения. То есть, проще говоря, являются как бы коллегией выборщиков. Предлагая прямые выборы мировых судей, уважаемые авторы, надо думать, не доверяют сами себе.

Здесь, как кажется, преследуется цель сделать мирового судью покладистым и сговорчивым. Объясним. Судья принимает решение в пользу одной стороны, другая сторона всегда остается недовольной. Эти недовольные всегда могут сказать — «Нам такой не нужен, выберем другого». И ведь выберут...

Кто будет заниматься этими выборами, какая комиссия, сколько средств налогоплательщиков, представителями которых являются В. Пожаров и Л. Савочкина, будет потрачено на эти перманентные выборы? Об этом подумали?

Еще один вопрос, который не дает покоя авторам статьи, — это конкурс на замещение должностей мировых судей. Действительно, надо признать, не всегда выборы проходят на альтернативной основе. И происходит это зачастую оттого, что в отдаленных сельских районах подобрать соответствующую кандидатуру бывает неимоверно сложно. Кстати, в вузах, где прием студентов идет на конкурсной основе, также часто бывает один человек на место, а то и недобор. Но еще ни разу конкурс и прием по этой причине там не отменили.

Если бы этих депутатов действительно интересовали проблемы мировых судей, то им следует знать, что еще более 20 участков не имеют своих помещений, почти у сорока судей нет компьютеров.

Вот где поле для конструктивной деятельности и сотрудничества законодательной и судебной ветвей власти. Только совместная слаженная деятельность поможет решить все накопившиеся проблемы.

Пресс-служба управления Судебного департамента при Верховном Суде РФ в Саратовской области.

СПРАВКА «КП»

Всего в Саратовской области в 2003 — начале 2004 года назначено и переназначено 160 мировых судей. Таким образом, по логике авторов статьи, надо было бы провести 160 выборов.

Редакция «КП»–Саратов» не считает дискуссию о судьбе судебной реформы в Саратове закрытой. Предлагаем читателям поучаствовать в обсуждении этой проблемы.
Звоните нам по телефону (845-2) 23-05-96.
Или пишите по адресу: г. Саратов, ул. Волжская, 28.

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
3 АПРЕЛЯ 2004 г

«САЧКИ» В ЗАКОНЕ

Из 100 призывников в армейский строй становятся только 9. Почему?

По сведениям Госкомстата, сегодня в России более 15 миллионов молодых людей призывного возраста (от 18 до 27 лет). Но этих 15 миллионов не хватает, чтобы полностью укомплектовать Российскую армию. Главная причина - 23 вида отсрочек, по которым гражданин РФ имеет законное право не служить. Как уверяют в Генштабе, такого нет ни в одной стране мира...

Перед вами - полный список отсрочек.

Кто освобождается от призыва?

❶ Признанные негодными или ограниченно годными к военной службе по состоянию здоровья. ?

❷ Проходящие или прошедшие военную службу в Российской Федерации. !

❸ Проходящие или прошедшие альтернативную гражданскую службу. !

❹ Прошедшие военную службу в другом государстве. !

❺ Имеющие предусмотренную государственной системой аттестации ученую степень кандидата наук или доктора наук. !

❻ Являющиеся сыновьями (родными братьями): !

- военнослужащих, погибших (умер[illegible]) в связи с исполнением ими обя[illegible]ностей военной службы, и граждан, [illegible]ивших военные сборы, погиб[illegible] (умерших) в связи с исполнением [illegible] обязанностей военной службы в [illegible] прохождения военных сборов;

[illegible] умерших вследствие увечья [illegible] травмы, контузии) либо забо[illegible] [illegible]ченных в связи с испол[illegible] [illegible] обязанностей военной [illegible] увольнения с военной [illegible] [illegible]ния военных

❿ Имеющим ребенка, воспитываемого без матери. !

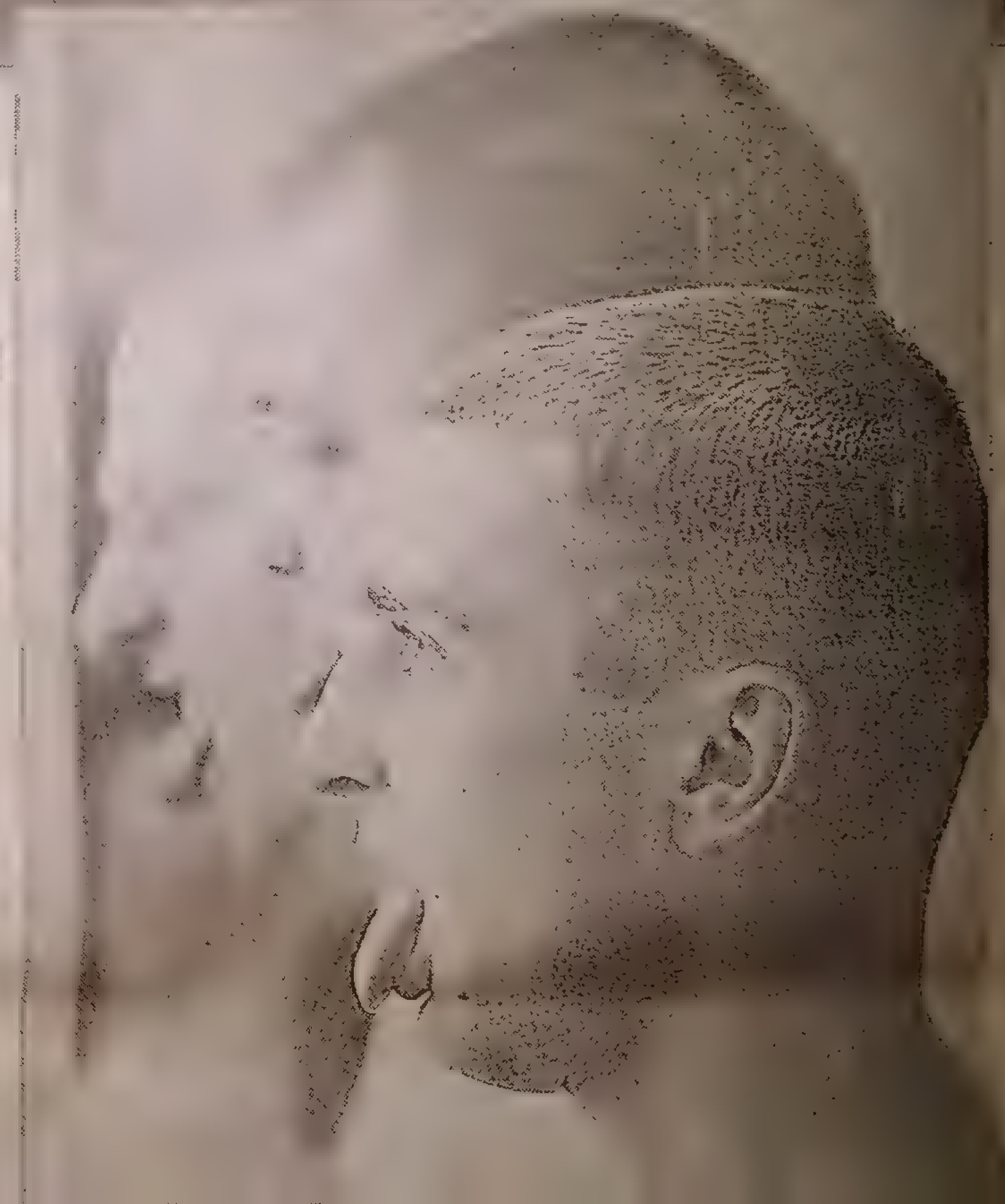
⓭ Имеющим двух и более детей. !

⓮ Имеющим ребенка в возрасте до трех лет. !

⓯ Мать (отец) которых, кроме них, имеет двух и более детей в возрасте до восьми лет или инвалида с детства и воспитывает их без мужа (жены). !

⓰ Поступившим на работу по специальности непосредственно по окончании образовательных учреждений высшего профессионального образования на условиях полного рабочего дня в государственные организации, перечень которых определяется правительством РФ, - на время этой работы. !

⓱ Окончившим государственные, муниципальные или имеющие государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственные образовательные учреждения высшего профессионального образования и проходящим службу в органах внутренних дел, Государственной противопожарной службе Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы, органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ и таможенных органах РФ, а также обучающимся в образовательных учреждениях указанных органов или окончившим данные образовательные учреждения и получившим специальные звания - на время службы в [illegible] Федеральных за- ?



проходивших военные сборы, погибших (умерших) в связи с исполнением ими обязанностей военной службы в период прохождения военных сборов;

- граждан, умерших вследствие увечья (ранения, травмы, контузии) либо заболевания, полученных в связи с исполнением ими обязанностей военной службы, после увольнения с военной службы либо после окончания военных сборов (п. 2 введен Федеральным законом от 19.07.2001 № 102-ФЗ).

❼ Отбывающие наказание в виде обязательных работ, исправительных работ, ограничения свободы, ареста или лишения свободы.

❽ Имеющие неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления.

❾ В отношении которых ведется дознание либо предварительное следствие или уголовное дело в отношении которых передано в суд.

Кому еще предоставляются отсрочки?

❿ Признанным в установленном законом порядке временно негодными к военной службе по состоянию здоровья - на срок до одного года.

⓫ Занятым постоянным уходом за отцом, матерью, женой, родным братом, родной сестрой, дедушкой, бабушкой или усыновителем, если отсутствуют другие лица, обязанные по закону содержать указанных граждан, а также при условии, что последние не находятся на полном гособеспечении и нуждаются по состоянию здоровья в соответствии с заключением органа государственной службы медико-социальной экспертизы по месту жительства граждан, призываемых на военную службу, в постоянном постороннем уходе (помощи, надзоре) или являются инвалидами I или II группы, достигли пенсионного возраста по старости или не достигли возраста 18 лет.

⓬ Обучающимся по очной форме обучения в:

государственных, муниципальных или имеющих государственную аккредитацию негосударственных образовательных учреждениях основного общего и среднего (полного) общего образования - на время обучения, но до достижения указанными гражданами возраста 20 лет;

государственных, муниципальных или имеющих государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственных образовательных учреждениях начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования - на время обучения, но не свыше нормативных сроков освоения основных образовательных программ.

Право на предусмотренную настоящим подпунктом отсрочку от призыва на военную службу для получения профессионального образования сохраняется за гражданами в случае их повторного поступления в образовательное учреждение того же уровня (при условии их обучения не более трех лет в предыдущем образовательном учреждении того же уровня) или однократного перевода в образовательное учреждение того же уровня, а также в случае однократного использования ими академического отпуска.

Право на предусмотренную настоящим подпунктом отсрочку от призыва на военную службу не распространяется на граждан, отчисленных из образовательных учреждений за нарушение их уставов или правил внутреннего распорядка.

Граждане вправе воспользоваться предусмотренной настоящим подпунктом отсрочкой от призыва на военную службу не более двух раз (для получения образования данного или более высокого уровня).

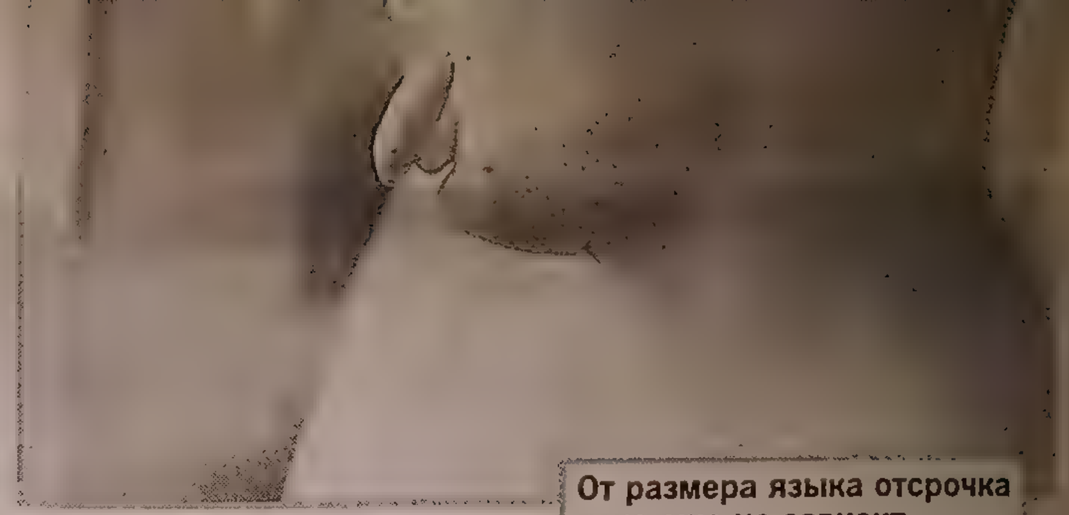
⓳ Получающим послевузовское профессиональное образование по очной форме обучения в государственных, муниципальных или имеющих государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственных образовательных учреждениях, имеющих лицензии на ведение образовательной деятельности по образовательным программам послевузовского профессионального образования, - на время обучения и защиты квалификационной работы.

⓴ Имеющим высшее педагогическое образование и постоянно работающим на педагогических должностях в государственных, муниципальных или имеющих государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственных сельских образовательных учреждениях - на время этой работы.

㉑ Постоянно работающим врачами в сельской местности - на время этой работы.

㉒ Которым это право дано на основании указов Президента Российской Федерации.

㉓ Жены которых беременны не менее 26 недель (призывнику дается отсрочка на 3 года).



От размера языка отсрочка пока еще не зависит...

ПРИМЕЧАНИЕ: Все виды отсрочек определяются Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» (ст. 23). По данным «КП», в связи с неоправданно большим количеством отсрочек, наносящим ущерб комплектованию армии и других войск, группа депутатов Госдумы совместно с представителями ряда министерств и ведомств намерена выступить с инициативой об их уменьшении или корректировке.

Условные обозначения:

- вероятно, что эти отсрочки останутся нетронутыми;
- отсрочки, которые, возможно, будут полностью отменены;
- нельзя исключать, что эти отсрочки будут частично пересмотрены.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Призывники, признанные негодными или ограниченно годными к службе по состоянию здоровья

Годы	Число призывников (тыс. чел.)
1996	330
1997	380
1998	400
1999	460
2000	500
2001	560
2002	571
2003	589

Материал подготовил Виктор БАРАНЕЦ. Фото ИТАР - ТАСС.

МНЕНИЕ

Николай БЕЗБОРОДОВ, член Комитета Госдумы по обороне:

- Сегодня отсрочки создают массу возможностей для теоретически законного, но практически необоснованного уклонения от службы. Например, отсрочка предоставляется лицам, которые заняты постоянным уходом за недееспособными членами своей семьи. При этом понятие «постоянный уход» законодательством не расшифровывается. Можно привести сколько угодно случаев, когда призывник, имея престарелых родителей, родителей-инвалидов, родных сестер и братьев в возрасте до 18 лет, не оказывает им никакой помощи, хотя благодаря им пользуется отсрочкой от службы.

Пора менять колеса

Как выбрать летнюю резину? Чтобы ответить на этот вопрос, корреспонденты «КП» объехали с десяток «шиномонтажек»

Профессионалы говорят: «Хочешь сделать свой автомобиль лучше при минимуме затрат - меняй резину». Правильно подобранная обувка в конце концов даже важнее всех этих современных антиблокировочных и пробуксовочных систем, вместе взятых. Никакая супермодная электроника не удержит в экстремальной ситуации на дороге автомобиль, если он обут в «веденую» бракованную резину. Плохие шины - это как неудобные ботинки, которые натирают пятку и в которых подворачивается нога.

Но как простому водителю выбрать из рыночного разнообразия шину, подходящую ему и по цене, и по качеству? Чтобы стать докой по резине, можно, конечно, самому протестировать десяток-другой колес. На своем автомобиле. В экстремальных условиях. А можно просто прочесть эту статью. *Результат будет примерно одинаковым.*

Где умирают покрышки...

У продавцов нужно расспрашивать об искусстве продаж, но ни в коем случае о том, какой товар лучше: изводства, дали нам исчерпывающие «словесные портреты» всех наиболее часто встречающихся шин. Из чисто гуманных соображений мы исключили из заключений экспертов нецензурные выражения и немного поработали над стилем.

Отечественная резина

«Я» - шины ярославского завода хоть и выдаются за бескамерные, но на деле всегда требуют камеры Бортовые кольца покрышек, как правило, неровные.

«МШЗ» - московские шины из того же разряда...

«Кама» - эта резина ставится на большинство отечественных автомобилей еще на заводе. Зачастую производитель выбирает самую недорогую модель.

«БЦ» - выпускается на Украине и по цене соперничает с отечественной резиной. Очков шине добавляет то, что она делается на канадском оборудовании.

Общая картина. Самая большая беда отечественных шин - несоблюдение порой технологии изготовления и применение искусственного каучука. Ремонт отечественных колес в большинстве случаев проблематичен, так как заплатки делаются из натурального каучука, который с искусственным «не дружит».

Bridgestone - очень хорошие шины, однако с последними моделями японцы перемудрили - их «рабочие» качества оказались хуже, чем ожидалось. Слабое место - борта. Короче говоря, на них ездить лучше только по городу.

Yokogama - хорошая японская жесткая резина, износ ны - лидерская цена. Словом, если ваш драндулет не бежит быстрее 150 км/ч, купите что-нибудь попроще.

Kumho - идеальное соотношение цены и качества. Эти корейские

Наш патент!

Колес с таким отпечатком протектора, как придумал наш художник-карикатурист **Валентин ДРУЖИНИН**, пока в мире нет! И не факт, что такая резина будет держать *на дороге хуже, чем классическая «елочка». Поэтому мы патентуем это изобретение,* а вместе с ним и саму идею художественных изображений на покрышках. Просим не занимать и отпечатки со снежинкой на зимней резине и «I love ГАИ» - на «всесезонке».

десяток-другой колес. На своем автомобиле. В экстремальных условиях. А можно просто прочесть эту статью. Результат будет примерно одинаковым.

Где умирают покрышки...

У продавцов нужно расспрашивать об искусстве продаж, но ни в коем случае о том, какой товар лучше: кто же будет рубить сук, на котором сидит?

Да и профессиональные тесты резины, которые публикуют различные автомобильные журналы, грешат ангажированностью и тем, что в испытаниях принимают участие лишь новые шины. А то, что с ними будет через 20 - 30 тысяч километров, вроде бы никого и не интересует.

Поэтому в поисках правды мы отправились туда, где заканчивает свою жизнь большинство автопокрышек - на шиномонтаж.

К тому же известная автомобильная мудрость гласит: «О шинах нужно спрашивать у шиномонтажника».

Для полноты картины мы объехали с десяток автосервисов в Москве и Подмосковье. Мастера накачки и разбортовки, не отходя от проной. Очков шине добавляет то, что она делается на канадском оборудовании.

Общая картина. Самая большая беда отечественных шин - несоблюдение порой технологии изготовления и применение искусственного каучука. Ремонт отечественных колес в большинстве случаев проблематичен, так как заплатки делаются из натурального каучука, который с искусственным «не дружит».

Импортные колеса

Nokian - финны отлично зарекомендовали себя на зимних дорогах, немногим хуже летние модели. Слабое место - борта покрышек. А значит, они боятся выбоин на наших дорогах.

Michelin - этот французский брэнд единогласно признан нашими экспертами идеалом. Главный минус - цена. А поэтому не забудьте вместе с новыми колесами поставить на них секретки, а то сопрут.

Pirelli - одна из самых распространенных в мире марок. Ставится на высокоскоростные и представительские автомобили. Итальянцы выпускают и ширпотреб. Шины, выпущенные на заводе в Бразилии, подходят больше для жарких стран.

Bridgestone - очень хорошие шины, однако с последними моделями японцы перемудрили - их рабочие качества оказались хуже, чем ожидалось. Слабое место - борта. Короче говоря, на них ездить лучше только по городу.

Yokogama - хорошая японская жесткая резина, износ ее практически минимальный. Только вот по грязи она буксует. Да и шумновата.

Continental - германский концерн выпускает хорошую резину, которая очень похожа по своим качествам и, увы, ценой на дорогущий Michelin.

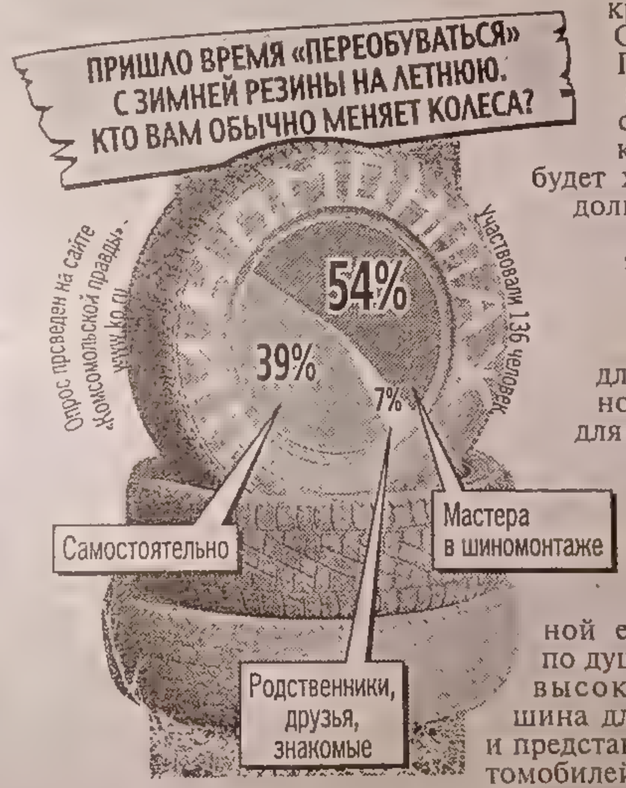
Goodyear - еще один лидер среди летних шин. И главный минус этой высокоскоростной американской резины - лидерская цена. Словом, если ваш драндулет не бежит быстрее 150 км/ч, купите что-нибудь попроще.

Kumho - идеальное соотношение цены и качества. Эти корейские шины прекрасно подходят для наших машин. Но имейте в виду, что купить их порой непросто - Kumho метут, как горячие пирожки.

Matador - хорошие и недорогие покрышки из Словакии. Главный минус - резина слишком мягкая, а значит и будет ходить не так долго.

Cooper - этот брэнд долгие годы выпускает колеса для джипов. Ценовая политика для легковых покрышек великолепная. Кстати, любителям быстрой и динамичной езды придется по душе Zeon 2XS - высокоскоростная шина для спортивных и представительский автомобилей.

Вывод. Любую импортную «обувку» можно ставить, чтобы забыть о «резиновых» проблемах. При правильной эксплуатации (отъездил 10 тысяч - поменял передние и задние покрышки местами) любые зарубежные покрышки проживут 5 - 6 сезонов.



Наш патент!

Колес с таким отпечатком протектора, как придумал наш художник-карикатурист **Валентин ДРУЖИНИН**, пока в мире нет! И не факт, что такая резина будет держать на дороге хуже, чем классическая «елочка». Поэтому мы патентуем это изобретение, а вместе с ним и саму идею художественных изображений на покрышках. Просим не занимать и отпечатки со снежинкой на зимней резине и «I love ГАИ» - на «всесезонке».

Шины второй свежести

Подержанные шины из Японии, без заметных повреждений, можно брать без опаски. На ежегодный техосмотр в Стране восходящего солнца автомобиль нужно представлять только в новых шинах, даже если на старой только пару тысяч проехал.

А вот за резиной из Германии, нужен глаз да глаз: прижимистые немцы ездят на одних и тех же покрышках, пока те не стираются до минимально разрешенной глубины протектора.

Тестировал шины Алексей МАТВЕЕВ.

P.S. ***Все высказанные в материале мнения субъективны и могут не совпадать с мнением читателей и шинопроизводителей.***

И если вас устраивает продукция N-ского шинного завода, то и отлично. Значит, вы свой выбор сделали и разговор о пристрастиях лишен всякого смысла.

И все же вы должны помнить, что правильно подобранные шины не только сделают ваш автомобиль более управляемым, тихим и экономным, но и безопасным, за что, согласитесь, не грех и заплатить.

Цены на самые ходовые шины (в рублях)*

Название	Радиус		
	R13	R14	R15
МШЗ	700 - 800	800 - 950	900 - 1400
КАМА	770 - 1150	1100 - 1300	1200 - 1350
Я-индекс	770 - 900	750 - 950	1000 - 1150
БЦ	690 - 890	900 - 1100	1000 - 1200
Michelin	1550 - 1800	2100 - 2350	3800 - 4600
Yokohama	1300 - 1450	1700 - 2200	2300 - 2500
Kumho	1150 - 1450	1600 - 2000	2000 - 2700
Pirelli	1200 - 1400	1550 - 1800	1800 - 2200
Continental	1500 - 1700	1900 - 2600	2500 - 3800
Bridgestone	1500 - 2300	1800 - 2300	2100 - 4100
Nokian	1200 - 1600	1600 - 2100	2000 - 3200

*** - цена на один и тот же диаметр шин варьируется в зависимости от их ширины и высоты профиля, а также модели.**

КЛУБ

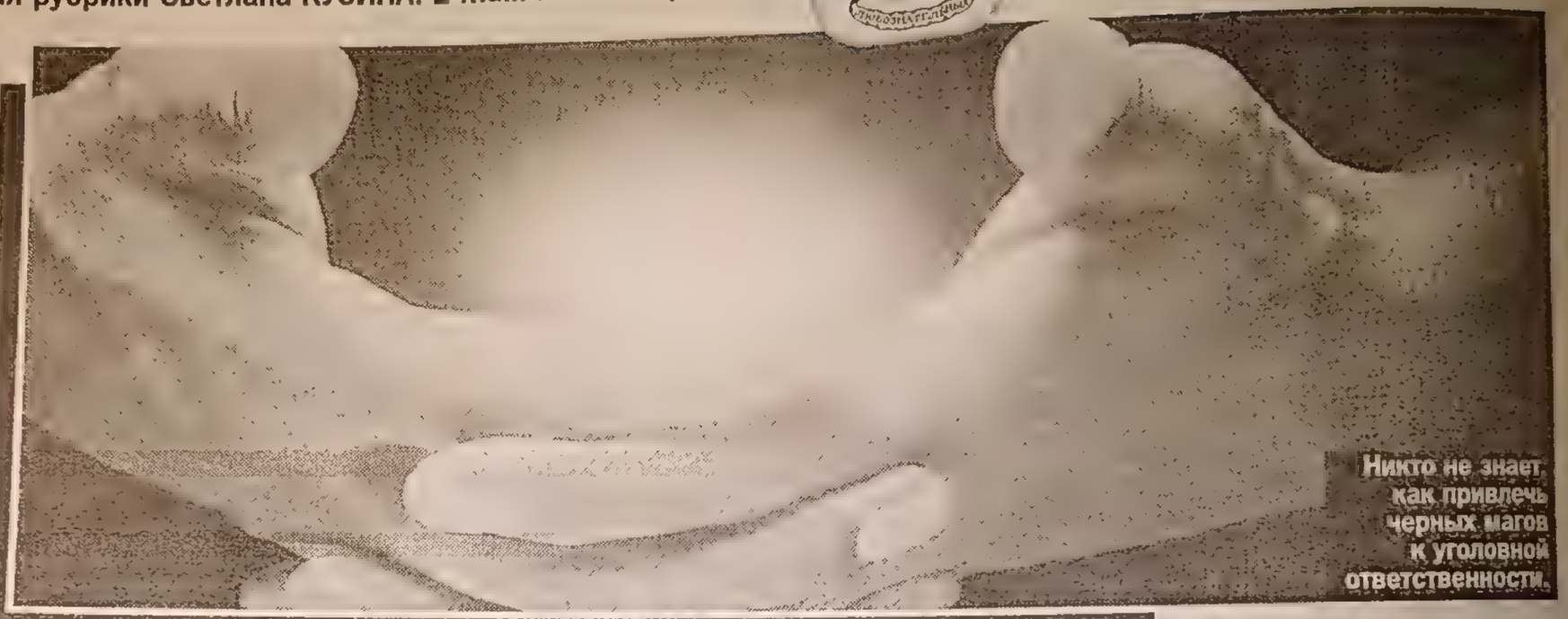
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
3 АПРЕЛЯ 2004 г.

Ведущая рубрики Светлана КУЗИНА. E-mail: kuzina@kp.ru

21 февраля «Комсомолка» объявила о созыве съезда людей-рентгенов. С тех пор мы их выискиваем, регулярно рассказывая на страницах газеты о будущих делегатах. А на днях раздался телефонный звонок.

- Мы знаем сотни очень сильных экстрасенсов - все они под нашим контролем, - сказал человек, назвавшийся Николаем Ивановичем. - Но к вам на съезд эти люди не приедут, поскольку очень заняты. Соберутся лишь шарлатаны да «молодняк».

- Ну, это мы еще посмотрим, - возразила я. И предложила встретиться для более детального разговора.



Никто не знает, как привлечь черных магов к уголовной ответственности.

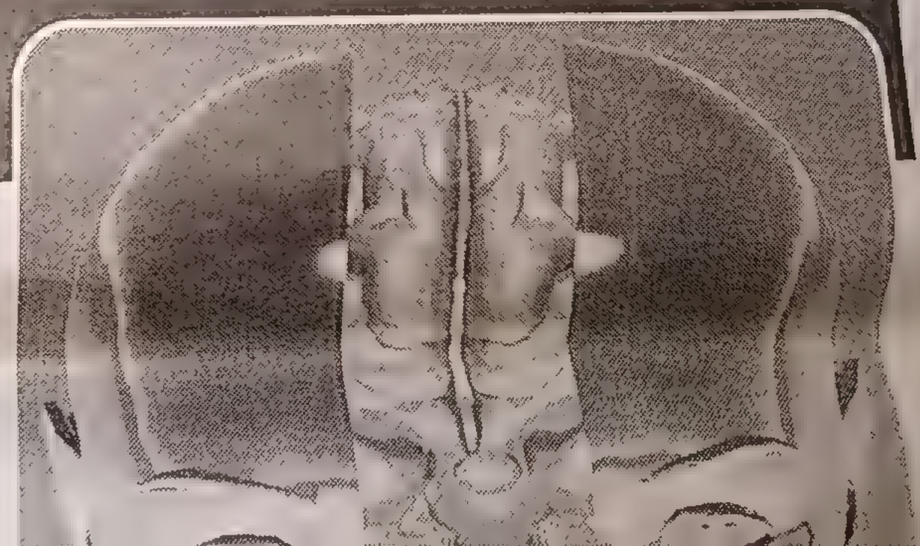
ЭКСТРАСЕНСЫ особого назначения

Люди Х стоят на учете у спецслужб

Поздно вечером в маленьком кафе возле Лубянки меня поджидали двое мужчин в штатском. Один представился Александром, *сотрудником ФСБ, отвечающим за вопросы энергоинформатики. Все три часа беседы он только слушал, а когда подали счет, то просил вы-*

енных и спецслужб к людям, которых называют шарлатанами?

- Мощный экстрасенс, а такие, поверьте есть, обладает страшной силой. Один раз встретившись с человеком, запоминает его образ, а потом выстраивает психоэнергетическую программу. До-



кольку уникумы, не умеющие контролировать свою энергию во время сеансов, быстро умирают. Мы поддерживаем их с помощью психотерапии и психоанализа. Во-вторых, нередки случаи отстрела ясновидцев, которых используют криминальные структуры. Нам известно, что все крупные российские группировки имеют в своем «штате» экстрасенса. Мы стараемся их вывести из-под этих «крыш». И в-третьих, сейчас готовим «отделения сканирования», где будут работать только ясновидцы.

- А как бандиты используют экстрасенсов?

- Например, банки грабят с их помощью - ясновидец дает информацию, *в какой день и час можно это сделать.*

***- Что, за последнее время* были крупные кражи?**

- Это закрытая информация.

Как проверяют дар?

- Как вы определяете, где

у спецслужб

...Поздно вечером в маленьком кафе возле Лубянки меня поджидали двое мужчин в штатском. Один представился Александром, сотрудником ФСБ, отвечающим за вопросы энергоинформатики. Все три часа беседы он только слушал, а когда подавал реплики, то просил выключить диктофон. Второй - тот самый Николай Иванович - оказался менее засекреченной личностью.

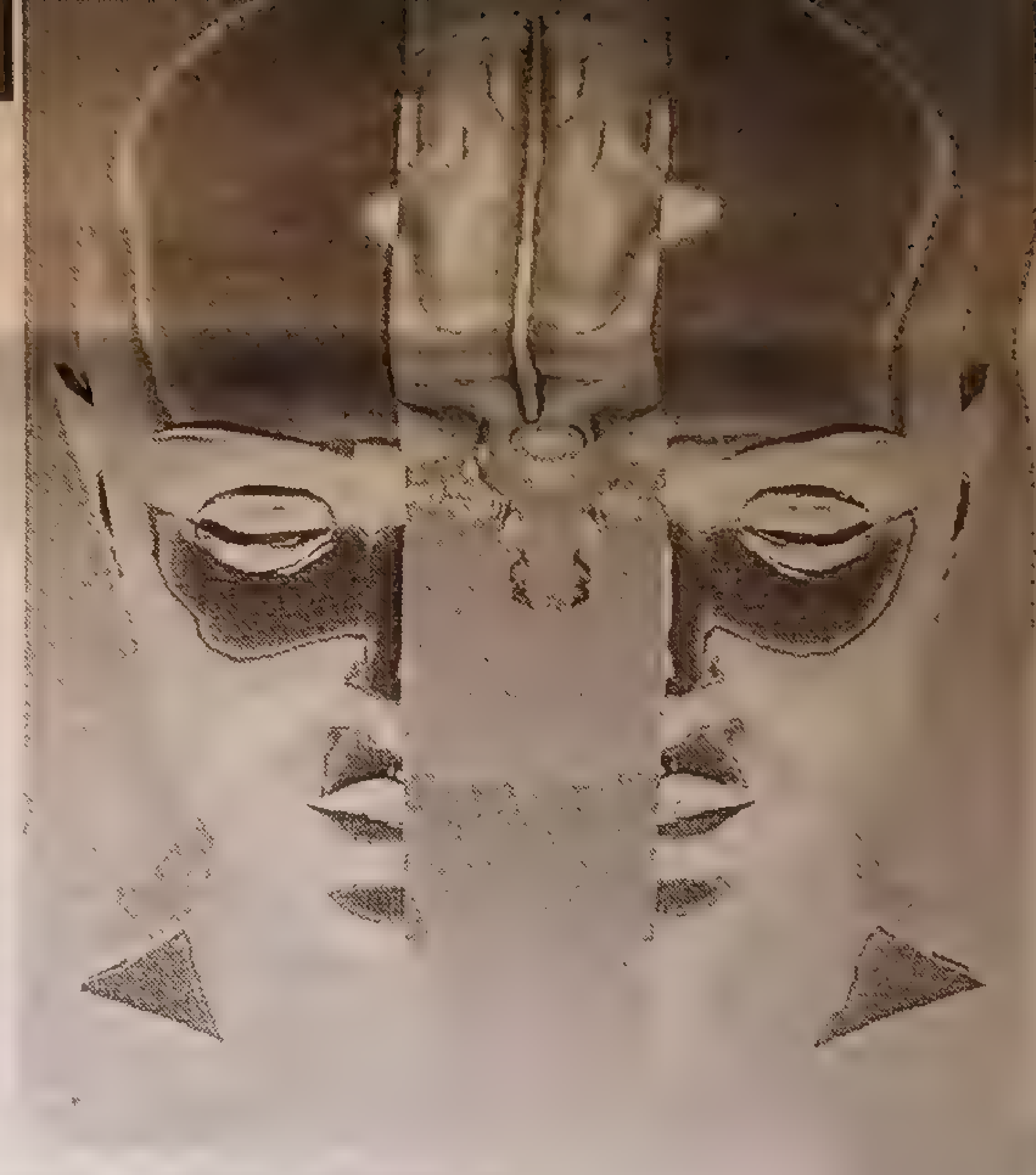
Энерго-информационный удар по печени

- Николай Иванович, и где же базируется ваша армия ясновидящих и знахарей?

- Я инспектирую 52 региона. В каждом центр парапсихологии, в котором работают от трех до десяти экстрасенсов. Адреса центров не афишируются.

- Получается, что под вашей опекой трудятся примерно 500 ванг и мессингов?! Чем же вызван такой горячий интерес военных и спецслужб к людям, которых называют шарлатанами?

- Мощный экстрасенс, а такие, поверьте есть, обладает страшной силой. Один раз встретившись с человеком, запоминает его образ, а потом выстраивает психоэнергетическую программу. Допустим, на цирроз печени. Патология развивается очень быстро - врачи бессильны. Человек умирает. А восстановить больной орган способен только тот, кто наслал «порчу». Кстати, уничтожить в десятки раз легче, чем вылечить. Поэтому деятельность экстрасенсов должна быть под жестким контролем. Я только что вернулся из Кирова. Там обнаружены две женщины, которые берут заказы на устранение людей с помощью методов психоэнергетики. В Омске - другой криминал: в 8 раз увеличилось число преступлений, связанных с зомбированием. Человек открывает дверь на звонок, видит посетителя и вдруг, ничего не соображая, бежит в сберкассу, снимает деньги с книжки, выносит все самое ценное из дома и отдает незнакомцу. А потом даже не может описать внешность преступника. И таких случаев - сотни. Поэтому мы хотим через Госдуму провести закон по информационной безопасности. С его помощью мы сможем наконец бороться с черными магами.



ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Николай Иванович ОРЛОВ. 52 года. Живет в Красноярске. Окончил две академии - Красноярскую медицинскую и Военно-медицинскую. Кандидат медицинских наук. Защитил диссертацию по теме «Использование психоэнергетических методов по повышению боевой готовности личного состава». Работал в КГБ. Разрабатывал методы экстрасенсорики «для помощи и максимальной концентрации личного состава на выполнение боевых задач и уничтожения противника». Был начальником Научно-практического центра по энергоинформатике сначала Забайкальского, а потом Сибирского военного округов. Сейчас председатель экспертной комиссии Международной академии информатизации.

Они умирают молодыми

- Чем конкретно занималась ваша «опытная» бригада спецназа?

- Под руководством генерала Льва Рохлина мы проводили массовые эксперименты в его дивизии. (Летом 1998 года генерал был застрелен на своей даче, а осенью 2000 года его вдова Тамара Рохлина была приговорена к восьми годам колонии по обвинению в убийстве. - **Ред.**) Кстати, жена генерала лечилась у меня в научно-исследовательском центре.

- Какие эксперименты вы проводили в дивизии Рохлина?

- Одну роту обучали психоэнергетической практике для увеличения физической выносливости, а вторая была контрольной. Первых «посадили» на вегетарианскую пищу, заставляли читать молитвы и учили концентрироваться на «третьем глазе» по восточным методикам. В опытной роте по сравнению с обычной бойцы лучше бегали, стреляли и ориентировались на местности.

- Вы помогаете своим подопечным?

- Во-первых, мы защищаем их от самих себя. Поcледние будут работать ... видцы.

- А как бандиты используют экстрасенсов?

- Например, банки грабят с их помощью - *ясновидец дает информацию, в какой день и час можно это сделать.*

- *Что, за последнее время* были крупные кражи?

- Это закрытая информация.

Как проверяют дар?

- Как вы определяете, где настоящий талант, а где шарлатан?

- Существует несколько десятков типов диагностики на клеточном, радиоизотопном, биологическом и прочих уровнях. Их разрабатывают не только в закрытых военных лабораториях. Есть и «гражданские базы» в Москве, Красноярске, Новосибирске.

- И сколько «проверенных» действительно обладали даром?

- Из практикующих - не более трех процентов. Остальные - шарлатаны. Хотя их «бизнес» очень доходный.

КСТАТИ

Недавно ЦРУ признало, что потратило 20 миллионов долларов на разработку методов «экстрасенсорного шпионажа». Но так и не раскололось, насколько пригодными они оказались в оперативной деятельности. При этом разведчики никогда не заявляли, что не нашли подтверждений реальности самих явлений - телепатии, ясновидения и прочих энергоинформационных воздействий. Не исключено, что они и вправду существуют.

- А какой интерес к уникумам у ФСБ? - обратилась я к молчаливому Александру.

- Мы хотим научиться с ними общаться: если с такими людьми неправильно установить контакт, то они станут скрывать свой дар. А нам нужны их способности.

- На наш съезд (летом «КП» собирается привезти в Москву людей-ясновидцев. - **Ред.**) **приедете?**

- Любопытно взглянуть на свежий «материал».

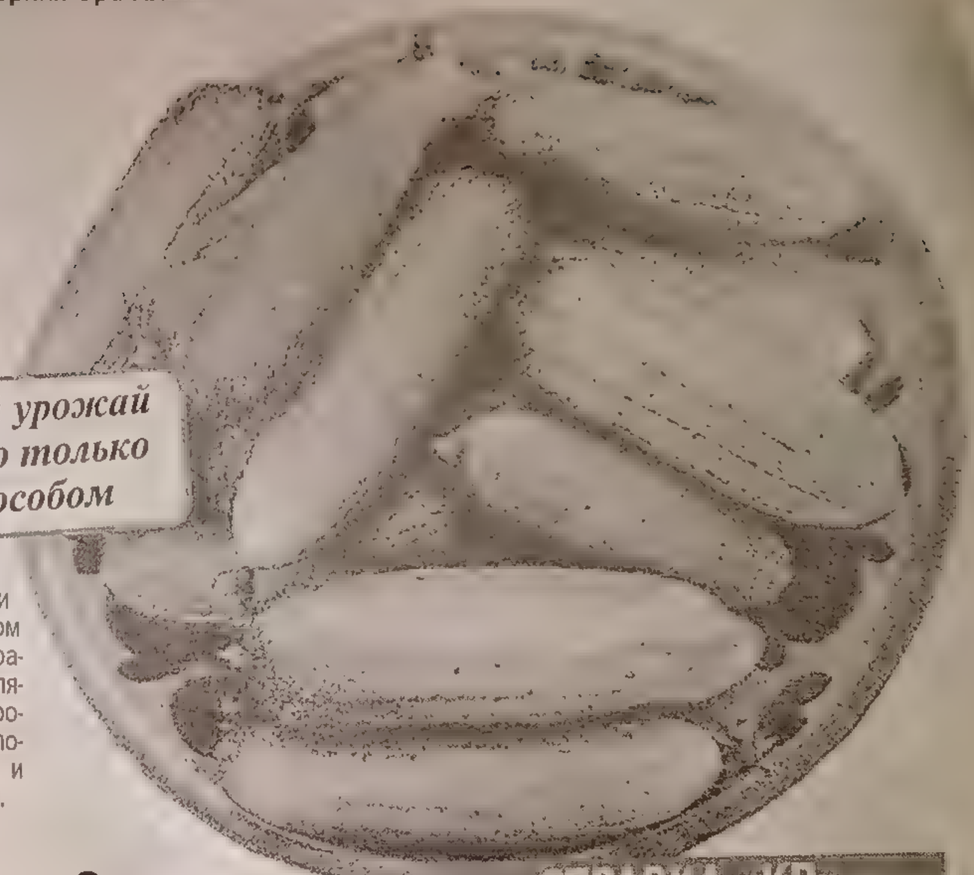
Светлана КУЗИНА.

Ведущая рубрики Эра ХНЫКИНА.

ПОЛЕВОЙ СЕЗОН

Как в Саратове вырастить ранний ОГУРЕЦ

Получить такой урожай пораньше можно только рассадным способом



Если высадите рассаду на 2-3 недели раньше (в начале мая), то получите первые огурчики на месяц раньше, и урожай увеличится на 40-50% (и больше). Но! Раннюю рассаду необходимо укрыть слоем укрывного материала (спанбонд, агрил), а сверху еще и полиэтиленовой пленкой.

Рассада

Для открытого грунта посейте семена в стаканчики в начале мая или даже в конце апреля (в этом сезоне, по луне — 26 апреля, 2, 3 и 9 мая).

Нужны емкости размером 8х8 см, питательная смесь: торф, перегной, дерновая или огородная земля, крупнозернистый песок, древесные опилки, мелкая соломенная резка. Смешивайте, чтобы земля получилась влагоемкой и влагопроницаемой, рыхлой, чтобы при поливе не образовывалась корка. *Органики (перегной, торф, хороший компост) кладите в такую смесь побольше, чем чистой земли. В саду или огороде берите землю там, где не росли огурцы, тыквы, кабачки.*

В почвенную смесь заранее (1-2 недели) добавьте (на ведро) 1 стакан древесной золы, по 10 г азотных и калийных удобрений и 30-40 г фосфорных. Неплохо полить смесь перед посевом раствором микроудобрений (8 г медного купороса, по 0,08 г марганца, цинка, 0,15 г борной кислоты — на 10 л воды). Сверху полейте теплой водой. Стаканчики готовы. Теперь пророщенные семена укладывают на глубину 1,5 см и сверху засыпают этой же смесью почвы, затем еще раз очень осторожно поливают теплой водой, накрывают пленкой. Температура — 25-28°С, а появятся всходы — 15-17°С, ночью еще пониже, чтобы огурчики не тянулись, через недельку нужна снова температура 22-26°С.

Семена обработайте марганцовкой (1 г на полстакана воды, 20 мин.), можно их прогреть при 30°С — 2 часа, затем завернуть во влажную тряпочку (при 25°С) до появления ростков. Можете замочить семена в золе (2 ложки на 1 литр теплой воды, сутки настаивайте золу, помешивая), семена держите при этом в мешочке 3 часа, потом промойте в чистой воде. Обрабатывают различными стимуляторами (гуматом натрия, гетероауксином; никотиновой кислотой, 10 мг на 100 мл воды и многими другими средствами).

Выращивание рассады после появления всходов

Можно 1-2 раза понемногу подсыпать земли под тянущиеся ростки. Первую подкормку проводят в период образования 2-го настоящего листа. На 5 л воды берут 500 г навозной жижи или свежего коровяка (вдвое меньше), 5 г суперфосфата и 2 г калийной соли. После подкормки омойте листики чистой теплой водой. А вторую подкормку выполните перед высадкой в грунт, но дозу азота наполовину уменьшите, а калия — вдвое больше. Этим улучшите холодостойкость растений. И очень важно запомнить, что стаканчики с огурцами в грядке или теплице не заглубляют, а на 1/3 устанавливают повыше уровня земли, чтобы в дальнейшем не загнивали корневые шейки растеньиц.

О сортах

Не подведут в открытом грунте старинные местные сорта: Вязниковский 37 (раннеспелый, плеть средней величины, черношипный, длиной 8-10 см, устойчив к небольшим похолоданиям); Дружина (раннеспелый засолочный, плеть средней величины, плод длиной до 11 см, среднеустойчив к мучнистой росе); Кустовой (скороспелый, женского типа цветения, засолочный и для консервирования, кустовой формы, плод длиной до 12 см, отличного вкуса, слабо поражается мучнистой росой и бактериозом). Очень хороши гибриды — Мазай, Маринда, Парус, Пасадена, Родничок, Соловей, Фермер и многие-многие другие. Сейте проверенные сорта и гибриды и испытывайте на своем огороде 2-3 новых, чтобы найти лучшие варианты.

СПРАВКА «КП»

Этот овощ славится целебными свойствами. Огурцы усиливают аппетит, выделение желудочного сока (особенно соленые, маринованные), способствуют усвояемости жиров, белков. Высокое содержание в них калия способствует выведению жидкости из организма, положительно влияет на работу сердца, почек.

Сок свежих огурцов, смешанный с медом или сахаром, успокаивает кашель. Добавление огуречного сока к морковному благотворно влияет при ревматических заболеваниях. Сок помогает при плохом состоянии зубов и десен, при пародонтозе. Он успокаивает и укрепляет нервную систему, препятствует развитию атеросклероза и улучшает память. *При гипертонической болезни, мочекислом диатезе,* ожирении рекомендуется *периодически* устраивать огуречные разгрузочные дни (2 кг свежих огурцов).

ливе не образовывалась корка. Органики (перегной, торф, хороший компост) кладите в такую смесь побольше, чем чистой земли. В саду или огороде берите землю там, где не росли огурцы, тыквы, кабачки.

В почвенную смесь заранее (1-2 недели) добавьте (на ведро) 1 стакан древесной золы, по 10 г азотных и калийных удобрений и 30-40 г фосфор-

ночью еще пониже, чтобы огурчики не тянулись, через недельку нужна снова температура 22-26°С.

Семена обработайте марганцовкой (1 г на полстакана воды, 20 мин.), можно их прогреть при 30°С — 2 часа, затем завернуть во влажную тряпочку (при 25°С) до появления ростков. Можете замочить семена в золе (2 ложки на 1 литр теплой воды, сутки настаивайте золу, поме-

чистой теплой водой. А вторую подкормку выполните перед высадкой в грунт, но дозу азота наполовину уменьшите, а калия — вдвое больше. Этим улучшите холодостойкость растений. И очень важно запомнить, что стаканчики с огурцами в грядке или теплице не заглубляют, а на 1/3 устанавливают повыше уровня земли, чтобы в дальнейшем не загнивали корневые шейки растеньиц.

ния, засолочный и для консервирования, кустовой формы, плод длиной до 12 см, отличного вкуса, слабо поражается мучнистой росой и бактериозом). Очень хороши гибриды — Мазай, Маринда, Парус, Пасадена, Родничок, Соловей, Фермер и многие-многие другие. Сейте проверенные сорта и гибриды и испытывайте на своем огороде 2-3 новых, чтобы найти лучшие варианты.

шель. Добавление огуречного сока к морковному благотворно влияет при ревматических заболеваниях. Сок помогает при плохом состоянии зубов и десен, при пародонтозе. Он успокаивает и укрепляет нервную систему, препятствует развитию атеросклероза и *улучшает память. При гипертонической болезни, мочекислом диатезе,* ожирении рекомендуется периодически устраивать огуречные разгрузочные дни (2 кг свежих огурцов).

Дела сезонные

1. Освободите штамбы деревьев от обвязки, раны от грызунов, обмажьте глиной в смеси с коровяком или просто грязью.

2. Наклонившиеся деревья (полукарлики, карлики) выровняйте осторожно, предварительно залейте водой лунку вокруг корневой шейки, используйте подпорки и рычаги.

3. Поднимите сильно опустившиеся ветки у смородины и крыжовника на опору-оградку, подкормите органикой и минеральными, заправляя их на 8-10 см в почву вокруг кустов.

4. Проведите повторную санитарную обработку в малиннике, подсыпьте в междурядья органики (навоз, перегной, мелкую солому). Для новых посадок срочно подготовьте канавки, заправьте их плодородной землей.

5. Именно весной лучше приживается облепиха, заготовьте посадочные ямки 50х50 см, высаживайте рядом по схеме 1х1 м 2-3 женских растения на одно мужское. У мужского растения почки крупнее и многозачатковые.

6. Самое время высадить черенки черной смородины, предварительно подержите их в эпине или другом стимуляторе. Шполку прикройте нетканым материалом, а сверху — старой полиэтиленовой пленкой.

Скворцы уставшие вернулись... А вы подготовили им скворечник?

НА ЗАМЕТКУ

Сажайте цветную капусту там, где росли бобовые

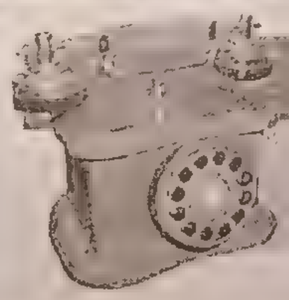
При рассадном способе выращивания можно получить 2-3 урожая за сезон, высаживая растения 3-4 раза с интервалом в 10 дней.

Этой культуре найдите солнечное место в огороде. Имейте в виду, что переросшая рассада на теплом подоконнике, более 3-4 листьев, может не дать полновесных тугих головок. На бедных, быстро просыхающих легких песчаных почвах цветная капуста растет плохо и долго-долго не завязывает соцветия-головки.

Посадите цветную капусту там, где росли огурцы, бобовые или корнеплоды (свекла, морковь и др.) На 5 кв. м грядки под эту культуру сейчас надо внести 3-5 ведер перегноя, 150 г сернокислого аммония, 210 г суперфосфата и 60 г сернокислого калия. Все заправить на глубину 10-15 см. Грядка готова. Если рассада к середине апреля выросла на 2-3 настоящих листочка, то высаживайте ее в открытый грунт под агрил. В каждую лунку положите по полной с верхом столовой ложке золы. Без укрытия рассаду можно высадить в грунт в первых числах мая, цветная капуста довольно холодостойкая культура, выносит кратковременные заморозки до –3... –4°С. Кстати, летом температура выше +27...+30°С резко снижает качество головок.

Ранние сорта цветной капусты (Мовир 74, Малимба F1, Экспресс) рассаживают по схеме 70 х 30 см, а средние и поздние (Отечественная, Регент) 60 х 40-50 см.

Поливайте обильно, особенно в период налива головок, от этого зависит не только ее вес, но и вкусовые качества. Урожай повысится, если растения подкармливать растворами коровяка или навозной жижей, в эти растворы можно добавить полное минеральное удобрение и компоненты бора, марганца. Чтобы головки получились белыми, надламывайте два-три листа с южной стороны, их можно скрепить наверху прищепкой.



ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

Телефоны: (8452) 23-19-65, 23-05-96, 28-31-13.
Вопросы можно задать по адресу электронной почты: kp@mail.saratov.ru

СПРОСИ У ХНЫКИНОЙ

- ✔ **Как превратить свою дачу в райский уголок?**
- ✔ **Чем удобрять землю?**
- ✔ **Как получить экологически чистый урожай овощей и фруктов?**

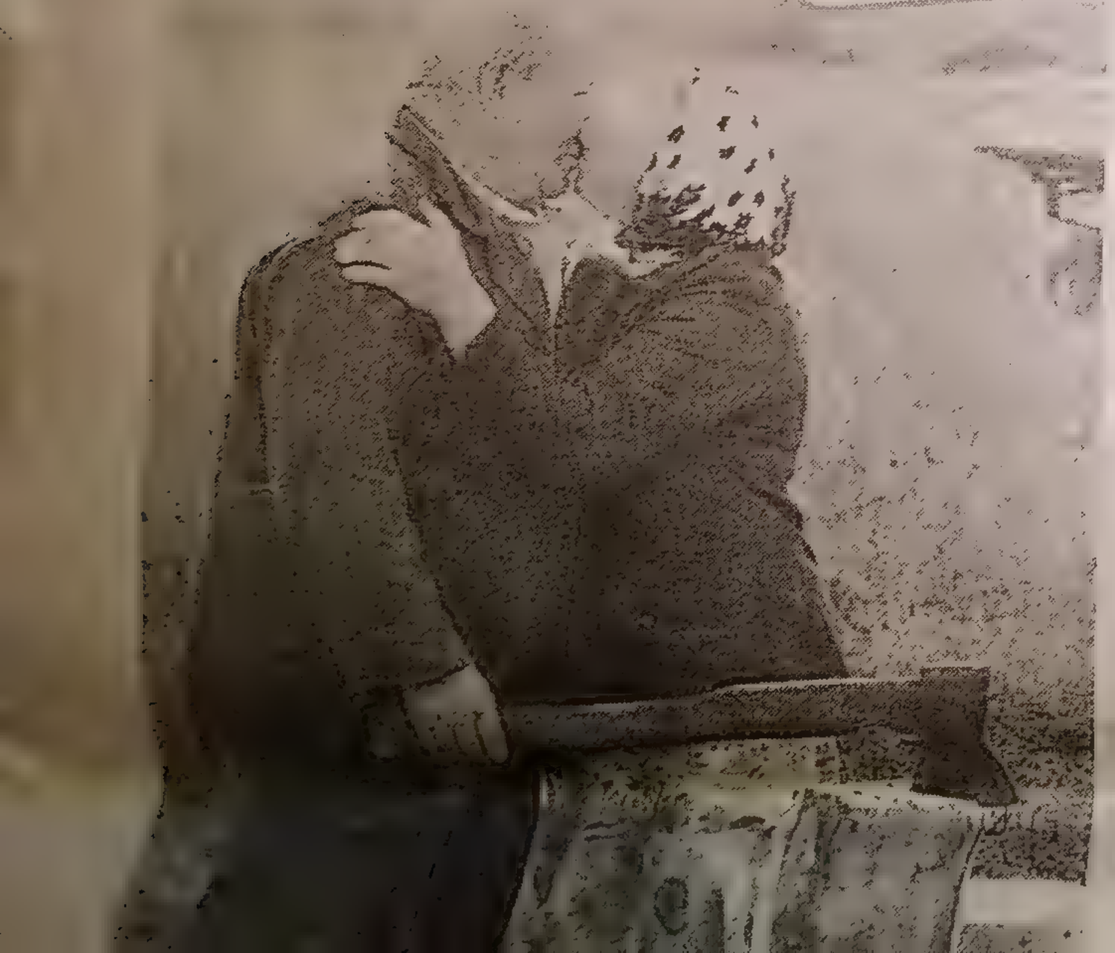
Эти и другие вопросы вы можете задать ведущей рубрики «Ваша дача» **Эре Хныкиной** на «прямой линии» **в среду, 7 апреля, с 12 до 13 часов.**

Секс после 60:

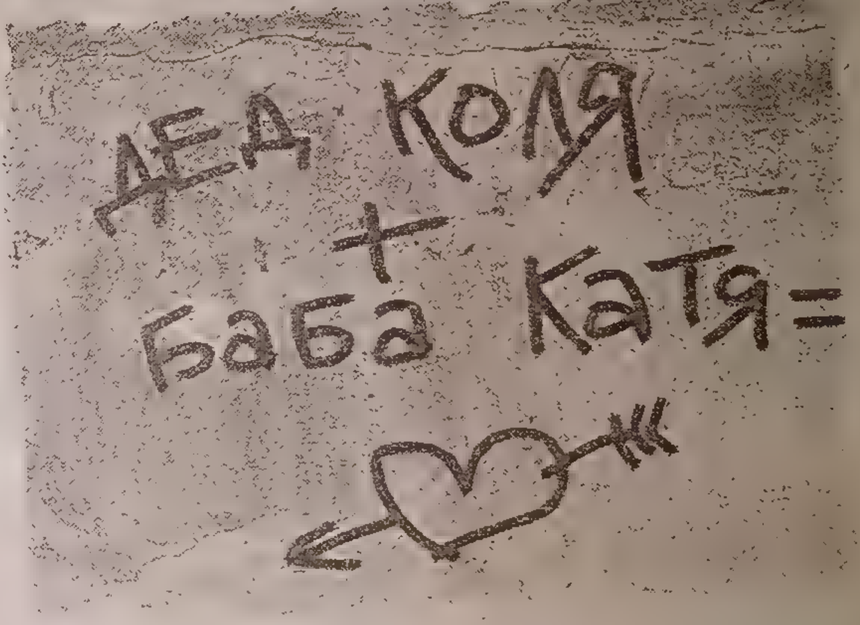
БЕС В РЕБРО

На вечеринке «Кому за...» бабушки были в цветастых шалях и пестрых платочках; ярко накрашенные и улыбчивые. Дедушки - в ветхих пиджаках, звенящих орденами, и чрезвычайно важные. Завели вальс, и публика пошла приглашать друг друга. Одному из авторов этого разворота было тогда 18, она только что пережила несчастную любовь, а теперь стояла и смотрела, какие на танцплощадке бушуют страсти. У одной бабушки соперница «увела» 80-летнего кавалера с гармошкой, и та, рассердившись, огрела неверного клюкой вдоль спины. В этот момент-то девушка от несчастной любви исцелилась и поняла: самое главное еще впереди!

Наши консультанты:
Александр ПОЛЕЕВ, врач-психотерапевт, сексолог, автор книги «Все, что вы хотели знать о сексе».
Юрий ЖАРКОВ, сексолог, врач-психиатр, действительный член Всемирной сексологической ассоциации.



Считается, что людям в возрасте нужно думать исключительно о душе. Мы готовы доказать, что не только...



ПОЗИТИВ

Поводы порадоваться жизни, или «Плюсы» взрослого секса

1. Оргазм никуда не девается.

Одно из самых распространенных заблуждений - у женщин после климакса исчезает оргазм. Ничего подобного! Яркость переживаний от возраста не зависит. Гормональные изменения могут работать и на усиление ощущений. 30% женщин, исследованных в развитых странах, признались, что после 50 «их интерес к интимной жизни

очень молодым, или очень взрослым. В 18 лет тащат в загс первого встречного, в 30 - 40 капризничают и пе-

3. Качество секса улучшается.

Диапазон сексуальной приемлемости расширяется. У супругов, встретивших «золотую свадьбу», секс не частый, но регулярный и хороший.

4. Мужчины могут реже, но дольше.

Есть сексуальные расстройства, которые с возрастом проходят. Например, *такая неприятная штука, как преждевременное семяизвержение. Сексологи* до конца не разобрались в этом феномене, но частичное объяснение есть: взрослые мужчины перестают

Поводы порадоваться жизни, или «Плюсы» взрослого секса

Гормональные изменения могут работать и на усиление ощущений. 30% женщин, исследованных в развитых странах, признались, что после 50 «их интерес к интимной жизни усилился, сексуальные переживания стали более яркими, потребность в частоте и регулярности увеличилась».

2. Выйти замуж или жениться становится куда проще.

В службах знакомств нам сообщили, что найти любовь легче всего людям или ребирают, а после пятидесяти найти «половину» становится опять просто. Амбиции утихли, секс ради секса малоинтересен. Хочется общения, дружбы. К тому же люди перестают стесняться знакомиться на улицах и в других «неприличных» местах.

но дольше.

Есть сексуальные расстройства, которые с возрастом проходят. Например, такая неприятная штука, как преждевременное семяизвержение. Сексологи до конца не разобрались в этом феномене, но частичное объяснение есть: взрослые мужчины перестают так волноваться, как в юности. Кстати, в это время очень велик шанс, что мужчина пустится во все тяжкие, будет пытаться наверстать упущенное. Недавно один такой герой пришел на прием к Александру Моисеевичу Полееву и гордо заявил: «У меня восстановилась функция. Теперь я хочу бросить жену!»

В «элегантном» возрасте нужно помнить...

ЧТО НАС ЖДЕТ	ЧТО ДЕЛАТЬ
Возбуждаться придется дольше. Раньше на это уходило секунд 20, то теперь - минут 5 - 7.	К этому возрасту даже самые эгоистичные начинают понимать, что партнеру ласка нужна.
Снижается влечение.	Принимать возбуждающие средства, есть креветки, смотреть «интересные» видеокассеты.
«Ночи любви» становятся короче.	Нужно постараться вспомнить, как вы «делали это» в молодости. Специалисты утверждают, что яркие воспоминания помогут возвратиться к прежнему ритму.

Русских плейбоев иностранки обламывают

Российская национальная особенность - мужчины до 75 лет остаются активными женихами, потому что женщин то гораздо больше. Стоит таким плейбоям поехать за границу, где соотношение полов примерно равное (в США, Германию или Канаду), они начинают чувствовать, что не все в жизни хорошо. 30 летние женщины на них не смотрят, и даже с ровесницей завести отношения непросто - там на фрау или миссис благородного возраста и без того повышенный спрос.

В России мужчины до 75 лет остаются женихами - женщин-то больше

Не хочется секса? Вы заболели!

Сколько бы вам ни было лет, если слишком долго не хочется секса, нужно обратиться к врачу. Сексуальное влечение - индикатор нашего общего здоровья, иммунного состояния организма.

Молодая любовница спасет от инфаркта

Приятная новость для пожилых ловеласов. Если мужчина в возрасте встречается с юной пассией, это очень полезно для здоровья, сердечно-сосудистой системы в частности. Девушка как бы транслирует любовнику ритмы своего сердца. Если мужчина начинал секс при 120 ударах сердца в минуту, то закончить может при 80. Соответственно снижается риск инфарктов и инсультов.

ИЛИ ТИХОЕ СЧАСТЬЕ?

ПРАКТИКА

Пенсионерку оргазм напугал

Однажды на прием к сексологу пришла абсолютно здоровая женщина 55 лет, пожаловалась, что у нее непонятная болезнь, и описала все, что бывает при оргазме. Оказалось, что она долго была вдовой и недавно как раз снова вышла замуж. Свежеиспеченный супруг (на три года младше) оказался супермачо - рядом с ним женщина впервые испытала настоящий оргазм. Пережитые ощущения так ее напугали, что она помчалась к доктору - выяснять, все ли с ней в порядке.

Дед «пошел по рукам» в 70 лет

Про «беса в ребро» лишний раз можно не упоминать - явление распространенное. Если мужчина всю жизнь метался между женой и многочисленными любовницами - это у него генофонд и воспитание такие. Но, по моему мнению, ситуация, при которой кристально верный муж перед пенсией срывается из семьи и убегает «навсегда» к курсистке - это половая агония. Лично мне заданная тема навеяла воспоминания о родном деде.

О том, что Василий Степанович - дамский угодник, семья узнала в тот момент, когда ему было где-то за семьдесят. До этого он долго и праведно жил с моей бабушкой, а потом еще ждал, когда со дня ее смерти пройдет год. И вот, едва отгуляв поминки, наш ветеран войны и труда «пошел по рукам». Семья раз в месяц знакомилась с благообразными и не очень старушками. Дети балдели, взрослые внуки брали пример, внучки вносили поправки в свои представления о настоящем мужчине.

Но раж прошел довольно быстро, и дед начал выбирать невест по следующим критериям:

❶ Чтобы с хозяйством управлялась.

❷ Чтобы огород не запустила.

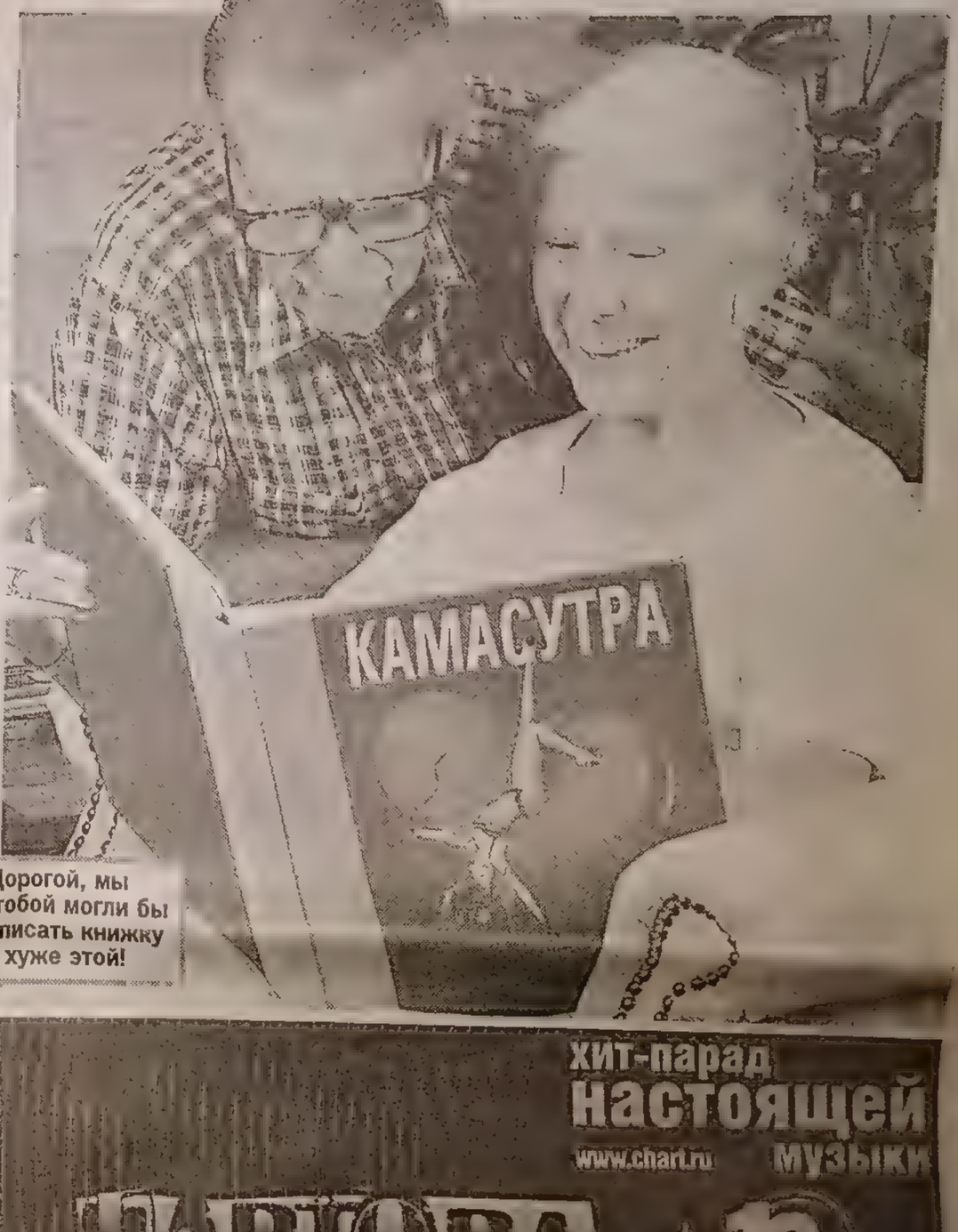
❸ Чтобы приданое какое-нибудь было.

❹ Чтобы хорошенькая.

❺ Чтобы ей в постели хоть чего-то хотелось.

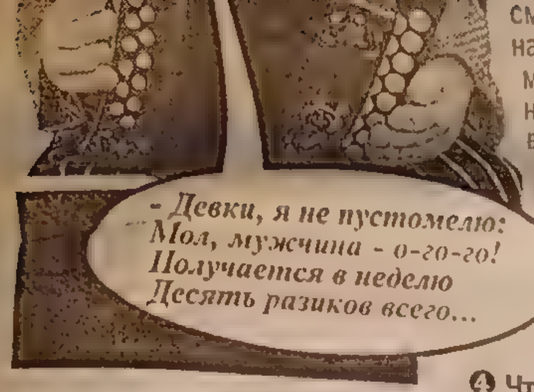
После пары довольно удачных опытов дед решительно добавил в список женских достоинств еще один пункт.

❻ Чтобы легкая была. А то «заболеет, сляжет, помирать соберется, а мне ее ворочать, переодевать и на унитаз носить».



- Дорогой, мы с тобой могли бы написать книжку не хуже этой!

хит-парад настоящей музыки
www.chart.ru
ЧАРТОВА 12



смерти пройдет год. И вот, едва отгуляв поминки, наш ветеран войны и труда «пошел по рукам». Семья раз в месяц знакомилась с благообразными и не очень старушками. Дети балдели, взрослые внуки брали пример, внучки вносили поправки в свои представления о настоящем мужчине.

Но раж прошел довольно быстро, и дед начал выбирать невест по следующим критериям:

❶ Чтобы с хозяйством управлялась.
❷ Чтобы огород не запустила.
❸ Чтобы приданое какое-нибудь было.
❹ Чтобы хорошенькая.
❺ Чтобы ей в постели хоть чего-то хотелось.

После пары довольно удачных опытов дед решительно добавил в список женских достоинств еще один пункт.

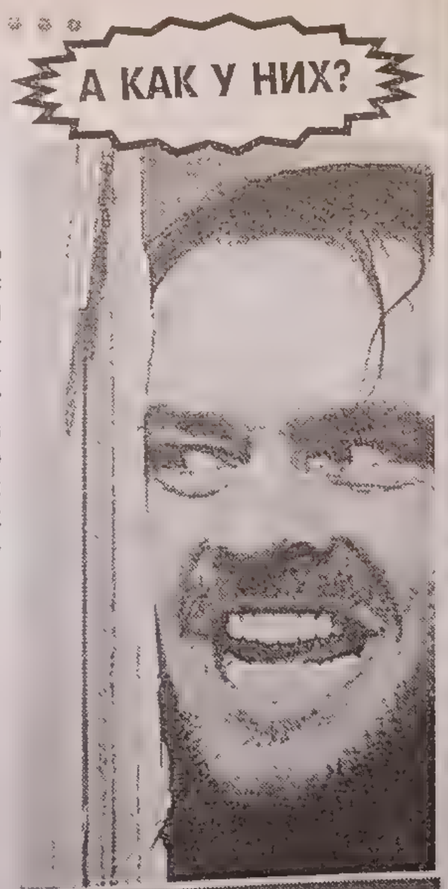
❻ Чтобы легкая была. А то «заболеет, сляжет, помирать соберется, а мне ее ворочать, переодевать и на унитаз носить».

С тех пор наш жизнелюбивый патриарх становился вдовцом еще два или три раза и прекратил попытки найти постоянную спутницу жизни только в этом году - умер он в феврале.

Сергей ЧЕРНЫХ.

Джек НИКОЛСОН:

После 60 все только начинается!



На российские киноэкраны как раз недавно вышла лирическая комедия Нэнси Майерс «Любовь по правилам и... без». Джек Николсон играет престарелого ловеласа, ухлестывавшего прежде за молоденькими, а теперь неожиданно влюбившегося в свою ровесницу, даму хорошенькую, но пожилую! 58-летняя актриса Дайан Китон при этом в фильме бесстрашно обнажается (за что тут же получила «Золотой глобус» и номинации на «Оскар»). Почему так популярен нынче «американский пирог» постариковски? Сам Николсон объяснил «КП»:

- Это фильм для взрослых людей, а они сейчас нечасто снимаются; он смешной, трогательный, интеллигентный. Кроме того, он открывает в кино новую тему. Немного у нас фильмов о половой жизни людей к 60 или за 60!

Раньше считалось, что у таких картин нет аудитории. Но сейчас демографическая ситуация изменилась, на них теперь большой спрос! Изменилась в последнее время и сексуальная реальность. Сейчас уже нет тех психологических возрастных барьеров, которые существовали раньше. Ни для мужчин, ни для женщин.

Мне 63, и я сужу об этом по своему опыту. А он у меня обширный!

Стас ТЫРКИН.

В последнее время вошли в моду фильмы про любовь тех, «кому за»...

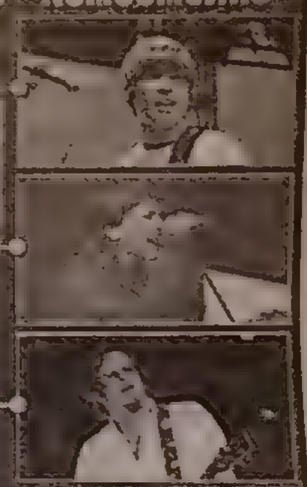
Подготовила Лариса ВАСИЛЬЕВА.
Фото Рамиля ГАЛИ и АП.

хит-парад настоящей музыки
www.chart.ru

ЧАРТОВА ДЮЖИНА top 13

слушай по радио – читай в «Комсомолке»

место		исполнитель/название
	1	Александр Васильев - Романс
	2	Ночные Снайперы - Асфальт
↑	3	БГ и Васильев - Песня о Звездах
	4	Эпидемия - Пройди Свой Путь
↑	5	Дельфин - Весна
	6	Небо Здесь - Смерти Нет
↑	7	Кирпичи - Ира
↑	8	Би-2 и Brainstorm - Скользкие Улицы
↑	9	Мара - Амстердам
	10	Кукрыниксы - Знай
	11	Сурганова и Оркестр - Мне Нравится
	12	Пикник и Вадим Самойлов - Граф Д. Это Кто-то Из Нас
Нов.	13	Ленинград - Папа Был Прав



Заполните купон, впишите имя и название песни понравившегося Вам исполнителя, а также ответьте на два вопроса. В первом выберите и обведите кружком один ответ из трех. Второй вопрос слушайте в программе «Чартова Дюжина» по радио. Правильный ответ следует вписать в свободное поле. Купон отправьте в течение двух недель со дня выхода программы по адресу: **105062, г. Москва, а/я 88 «Ультра Продакшн».**

Победитель конкурса получит **победитель конкурса получает компакт-диск со всеми песнями «Чартовой Дюжины» и автографами звезд.**

★ КАК ВЫИГРАТЬ ПРИЗ

top 13 КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Вопрос 1. **Как называется дебютный альбом Сергея Бабкина?** [Ура!] [Атас!] [Ой-е_]

Вопрос 2. **Слушайте по радио**
Лучший из 13 _____
Я бы добавил песню _____
Меня зовут _____
Город _____ **Телефон** _____

★ ГДЕ СЛУШАТЬ ПО РАДИО

ULTRA

НАШЕ РАДИО

НАШЕ Радио Москва 101.7 FM, Санкт Петербург 104.8 FM
НАШЕ Радио в регионах: Абакан 104.2 FM, Алма-Ата 104.0 FM, Архангельск 104.7 FM, Братск 102.9 FM, Брянск 103.5 FM, Владимир 72,83 УКВ, Волгоград 103.6 FM, Вологда 104.8 FM, Екатеринбург 100.4 FM, Иваново 103.0 FM, Ижевск 103.8 FM, Йошкар-Ола 102.2 FM, Калининград 101.3 FM, Кишинев 101.3 FM, Краснодар 104.7 FM, Могилев 93.6 FM, Мурманск 103.0 FM, Нижний Новгород 100.9 FM, Новороссийск 107.4 FM, Омск 100.0 FM, Петрозаводск 105.7 FM, Ростов-на-Дону 103.0 FM, Самара 102.1 FM, Смоленск 104.8 FM, Сочи 105.2 FM, Сургут 101.3 FM, Томск 106.1 FM, Тула 101.9 FM, Ухта 101.9 FM, Челябинск 73.52 УКВ и 103.5 FM, Шадринск 101.7 FM

Другие радиостанции: Югорск «Наше FM» 106.8 FM

Греческий армеец Папалукас поздравляет американского армейца Холдена с викторией в Москве.

ЩИТ И МЯЧ

Болельщики ЦСКА раскачивали кольцо

Столичные армейцы досрочно обеспечили себе выход в «Финал четырех» баскетбольной Евролиги

Мысли, что может быть по-другому, никто и не допускал. Армейцы одержали на втором этапе Евролиги четыре победы из четырех возможных и удобно расположились на первом месте под бравурные марши в исполнении специалистов, журналистов и болельщиков.

Для решения задачи ЦСКА нужно было немного - обыграть дома «Тау», который был повержен нашими в Испании. Традиционные разговоры, что соперник очень силен, приехал выигрывать и так далее, воспринимались как часть предматчевого шоу. Мол, чего там, все равно же выиграем. И тот, кто не смог посмотреть матч, а просто узнал его результат, даже, наверное, не удивился. Чему удивляться? Ну снова ЦСКА выиграл. Всего два очка? А какая разница?

На самом деле то, что происходило на площадке, рядовым поединком назвать нельзя. Хотя бы потому, что даже в проигранных матчах в этом сезоне красно-синие всегда заслуживали победы не меньше, чем соперник. Испанцам не удалось обыграть ЦСКА, но переиграть получилось. Гости вели в 12 очков по ходу поединка, и временами армейцы смотрелись беспомощно, раз за разом прогибаясь под атаками «Тау». Над площадкой парил дирижабль «Курс на Тель-Авив», но курс постоянно сбивался. И все-таки выиграли, получив в концовке пакет подарков от соперников и вежливой мягкости в трактовках эпизодов от судей - 84:82. Честно говоря, несправедливая победа в матче, хотя и вполне заслуженная по итогам турнира.

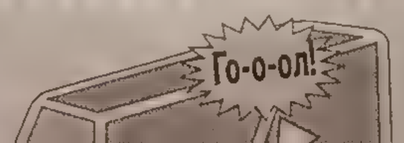
Испанцы наверняка будут подавать протесты, хоть и неблагодарное это дело в коммерческой лиге. За то, что болельщики кидали на площадку разные предметы и якобы раскачивали кольцо, когда гости пробивали штрафные. И судьям, похоже, достанется. На самом деле действительно неприятно, что официальная группа поддержки ЦСКА, сколоченная на манер «Идущих вместе», размахивала оскорбительными транспарантами и, как по команде, показывала весьма неприличные жесты судьям и игрокам соперников. Некрасиво...

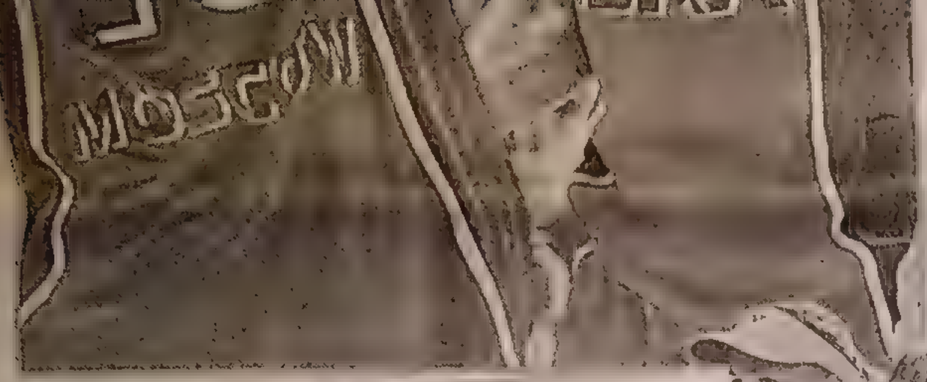
Впрочем, это все придирки. ЦСКА второй год подряд будет играть в «Финале четырех», и это отличный результат. При всех недостатках рады были все, даже суровый обычно до оценок президент клуба Александр Гомельский: «Мы обыграли сильную команду, и это - главное».

Присутствовал на матче и новый главный тренер сборной России. На этой неделе баскетбольным главнокомандующим стал Сергей Бабков, вторым тренером назначен Евгений Пашутин. Им теперь вместе с российской сборной придется соответствовать уровню лучшего клуба страны.

Павел САДКОВ.
Фото АП.

ГОЛ КАК СОКОЛ





улиться? Ну снова ЦСКА выиграл. Всего два очка? А какая разница?

На самом деле то, что происходило на площадке, ряловым поединком назвать нельзя. Хотя бы потому, что даже в проигранных матчах в этом

мерческой лиге. За то, что болельщики кидали на площадку разные предметы и якобы раскачивали кольцо, когда гости пробивали штрафные. И судьям, похоже, достается. На самом деле действительно неприятно, что офи-

чен Евгений Пашутин. Им теперь вместе с российской сборной придется соответствовать уровню лучшего клуба страны.

Павел САДКОВ.
Фото АП.

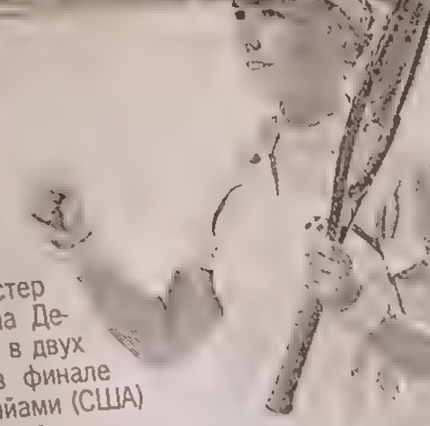
БОЛЬШАЯ ИГРА

Лена, не бойся Серены!

Пройдя могучую старшую из сестер Уильямс, Винус, россиянка Елена Дементьева, по пути разобравшись в двух сетах с Надеждой Петровой, в финале представительного турнира в Майами (США) встретится с младшенькой, Сереной.

«У нее на сегодня лучшая подача в женском теннисе, - заявила Лена перед финальным поединком, - но я жду этого матча и думаю, он станет хорошим уроком».

Надеемся, что изящная россиянка подготовится к уроку лучше громоподобной американки.



Лена Дементьева бьется с Америкой.

Советский СПОРТ

ЧИТАЙТЕ 3 апреля

«КОРЕША»

Полностью материал читайте сегодня, 3 апреля, в «Советском спорте».

ГОЛ КАК СОКОЛ

Сычев и сборная рушат традиции

Болгария - Россия, 2:2. Беспроигрышная серия Ярцева

Первого матча сильнейшего состава сборной России в сезоне-2004 ждали с опаской. Вдруг, как и два года подряд, календарный год начнется с оплеухи? В 2002-м перед чемпионатом мира наши футболисты продули эстонцам. А в марте 2003-го - албанцам... Традиция нарушена, и это здорово.

В Болгарии первая команда России сыграла достойно против крепкого соперника, и по игре вполне заслуживала победы. Россияне дважды вели в счете, и итоговые 2:2 - не так плохо для выездной встречи. Тем более что вполне могли и выиграть, если бы Игнашевич забил с пенальти, а не погнул ударом мяча перекладину ворот. Даже в этом можно усмотреть хороший знак: пусть лучше подобные неприятности мы переживем в товарищеских встречах, а не на Евро-2004...

Героем матча стал Дима Сычев, забивший два гола после классных комбинаций команды. Второй мяч нам понравился больше, и мы включили его в число соискателей приза в нашем конкурсе «Гол как сокол», среди кандидатов на поездку в Португалию. Напомним, вы тоже можете поучаствовать в определении достойнейшего, написав, какой гол вам нравится, по адресу «КП» или по электронной почте sadkov@kp.ru.

Дружине Ярцева предстоит сыграть еще две товарищеские встречи до начала чемпионата Европы.

28 апреля россияне встретятся в Норвегии, а 25 мая в Австрии - со сборными этих стран. Возможно, наша первая команда проведет еще один товарищеский матч - в начале июня с Арменией в Москве, прямо перед отъездом в Португалию.

БОЖИЙ МИР В ТОРГОВОМ ДОМЕ

Позавчера впервые в Саратове открылась выставка церковной утвари для православных храмов. Она будет работать в течение месяца

Саратовское духовенство во все глаза смотрело на то, каким должно быть «небо на земле».

Выставочный зал торгово-промышленной палаты неузнаваемо преобразился — всё пространство сияло в солнечных лучах блеском сусального золота и драгоценных камней. Кадила, семисвечники, облачения священников, иконы в золотом окладе, пасхальные яйца в драгоценном обрамлении — это далеко не весь перечень представленного церковного убранства. Все эти вещи не музейные экспонаты. Они абсолютно новые. Их создали современные русские мастера из посёлка Софрино, что в Ярославской области. Там находится самое крупное в России промышленное предприятие по производству церковного убранства. Этот завод существует чуть более 20 лет. За это время из нескольких разрозненных производственных артелей он превратился в крупнейшее предприятие по производству церковной утвари. Сейчас там работает примерно 5 тысяч человек. Около десятка цехов производят самые разнообразные церковные атрибуты — от обыкновенных восковых свечей до Христовых плащаниц и божьих престолов. Стоимость этих произведений искусства (по-другому их назвать просто нельзя, они выполнены в штучных экземплярах) очень высокая — от нескольких тысяч до нескольких сотен тысяч рублей.

Все работы выполнены в соответствии с церковными правилами и канонами. Многие технологии производства церковной атрибутики были восстановлены софринскими мастерами. Некоторые из них специально ездили по древним монастырям узнавать секреты старых умельцев. Например, так была восстановлена технология изготовления плащаницы Христовой.

Святые лики в драгоценном обрамлении.

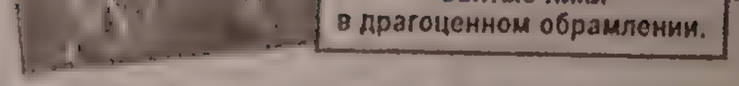
Как сказал на открытии выставки епископ Саратовский и Вольский Лонгин: «Самая большая радость для меня будет, когда всё, что представлено здесь на выставке, перекочует в саратовские церкви». Но пока это остаётся только лишь мечтой. Саратовские приходы не могут позволить себе столь дорогое внутреннее убранство. Но зато, как выразился опять же владыка: «У духовенства будет сформировано представление — каким же должно быть убранство храма, ведь храм — это небо на земле». Это первая, но не последняя подобная выставка в Саратове. Традиция будет продолжена. Кстати, у главного представителя софринского предприятия, приехавшего вместе с выставкой, — Ирины Маклецовой саратовские корни. Её мать до сих пор проживает в городе Энгельсе.

Илья РОМАЩЕНКО.
Фото Николая СИНЕГУБОВА.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Премьера песни «Юные гагаринцы»

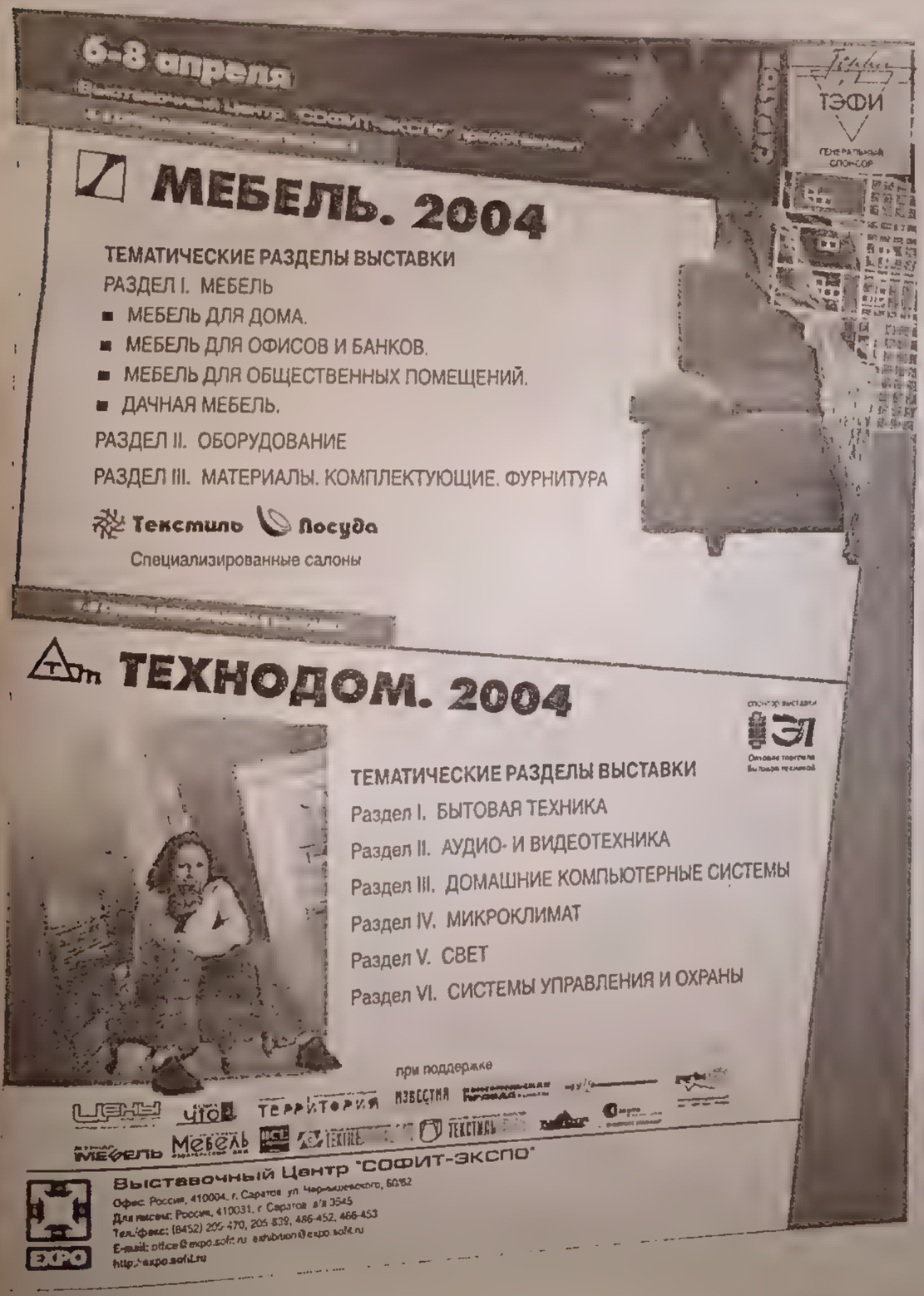
водственных артелей он превратился в крупнейшее предприятие по производству церковной утвари. Сейчас там работает примерно 5 тысяч человек. Около десятка цехов производят самые разнообразные церковные атрибуты — от обыкновенных восковых свечей до Христовых плащаниц и церковной атрибутики были восстановлены софринскими мастерами. Некоторые из них специально ездили по древним монастырям узнавать секреты старых умельцев. Например, так была восстановлена технология изготовления плащаницы Христовой.



в драгоценном обрамлении.

Как сказал на открытии выставки епископ Саратовский и Вольский Лонгин: «Самая большая радость для меня будет, когда всё, что представлено здесь на выставке, перекочует в саратовские церкви». Но пока это остаётся только лишь мечтой. Саратовлюбила выставка в Саратове. Традиция будет продолжена. Кстати, у главного представителя софринского предприятия, приехавшего вместе с выставкой, — Ирины Макеевой саратовские корни. Ее мать до сих пор *проживает в городе Энгельсе.*

Илья РОМАЩЕНКО.
Фото Николая СИНЕГУБОВА.



ПОБЕДИТЕЛИ

Премьера песни «Юные гагаринцы» пройдет без Пахмутовой

В Саратов приедут известные летчики-космонавты со всего мира, чтобы отпраздновать День космонавтики и 70-летие Юрия Гагарина

После того, как губернатор объявил 2004 год годом Гагарина, правительство области запланировало 1274 культмассовых мероприятия, посвященных имени героя.

11 апреля губернатор Дмитрий Аяцков будет встречать почетных гостей — космонавтов Георгия Гречко, Алексея Леонова, Павла Поповича, Виктора Савиных, Александра Сереброва и многих других. Осветят своим присутствием столь радостное событие еще японский, канадский и два американских космонавта. В этот же день в театре оперы и балета состоится концерт участников фестиваля «Созвездие Гагарина». Ожидалось, что сама Александра Пахмутова и Николай Добронравов будут гостями праздника. К сожалению, Александра Николаевна недавно перенесла операцию, поэтому вряд ли приедет. Будет ли Добронравов — пока тоже вопрос.

12 апреля делегация высоких гостей отправится на место приземления Гагарина — в село Терновка Энгельсского района. Здесь состоится митинг и театрализованное представление. Показательные выступления дельтапланеристов и спортивные соревнования на легковых автомобилях также смогут увидеть все желающие.

Мирослава ПЯТАКОВА.

УТОЧНЕНИЕ

«Фальшивоводочники» подделывают известные саратовские бренды

Покупая водку, убедись, что ее производитель именно тот, кто указан на этикетке

В одном из мартовских номеров в статье «Товарищ, бойся: тебе соврут, «левак» опасный продадут!» мы опубликовали фотографию, на которой были изображены бутылки с прозрачной жидкостью. Подпись к фотографии была следующей: «В этих бутылках не алкогольные напитки, а сильно действующий яд». В бутылках действительно, по словам сотрудников лаборатории, находились опасные для здоровья вещества. Однако ни эти вещества, ни сами бутылки, конечно же, не имеют никакого отношения к настоящей водке «Орфей» и «Званая», производимой ЗАО «Орфей и К°».

Продукция предприятия удостаивалась наград на международных и российских конкурсах. Да и сам факт подделки бренда ЗАО «Орфей и К°», на наш взгляд, говорит как раз о том, что народ знает и уважает именно эту марку.

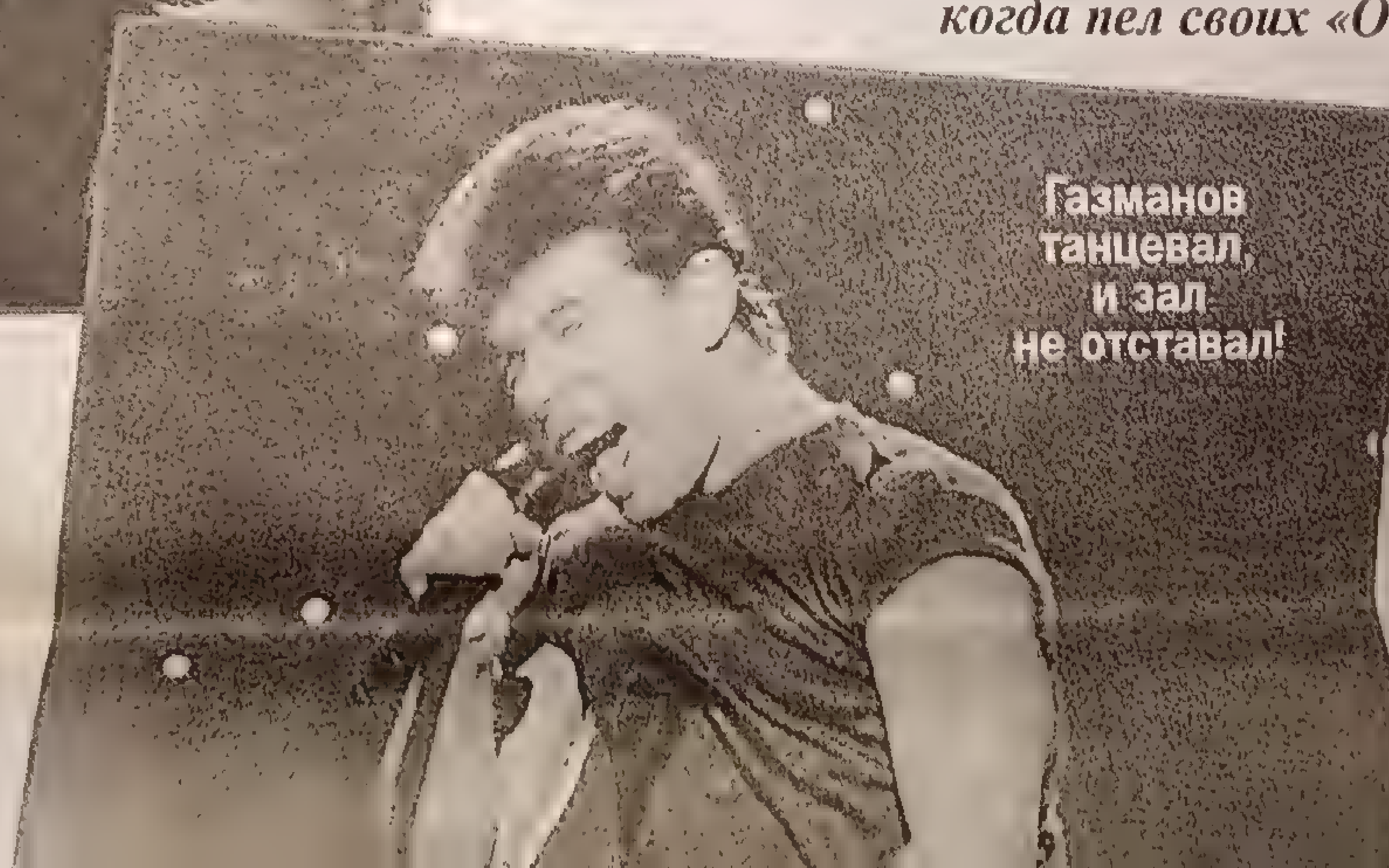
Константин ПУКЕМОВ.

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
3 АПРЕЛЯ 2004 г

Олег ГАЗМАНОВ: В Саратове много симпатичных девушек и церквей

Газманов поставил на ноги всех зрителей оперного театра, когда пел своих «Офицеров»

— У меня появилась новая любовь. Ее зовут Марианна. Ей всего четыре месяца.



Газманов танцевал, и зал не отставал!

Олег Газманов хоть и не частый гость в нашем городе, тем не менее один из самых желанных. С именем артиста саратовцев прежде всего связывает песня о Саратове. Неудивительно, что в минувший четверг столичную звезду в аэропорту *встречали хоть и не торжественно, без оркестра, но зато с неизменным букетом цветов из рук одного из высокопоставленных чиновников областной администрации.*

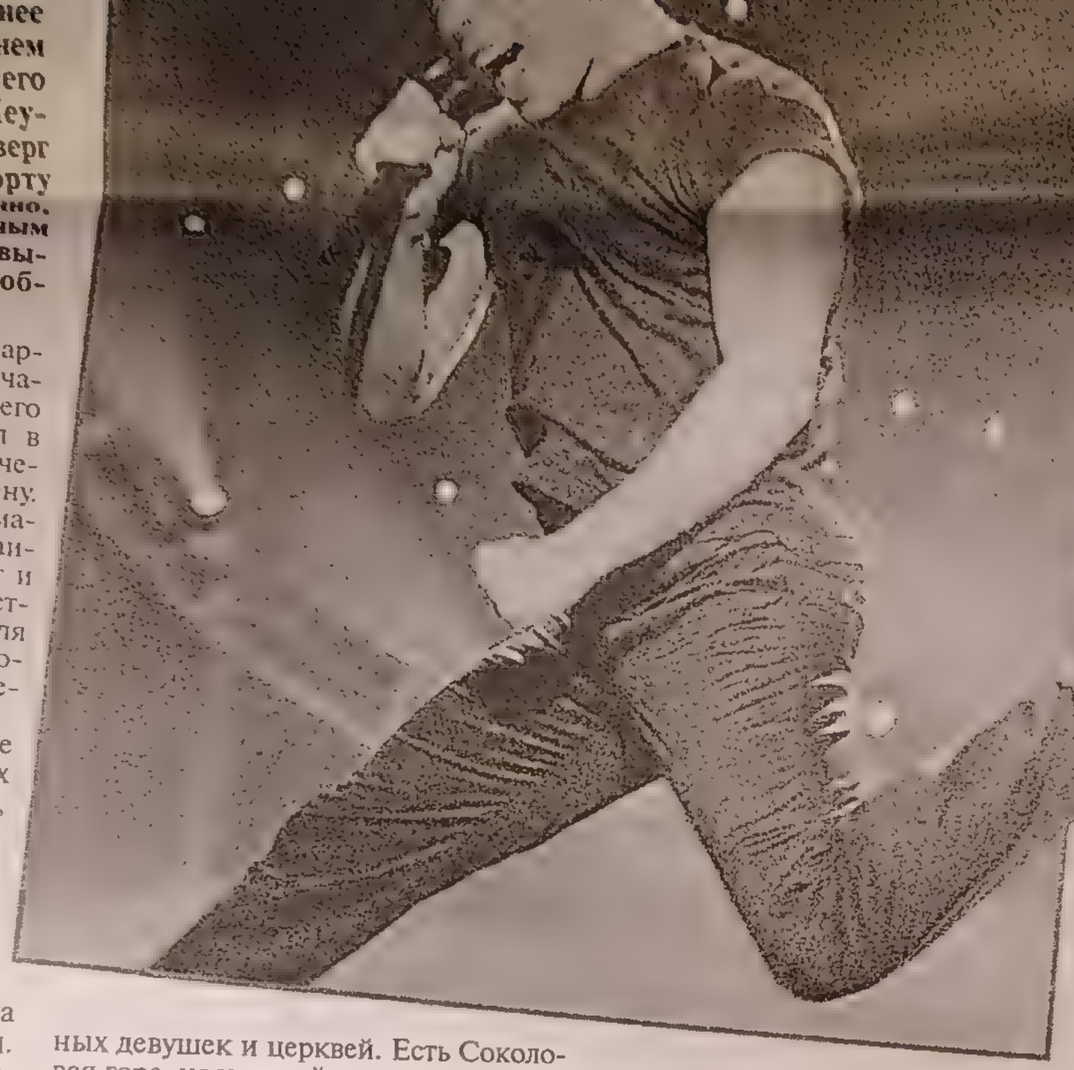
диона... Его музыка отличается от моей, у него другой слушатель. Он исполняет, если можно так сказать, мелодический рок. К сожалению, никак не могу его заставить сесть в студии и записать свои песни. У него был концерт в Питере. Легко собрал полуторатысячный зал.

— Читаете ли вы письма от поклонников?

— Практически все. В основном ко мне обращаются с просьбами Причем не только подарить телевизор или дать денег, но и помочь в решении тех либо иных социальных проблем. Также есть много писем, в которых говорится, что благодаря моей музыке люди совершали какие то хорошие поступки. Есть просто потрясшие по эмоциональности послания...

— Какие события изменили вашу

...стость в нашем городе, тем не менее один из самых желанных. С именем артиста саратовцев прежде всего связывает песня о Саратове. Неудивительно, что в минувший четверг столичную звезду в аэропорту встречали хоть и не торжественно, без оркестра, но зато с неизменным букетом цветов из рук одного из высокопоставленных чиновников областной администрации.



Позавтракав в номере «люкс», артист лег отдыхать. За два часа до начала концерта в сопровождении своего директора и тур-менеджера зашел в гримерку оперного театра, откуда через пару минут проследовал на сцену. В течение последующего часа Газманов и его группа «Эскадрон» настраивали аппаратуру, регулировали свет и звук. В то время как журналисты местных изданий входили в комнату для пресс-конференции, Олег репетировал песню о Саратове. Причем несколько раз начинал с первых строк.

А как только потух свет в зале и не стало видно в темноте мелькавших тут и там погон и армейской формы, зазвучала музыка. Уже на пятой песне зрители стали раскачиваться в такт. На десятой — танцевать. Апогей наступил с началом гитарных аккордов «Офицеров». Весь зал, вместивший в этот вечер около тысячи зрителей, в едином порыве встал и на протяжении всей песни молча слушал. В эти минуты надо было видеть певца, которому не так уж часто удается поставить всех до единого зрителей. Аплодисменты, раздавшиеся вслед, давненько не сотрясали с такой силой стены старейшего храма искусства.

Вчера, ранним утром, в 6.50, артист отбыл на самолете в Москву. А накануне отъезда дал «КП» — Саратов» эксклюзивное интервью.

— Я в Саратове не так часто бываю, как, допустим, в Питере, о котором написал две песни. А вот о Саратове пока только одна.

— Чем отличается Саратов от других городов?

— Тем, что здесь много молодежи. Во-вторых, город находится на Волге. И еще. Здесь очень много симпатичных девушек и церквей. Есть Соколовая гора, на которой, к сожалению, так и не побывал. Когда писал песню, ознакомился с литературой и смог почувствовать дух Саратова.

Через пять дней пребывания в Египте я буквально ошалел от солнца и пляжей, и тут вспомнил, что у меня есть вобла. Как же захотелось ее съесть!

— Перед тем как прилететь в наш город, вы отдыхали в Египте. Понравилась страна пирамид?

— Перед тем как туда отправиться, бросил в сумку пару пачек воблы. Как потом оказалось, это было самым правильным решением! Через пять дней пребывания в Египте я буквально ошалел от солнца и пляжей, и тут вспомнил, что у меня есть вобла. Как же захотелось ее съесть! Купил местного пива, отправился на пляж, где и уселся под солнцезащитный грибок. Воблу разрывал уже чуть ли не судорожно, а когда зубы впились в соленое мясо... Первый глоток пива был такой, что я ни с чем не могу это сравнить. Тут-то я и понял, что такое счастье и что такое вкус Родины! Лишь арабы, ходившие рядом, с удивлением смотрели на меня. А для меня тот день стал самым счастливым за все время пребывания в Египте. Он затмил все впечатления от знаменитых пирамид.

— Один из ваших сыновей, Родион, прославился хитом «Люси» в конце 80-х годов, а ныне пропал с телеэкранов. Он больше не выступает?

— Нет, почему же. Он поет в московских клубах вместе со своей группой «ДНК». Записей у него нет, работает только живьем. После окончания финансовой академии поступил в аспирантуру. Сейчас работает в сфере недвижимости. Если точнее — менеджером в одной из крупных фирм.

— Дуэт Газмановых больше не споет?

— В этом нет смысла. Я и так собираю полные залы. Что же касается Романовых?

— Практически все. В основном ко мне обращаются с просьбами. Причем не только подарить телевизор или дать денег, но и помочь в решении тех либо иных социальных проблем. Также есть много писем, в которых говорится, что благодаря моей музыке люди совершали какие-то хорошие поступки. Есть просто потрясшие по эмоциональности послания...

— Какие события изменили вашу жизнь в последнее время?

— У меня появилась новая любовь. Ее зовут Марианна. Ей всего четыре месяца. Она буквально разорвала мне сердце. Я думаю теперь только о ней и своей жене. Вся округа теперь постоянно спрашивает меня, когда же наконец напишу песню о дочке. Признаюсь честно, потихоньку все к этому и идет.

Есть такое понятие — совесть. В жизни стараюсь совершать такие поступки, чтобы быть примером, по крайней мере, для своих детей. На сцене я такой же, как и в обыденной жизни. Не люблю слово «имидж». Предпочитаю русское слово «образ», которое легче произносить. Я просто сочиняю стихи, придумываю музыку и пою песни.

— Не могли бы вы зачитать несколько строк из недавно сочиненного?

— Хорошо. Дайте только немного подумать. Да, вспомнил. Вот первые строчки:

Разлетаясь на брызги,
Сердце вытащит горлом.
Пополам будут песни,
В полете разорванном.

— Это будет следующая песня?

— Может, и не будет, я ведь иногда на концертах и стихи читаю.

— Ваши пожелания саратовцам?

— Здоровья и удачи, счастья и благополучия, а также слушать хорошую музыку. И конечно же, сохранять чувство юмора. Это чувство помогает нам всем жить и выживать в это смутное время.

Сергей СКВОЗНЯКОВ.
Фото автора.

За предоставленную возможность побывать на концерте и встретиться с певцом автор выражает благодарность концертному агентству «Аншлаг 94».

ТВ: суббота, 3 апреля

Первый канал

6.00 Новости.
6.10 "Все путешествия команды Кусто". "Погоня за сокровищами римлян".
7.00 "ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ". Комедия.
8.20 Играй, гармонь любимая!
9.00 Слово пастыря.
9.10 Здоровье.
10.00 Новости.
10.10 Смак.
10.30 "Пестрая лента". Рина Зеленая.
11.20 Любовные истории.
12.00 Новости.
12.20 История с географией. "Хищник в опасности".
13.10 Дог-шоу.
14.00 Дисней-клуб: "Тимон и Пумба".
14.30 Умницы и умники.
15.10 "В. Садовничий. Формула успеха". Док. фильм.
15.30 "Разведка. Версия для кино". "Вариант "Омега".
16.00 "СВАДЬБА В МАЛИНОВКЕ". Комедия.
17.50 Золотые годы Микки Мауса.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Шутка за шуткой.
19.00 "Магия. Разоблачение".
20.00 "Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время.
21.20 Розыгрыш.
22.55 Золотой Граммофон.
23.55 "МЕХАНИЧЕСКАЯ СЮИТА". Комедия. Сотрудник патентного отдела поехал на выходные под Питер и там скончался от инфаркта. Коллеги решили перевезти Колино тело в Питер за счет предприятия и послали за телом Маркеранца и Митягина. Пили всю дорогу. В Лыково приехали без денег, гроб заказывать не на что, и повезли Колю в Питер обычным пассажиром.
1.50 "СЕРЕБРЯНАЯ СТРЕЛА". Боевик.
4.00 "ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО "ЛУННЫЙ СВЕТ". Сериал.

Россия

5.55 "ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК". Худ. фильм.

0.20 "ДЖИПЕРС-КРИПЕРС-2". Остросюжетный фильм.
2.25 "Формула-1". Гран-при Бахрейна.
4.05 Горячая десятка.
5.00 Канал "Евроньюс".

НТВ

5.55 Джеймс Бонд. "ШПИОН, КОТОРЫЙ ЛЮБИЛ МЕНЯ".
8.00, 10.00, 12.00, 16.00 Сегодня.
8.20 "Улица Сезам".
8.45 "Та-ра-рам!"
9.00 Без рецепта.
9.30 Обозреватель.
10.05 Кулинарный поединок.
11.00 Квартирный вопрос.
12.20 "Дикий мир: пещерные бесы".
13.10 Вкусные истории.
13.15 "НОВИЧОК". Комедия
15.20 Криминальная Россия.
16.20 "Женский взгляд". Елена Яковлева.
16.55 "КАМЕНСКАЯ. СТЕЧЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ". Сериал.
18.00 Своя игра.
19.00 Личный вклад.
20.00 В.Машков, М.Миронова в фильме "ОЛИГАРХ",
22.30 Курт Рассел в боевике "РЕШЕНИЕ О ЛИКВИДАЦИИ".
1.10 Двое в городе.
1.40 "Ночные музы". "Стиль от..." Ренаты Литвиновой.

MTV

6.00, 8.00 Автопилот
7.00 Утренняя Ru_zone
9.00 Ru_zone
10.00 "Дарья". Мультфильм
10.30 Городские легенды
11.00 Позорная 10-ка
12.00 News Блок Weekly
12.30 Большое кино
13.00 12 Злобных Зрителей
14.00 "Ария" в Берлине
15.30, 0.00 Пульс
15.45 Вторжение
16.00 "Мягкое место".
18.00 Давай на спор!
18.30 Hand Made
19.00 Запой!
20.00 20-ка самых-самых
21.00 Молодожены
21.30 Точка кипения
22.00 Подстава

шествие на запад", но попадает в фантастический мир восточных идолов и монстров. В этом необычном расследовании ему помогают гуманоиды: обезьяна, обладающая немыслимой магической силой, человек-свинья и перековавшийся каннибал. Экзотические приключения в воображаемом и столь реальном мире привлекут поклонников фэнтэзи замысловатым сюжетом и хитроумными спецэффектами.
13.30, 18.00 "Хвостатые истории". Док. сериал.
14.00 "ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА". Комедия.
16.00 "ВЗРЫВ". Триллер.
18.30, 1.30 "Экстремальный контакт". Док. сериал.
19.00 "ВОЗДУШНЫЙ УДАР". Боевик. Новый пилот американской вертолетной эскадрильи должна проявить себя в совместной с "рейнджерами" борьбе против жестокого и властного лидера наркогруппировки и его высокопрофессиональной частной армии.
21.00 "КРЫСЫ". Ужасы.
23.00, 2.00 "Кунсткамера". Док. сериал.
23.30 "УБИЙСТВО В ЧУЖОМ ГОРОДЕ". Триллер.

Культура / Культура Садовая

8.00 - 19.35 - Культура.
*19.35 Вести. Саратов.
*19.55 Авто - Маркет.
20.05 - 0.30 - Культура.
*0.30 "Азартные игры". Научно - популярный фильм.

Культура

7.00 Евроньюс.
10.10 Лето Господне. "Вход Господень в Иерусалим".
10.40, 1.25 "ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ". Мелодрама.
12.10 Недлинные истории.
12.25 Кто в доме хозяин.
12.55 "МАМА". Худ. фильм.
14.20 Атланты в поисках истины.
14.45 И снова шлягер.
15.15 Н.В.Гоголь. "Ревизор".
17.30 Мультфильмы.
18.05 "Жизнь с пумами". Док. фильм.
18.55 "В вашем доме". Любовь

8.55 "Вуншпунш". Мультсериал.
9.20 "Битлборги". Телесериал.
9.45 "Симпсоны". Мультсериал.
10.15 "Симпсоны". Мультсериал.
10.45 "Очевидец" с Иваном Усачевым
11.45 "ПЕЩЕРА ЗОЛОТОЙ РОЗЫ". Телесериал.
12.55 "Мировые розыгрыши".
13.30 "24". Информационная программа.
13.50 Сергей Никоненко, Никита Михалков, Олег Ефремов в психологической драме "ИНСПЕКТОР ГАИ".
15.40 "Дэвид Блейн: властелин магии". Док. фильм.
16.40 "Все для тебя".
17.15 "Смешное. Лучшее". Часть 1-я.
19.00 "Неделя" с Марианной Максимовской.
20.00 Жан-Клод Ван Дамм и Дольф Лундгрен в фантастическом боевике Роланда Эммериха "УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ".
22.15 "ВВП, или Ваши Вопросы Президенту". Юмористическая программа.
22.30 Мудрые советы Старика Хоттабыча.
22.35 Найди Свою Территорию.
23.00 "Признаки жизни" с Артемием Троицким.
0.00 "Плейбой" представляет: эротический фильм "СЛУХИ".
2.10 "Дикая планета": "Дикая страсть". Док. фильм.
3.00 Ночной музыкальный канал.

ТВ СТС

6.20 "КАЛОШИ СЧАСТЬЯ". Сказка.
7.55 Мультфильмы.
8.30 "Как дела у Мими?" Мультфильм.
9.00 "Флиппер и Лопака". Мультсериал.
9.30 Полундра! Телеигра.
10.00 "Алекс и Алексис". Мультсериал.
10.30 "Табалуга". Мультсериал.
11.00 Утро с Киркоровым.
12.00 Кресло.
13.00 Самый умный
15.00 Ты - супермодель.
16.00 "АГЕНТСТВО НЛС-2". Сериал. В кабинете Сергея Михайловича - генерального директора некоей фирмы - проходит производ-

ТНТ Саратов

7.00 Неизвестная планета.
7.40 "Новая жертва".
8.40, 15.25 Маски-шоу.
9.05, 14.25 "Фигли-Мигли".
9.30 Бои без правил.
10.00 Новые подробности.
11.05, 14.55 "Каламбур".
11.35 Москва: инструкция по применению.
12.05 "ПРЕДКИ". Комедия.
16.00, 21.00, 0.20 "12 негритят".
17.00 "САША + МАША". Сериал.
17.30 "ЗАЖИГАЙКА". Комедийный сериал. 1-я серия. Главные герои - цветочница Лиза и молодой человек со сладкой фамилией Булочка. Они любят друг друга, но их чувствам предстоит выдержать не один десяток испытаний. Однажды в их руках оказывается волшебная зажигалка - чиркаешь - и появляется современный Старик Хоттабыч! В силу своего призвания он должен выполнять желания обладателя зажигалки. Но вот беда - старик совсем не говорит по-русски, шепелявит и глуховат на одно ухо!
18.00, 20.00 Запретная зона.
19.00 Неделя области.
19.15 Энгельсские подробности.
19.30 МОСКВА: инструкция по применению.
22.00 "ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ". Комедия.
0.25 "9 1/2 НЕДЕЛЬ". Эротика.

Спорт

8.00 Вести-спорт.
8.10 Спорт каждый день.
8.15 Конный спорт. Кубок мира.
[illegible].20 Eurosportnews.
9.30 Футбол. Сборная Швеции - сборная Англии.
11.25 Футбол России. Перед туром.
11.55 Спорт каждый день.
12.00 Вести-спорт.
12.10 Спортивный календарь.
12.15 Скоростной участок.
12.45 Фигурное катание. Шоу сильнейших профессионалов мира.
13.45 Eurosportnews.

РТМ

6.00 НБА. "Юта Джаз" - "Сан Антонио Сперс".
9.00 NBA jam.
9.30 Веселые старты.
10.15 Линия жизни.
10.45 Новости 7.
11.15 Ток-шоу "После пьедестала". В. Давыдов.
12.15 Русское поле "Спартака".
12.45 "Лед и фантазия". Док. фильм.
13.30 Шахматы. "По законам красоты".
13.45 Новости 7.
14.00 Мотоспорт. Чемпионат мира по суперкроссу. 10-й этап.
15.00 Футбол. Кубок Англии. Полуфинал. "Арсенал" - "Манчестер Юнайтед".
17.10 Док. фильм.
17.45 Новости 7.
18.00 Футбол. Чемпионат Англии.
20.00 Новости 7.
20.15 Волейбол. Чемпионат России (мужчины). Полуфинал.
22.15 Открытый кубок России по бильярду. Пул. Полуфиналы.
23.15 Новости 7.
23.30 Футбол. Чемпионат Испании.
1.30 Русское поле "Спартака".
2.00 Футбол. Чемпионат Англии.
3.50 Волейбол. Чемпионат России (мужчины). Полуфинал.

ТВ Центр

7.25 "ЛАУТАРЫ". Худ. фильм. 1-я серия.
8.30 Православная энциклопедия.
9.45 АБВГДейка.
10.10 Музыкальный серпантин.
10.25 Я - мама.
11.00, 14.00 События.
11.15 Городское собрание.
11.50 Солнечный круг.
12.20 "ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ..." Фильм-сказка
13.25 "Неприрученная природа Австралии".
14.15 "Рассказы князя Щер-

что, и повезли Колю в Питер обычным пассажиром.

1.50 "СЕРЕБРЯНАЯ СТРЕЛА". *Боевик.*

4.00 "ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО "ЛУННЫЙ СВЕТ". Сериал.

РОССИЯ

5.55 "ОБЫКНОВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК". Худ. фильм.
7.30 "Том и Джерри". Мультсериал.
7.45 Золотой ключ.
8.05 Русское лото.
8.45 Большая перемена.
9.10 Утренняя почта.
9.45 Сам себе режиссер.
10.40 Форт Боярд.
12.15 В поисках приключений.
13.15 Клуб сенаторов.
14.00 Вести.
14.20 "ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ". Детектив.
16.00 Футбол. Чемпионат России. ЦСКА - "Зенит" (Санкт-Петербург). В перерыве - **Вести. Саратов.**
18.00 Бенефис Клары Новиковой. Часть 2-я.
20.00 Вести.
20.25 Зеркало.
20.50 Честный детектив.
21.20 Аншлаг.
22.20 "ДЕВЯТЬ ЯРДОВ". Комедийный боевик.

ТВ-3

7.00 "Ураганчики". Мультсериал.
7.30 "Мистер Бамп". Мультсериал.
8.00 "Мэри Кейт и Эшли - суперагенты". Мультсериал.
8.30 "Эволюция". Мультсериал
9.00 "Мумии возвращаются". Мультсериал.
9.30 "ШЕРЛОК". Семейное кино.
11.00 "ЗАТЕРЯННАЯ ИМПЕРИЯ". Худ. фильм. 1-я серия. Американский журналист Ник Ортон мечтает найти пропавшую древнекитайскую рукопись "Путе-
10.30 Городские легенды
11.00 Позорная 10-ка
12.00 News Блок Weekly
12.30 Большое кино
13.00 12 Злобных Зрителей
14.00 "Ария" в Берлине
15.30, 0.00 Пульс
15.45 Вторжение
16.00 "Мягкое место".
18.00 Давай на спор!
18.30 Hand Made
19.00 Запой!
20.00 20-ка самых-самых
21.00 Молодожены
21.30 Точка кипения
22.00 Подстава
22.30 Track 2
23.00 Центр рифмы
1.00 Бессонница

7.00 Евроньюс.
10.10 Лето Господне. "Вход Господень в Иерусалим".
10.40, 1.25 "ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ". Мелодрама.
12.10 Недлинные истории.
12.25 Кто в доме хозяин.
12.55 "МАМА". Худ. фильм.
14.20 Атланты в поисках истины.
14.45 И снова шлягер.
15.15 Н.В.Гоголь. "Ревизор".
17.30 Мультфильмы.
18.05 "Жизнь с пумами". Док. фильм.
18.55 "В вашем доме". Любовь Казарновская.
19.35 Магия кино.
20.05 Сферы.
20.45 Блеф-клуб.
21.30 "Самые громкие преступления и процессы XX века". Док. сериал.
22.00 Новости культуры.
22.20 "ЧЕЛОВЕК С ПОЕЗДА". Худ. фильм.
23.50 Фрак народа.
0.30 "Под гитару". Вадим и Валерий Мищуки.
1.10 Мультфильм для взрослых.

НСТ

REN TV НСТ

7.30 "Дикая планета": "Дикая страсть". Док. фильм.
8.30 "Коты-самураи". Мультсериал.
7.55 Мультфильмы.
8.30 "Как дела у Мими?" Мультфильм.
9.00 "Флиппер и Лопака". Мультсериал.
9.30 Полундра! Телеигра.
10.00 "Алекс и Алексис". Мультсериал.
10.30 "Табалуга". Мультсериал.
11.00 Утро с Киркоровым.
12.00 Кресло.
13.00 Самый умный
15.00 Ты - супермодель.
16.00 "АГЕНТСТВО НЛС-2". Сериал. В кабинете Сергея Михайловича - генерального директора некоей фирмы - проходит производственное совещание. Сотрудник Лопатин обвиняет Сергея Михайловича в том, что деньги, которые должны были пойти на строительство филиала, директор пустил на закупку оборудования. Не придя к соглашению, коллеги расходятся. Сергей Михайлович отправляется ужинать в ресторан, где к нему подсаживается незнакомая женщина и сообщает очень неприятную информацию...
17.00 ГОСТЬ В СТУДИИ ТТВ.
17.30 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЕНТОВ". Сериал.
18.50 "ДЕТИ ШПИОНОВ-2. ОСТРОВ НЕСБЫВШИХСЯ НАДЕЖД". Приключения.
21.00 "СВАДЕБНАЯ ВЕЧЕРИНКА". Комедия.
23.00 Ты - супермодель
0.00 "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ. НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЕНТОВ". Сериал.
8.00 Вести-спорт.
8.10 Спорт каждый день.
8.15 Конный спорт. Кубок мира.
9.20 Eurosportnews.
9.30 Футбол. Сборная Швеции - сборная Англии.
11.25 Футбол России. *Перед туром.*
11.55 Спорт каждый день.
12.00 Вести-спорт.
12.10 Спортивный календарь.
12.15 Скоростной участок.
12.45 Фигурное катание. Шоу сильнейших профессионалов мира.
13.45 Eurosportnews.
14.00 Баскетбол России.
14.30 Спортивный календарь.
14.35 Кинофестиваль "Вертикаль". "Рандеву с Эль-капитаном".
14.55 Формула-1. Гран-при Бахрейна.
17.00 Вести-спорт.
17.15 Точка отрыва.
17.40 Eurosportnews.
17.55 Футбол. "Сатурн" (Московская область) - "Динамо" (Москва).
19.55 Конный спорт. Кубок мира.
20.55 Спортивный календарь.
21.00 Вести-спорт.
21.10 Футбол. "Рубин" (Казань) - "Локомотив" (Москва).
0.15 Вести-спорт.
0.25 Футбол России.
1.55 Конный спорт. Кубок мира.
2.50 Eurosportnews.
3.05 Футбол. "Сатурн" (Московская область) - "Динамо" (Москва).
7.25 "ЛАУТАРЫ". Худ. фильм. 1-я серия.
8.30 Православная энциклопедия.
9.45 АБВГДейка.
10.10 Музыкальный серпантин.
10.25 Я - мама.
11.00, 14.00 События.
11.15 Городское собрание.
11.50 Солнечный круг.
12.20 "ТАМ, НА НЕВЕДОМЫХ ДОРОЖКАХ..." Фильм-сказка.
13.25 "Неприрученная природа Австралии".
14.15 "Рассказы князя Щербатова". Часть 2-я. "В белом Крыму".
14.45 Музыкальный серпантин.
15.10 "НЕЖДАННО-НЕГАДАННО". Комедия.
16.50 Народные средства.
17.15 Русский век.
19.00, 0.00 События.
19.10 "ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО". Сериал.
21.00 Постскриптум.
22.00 М.Брандо в комедии **"ЛЁГКИЕ ДЕНЬГИ".** Бад и Ларри, взявшие в жены дочерей начальника тюрьмы, в полной мере ощутили все "прелести" такого родства. Полные решимости изменить свою судьбу, они замышляют ограбление поезда, перевозящего денежные банкноты...
0.10 Открытый проект.
2.15 Т.Китано в фильме **"КИКУДЗИРО".**

СМОТРИТЕ СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ...

ПОСМОТРИМ «МЯГКОЕ МЕСТО» ГРУППЫ «АРИЯ»?

MTV 16.00

Как мы уже сообщали, 3 и 4 апреля на MTV пройдут под знаком легендарных рокеров из «Арии». Они покажут эксклюзивные программы, посвященные жизни и творчеству «арийцев» (АРИЯ В БЕРЛИНЕ, ЦЕНТР РИФФА: АРИЯ, КОНЦЕРТ: АРИЯ), и пригласят саму группу в прямой эфир программы «Мягкое Место», которая выходит по субботам и воскресеньям в 16.00. Поклонники «Арии» смогут не только увидеть и услышать своих кумиров, но также пообщаться с ними по телефону или электронной почте (mesto@mtv.ru), принять участие в розыгрыше «арийских» призов или заказать показ своего любимого клипа.

КАК РАЗВЛЕЧЬСЯ В САРАТОВЕ?

НСТ 22.35

Ведущие Булгаков и Лисицына в очередном выпуске программы «Найди Свою Территорию» поведают последние новости о саратовских развлечениях. Сенсация последнего времени — долгожданное открытие первого в Саратове джентльмен-клуба Flight. Съемки в нем запрещены, но съемочная группа нашла возможность сделать несколько кадров.

В «АРСе» в обновленном виде заработал ресторан. Туда пригласили промежуточных лидеров большой акции «100 000 за улыбку», чтобы зрители могли увидеть эти дорогие улыбки.

Стрип-вечеринка «У Макса» продолжает серию вечеринок с участием самых известных в Саратове людей. На этот раз с показательным шоу выступил президент Союза саратовских силачей Вячеслав Максюта. Он же прокомментировал грядущее открытие в «Максе» бойцовского шоу «Правил нет».

Президент барменской ассоциации России Владимир Пряхин рассказывает, как получить престижную специальность, стать настоящим барменом и кому это выгодно.

Кроме того, вас ждет фэшн-шоу от магазина интимной одежды.

ООО «Кузнечный век»
Художественная ковка интерьера и экстерьера

по индивидуальным заказам
Ул. Б. Садовая, 239 (зд. «Джуманджи»), оф. 321.
т.: 43-61-18, 42-31-72

ТВ: воскресенье, 4 апреля

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА в Саратове
3 АПРЕЛЯ 2004 г.

6.00 Новости.
6.10 "Все путешествия команды Кусто". "В царстве крокодила".
7.00 "ПО СЕМЕЙНЫМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ". Комедия. 2-я серия.
8.20 Служу Отчизне!
8.50 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья".
9.10 В мире животных.
10.00 Новости.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.00 Лошадиная энциклопедия.
11.30 Угадай мелодию.
12.00 Новости.
12.10 И.Извицкая, А.Кузнецов в комедии **"К ЧЕРНОМУ МОРЮ".**
13.30 Путешествия натуралиста.
14.00 Дисней-клуб: "Тимон и Пумба".
14.30 "Бесы" Анджея Вайды". Док. фильм.
15.20 Церемония "Лица года".
16.50 Живая природа. "Правда о драконах".
18.00 Времена.
19.00 Ералаш.
19.30 А.Пугачева, Л.Лещенко, М.Галкин, Н.Басков в Большом концерте.
21.00 Время.
21.45 "Я, СНОВА Я И ИРЭН". Комедия. Полицейский Чарли - добродушный и отзывчивый парень. Но у Чарли есть "большой скелет в шкафу": он страдает раздвоением личности. США, 2000.
23.55 Бокс. Василий Жиров - Джо Мейси.
0.50 Сэмюэл Л.Джексон в комедийном боевике **"БОЛЬШОЙ БЕЛЫЙ ОБМАН".**
2.30 "НИКТО И НЕ ЗАМЕТИЛ". Комедия.
4.10 "ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО "ЛУННЫЙ СВЕТ". Сериал.
5.00 "Клад Семена Дежнева".

5.50 "СИНДБАД И ГЛАЗ ТИГРА". Приключенческий фильм.
7.30 "Том и Джерри". Мультсе-

1.15 "Формула-1". Гран-при Бахрейна.
3.30 "СЕМЬ ДНЕЙ". Сериал.
4.20 Канал "Евроньюс".

6.30 "ВАСИЛИСА ПРЕКРАСНАЯ". Сказка.
7.40 "Ну, погоди!" Мультфильм
8.00, 10.00, 12.00, 16.00 Сегодня.
8.20 Растительная жизнь.
8.50 Шар удачи.
9.00 Едим дома.
9.35 С.Сарандон в фильме **"ЗЕМНЫЕ ЖЕЛАНИЯ".**
11.25 Военное дело.
12.20 Апельсиновый сок.
12.50 Внимание: розыск!
13.20 И.Шмелева в комедии **"АКСЕЛЕРАТКА".**
15.10 Их нравы.
16.20 Преступление в стиле "модерн".
16.55 "КАМЕНСКАЯ. СТЕЧЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ". Сериал.
18.00 Своя игра.
19.10 Дж.Чан в боевике **"ПЕРВЫЙ УДАР".**
21.00 Намедни.
22.30 Фактор страха II.
23.30 Драма Ф.Озона **"ПОД ПЕСКОМ".**
1.30 Журнал Лиги чемпионов.
2.00 Ленивая ночь.

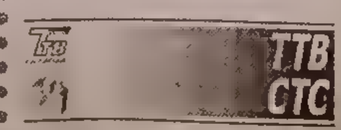
6.00, 8.00 Автопилот
7.00 Утренняя Ru_zone
9.00 Ru_zone
10.00 "Дарья". Мультфильм
10.30 Подстава
11.00 Правда жизни. Я хочу идеальное тело
12.00 Hand Made
12.30 "Привет, Джоэль!" Мультфильм
13.00 Русская 10-ка
14.00 Центр рифа. АРИЯ
15.00, 21.00 "Ария" в Берлине
15.30, 0.00 Пульс
16.00 "Мягкое место".
17.45 "Клара и Дора. Бешеные бабки". Мультфильм

9.30 "ДОМИК НА ДЕРЕВЕ". Комедия. Трое 10-летних мальчишек держат в плену преступника, сбежавшего из тюрьмы...
11.30 "ЗАТЕРЯННАЯ ИМПЕРИЯ". Худ. фильм. 2-я серия.
13.30 Окно в мир.
14.00 "БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ". Комедия.
16.00 "ВОЗДУШНЫЙ УДАР". Боевик. Новый пилот американской вертолетной эскадрильи должна проявить себя в совместной с "рейнджерами" борьбе против жестокого и властного лидера наркогруппировки и его высокопрофессиональной частной армии.
18.00 "Хвостатые истории". Док. сериал.
18.30, 1.30 "Экстремальный контакт". Док. сериал.
19.00 "ТРАМ-ТАРАРАМ, ИЛИ БУХТЫ-БАРАХТЫ". Комедия. Герой - бесшабашный веселый парень, этакий Иванушка-дурачок, шутки которого не всегда безобидны для окружающих. Пытаясь себя реализовать, он проходит путь от горе-маляра до коммерсанта.
20.30 "БЛАГОЧЕСТИВАЯ КУРТИЗАНКА". Мелодрама.
23.00, 2.00 "Кунсткамера". Док. сериал.
23.30 "КРЫСЫ". Ужасы.

8.00 - 21.10 - Культура.
***21.10 Вести недели. Саратов.**
21.50 - 0.55 - Культура.

7.00 Евроньюс.
10.10 Графоман.
10.40, 1.25 "БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ". Худ. фильм.
11.45 "Легенды немого кино". Бастер Китон.
12.15 "Парижский журнал". Софья Волконская.
12.45 "Лев из страны Оз", "Симсала Гримм. Шестеро слуг". Мультфильмы.
14.25 "Дневник большой кошки". Док. сериал.
14.55 Что делать?

8.50 "Вуншпунш". Мультсериал.
9.15 "Битлборги". Телесериал.
9.40 "Симпсоны". Мультсериал.
10.10 "Симпсоны". Мультсериал.
10.40 "Дятлow's". Мультсериал.
11.10 "Очевидец" с Иваном Усачевым.
11.45 "ПЕЩЕРА ЗОЛОТОЙ РОЗЫ". Телесериал.
12.55 "Военная тайна".
13.30 "24". Информационная программа.
13.50 Александр Лазарев-мл., Сергей Романюк, Елена Корикова в триллере **"ПРИЯТЕЛЬ ПОКОЙНИКА".** Молодой безработный инженер, устав от безденежья и упреков жены, соглашается стать киллером...
16.15 "Лучшие шоу мира" с Урмасом Оттом
17.10 Жан-Клод Ван Дамм и Дольф Лундгрен в фантастическом боевике **"УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ".**
19.30 "Соседи". Информационная программа.
20.00 Лэнс Хенриксен в фильме ужасов **"КОМПЬЮТЕРНЫЙ УБИЙЦА".**
22.10 "Снежный человек и другие монстры". Док. фильм.
23.10 "ПУТАНЫ". Телесериал. Заключительная серия.
0.10 Драма Отара Иоселиани **"ИСТИНА В ВИНЕ".** 19-летний Николя - старший сын в состоятельной семье, где всем заправляет мать, настоящая деловая женщина. Мужчины же ищут утешения в вине или в прогулках по городу в поисках необременительной работы.
2.25 "Дикая планета": "Когда танцуют киты". Док. фильм.
3.15 Ночной музыкальный канал.



6.20 "ЛЕГЕНДА О БЕЛОМ ДРАКОНЕ". Фантастика.
7.50 Мультфильмы.
8.30 "Лапиш - маленький башмачник". Мультсериал.
9.00 "Флиппер и Лопака". Мультсериал.
9.30 Полундра! Телеигра.
10.00 "Просто Норман". Мультсериал.

7.00 Неизвестная планета.
7.40 "Новая жертва".
8.40, 15.25 Маски-шоу.
9.05, 14.25 "Фигли-Мигли".
9.30 Бои без правил.
10.00 Новые подробности. "О гепардах". Несмотря на то, что они относятся к семейству кошачьих, они умеют щебетать как птицы, болеют собачьими болезнями и развивают скорость, превышающую бег скаковой лошади.
11.05, 14.55 "Каламбур".
11.35 Москва: инструкция по применению.
12.05 "ЯДЫ, ИЛИ ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОТРАВЛЕНИЙ". Комедия.
16.00, 21.00, 0.10 "12 негритят".
17.00 "САША + МАША". Сериал.
17.30 "Зажигайка".
18.00 "Школа ремонта".
19.00 "Дикий молодняк".
19.30 Шоу Бенни Хилла.
20.00 Запретная зона.
22.00 "ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ". Комедия.
0.15 "БЕЗУМНАЯ МАРТЫШКА". Триллер. Продюсер Легран предлагает американскому сценаристу Дэну Джиллису написать сценарий для первого фильма молодого режиссера Малколма. Леграна не очень устраивает уровень работы, но, познакомившись с юной и красивой сестрой Малколма Дженни, он соглашается, еще не подозревая, в какую паутину зависти и амбиций его втянули.

8.00 Вести-спорт.
8.10 Спорт каждый день.
8.15 Конный спорт. Кубок мира.
9.10 Сборная России.
9.40 Спортивный календарь.
9.45 Eurosportnews.
9.55 Футбол. ЦСКА - "Зенит" (Санкт-Петербург).
12.00 Вести-спорт.
11.50 Спорт каждый день.
12.10 Спортивный календарь.
12.15 Бокс. Лучшие бои Леннок-

6.00 "ШВЕЙЦАРСКИЕ РОБИНЗОНЫ". Сериал.
6.30 Футбол. Чемпионат Испании.
8.15 Оранжевый мяч.
8.30 Физкульт.
9.15 Мой чемпион.
9.30 Веселые старты.
10.15 Линия жизни.
10.45 Новости 7.
11.15 Футбол. Кубок Англии. Полуфинал. "Арсенал" - "Манчестер Юнайтед".
13.15 Форсаж.
13.45 Велоспорт. Трек. Кубок мира. 2-й этап.
15.00 Жиллетт-спорт.
15.30 Горные лыжи. Чемпионат России. Финал.
16.00 Футбол. Кубок Англии. Полуфинал.
18.00 НБА. "Юта Джаз" - "Сан-Антонио Сперс".
20.00 Новости 7.
20.15 Все о гольфе.
20.45 Док. фильм из цикла "Неизвестный спорт".
21.15 История профессионального бокса.
21.45 Открытый кубок России по бильярду. Пул. Финал.
22.45 Новости 7.
23.00 Футбол. Чемпионат Испании.
0.55 Горные лыжи. Чемпионат России. Финал
1.30 Жиллетт-спорт.
2.00 Футбол. Кубок Англии. Полуфинал.
3.50 Мотоспорт. Чемпионат мира по суперкроссу. 10-й этап.
4.50 Профессиональный кикбоксинг. Чемпионат Европы.

6.50 "ЛАУТАРЫ". Худ. фильм. 2-я серия.
8.05 Отчего, почему?
9.45 Марш-бросок.
10.15 Наш сад.
10.35 Лакомый кусочек
11.00 Московская неделя.
11.30 Звезда автострады.
11.45 "Серенада Силиконовой долины". Спецрепортаж.
12.00 "ТРИДЦАТЬ ТРИ". Комедия.

2.30 "НИКТО И НЕ ЗАМЕТИЛ". Комедия.
4.10 "ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО "ЛУННЫЙ СВЕТ". Сериал.
5.00 "Клад Семена Дежнева".

РОССИЯ

5.50 "СИНДБАД И ГЛАЗ ТИГРА". Приключенческий фильм.
7.30 "Том и Джерри". Мультсериал.
7.45 Мир на грани.
8.10 Военная программа.
8.30 Студия "Здоровье".
9.05 ТВ Бинго шоу.
*9.25 Вести недели. Саратов.
10.05 В городке.
10.40 Сто к одному.
11.30 Диалоги о животных.
12.20 Вокруг света.
13.15 Парламентский час.
14.00 Вести.
14.20 "НЕИСПРАВИМЫЙ ЛГУН". Комедия.
15.50 "Советская империя. "Родина-Мать". Фильм Е.Листовой.
16.45 Комната смеха.
17.40 "ДУРАКАМ ЗАКОН НЕ ПИСАН". Комедия.
19.50 В "Городке".
20.00 Вести недели.
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 "ВОЙНА". Худ. фильм.
23.45 "ВОЗДУШНЫЙ ОХОТНИК". Боевик.

ТВ-3

6.30 Жизнь в слове.
7.00 "Ураганчики". Мультсериал.
7.30 "Мистер Бамп". Мультсериал.
8.00 "Мэри Кейт и Эшли - суперагенты". Мультсериал.
8.30 "Эволюция". Мультсериал.
9.00 "Мумии возвращаются". Мультсериал.
10.30 Подстава
11.00 Правда жизни. Я хочу идеальное тело
12.00 Hand Made
12.30 "Привет, Джозлы!" Мультфильм
13.00 Русская 10-ка
14.00 Центр рифа. АРИЯ
15.00, 21.00 "Ария" в Берлине
15.30, 0.00 Пульс
16.00 "Мягкое место".
17.45 "Клара и Дора. Бешеные бабки". Мультфильм
18.00 Давай на спор!
18.30 Доступ к телу
19.00 Поцелуй навылет!
20.00 Одна неудачная поездка
20.30 IDентификация. БИ-2
22.00 Релиз
22.30 Стоп! Снято. Br.Spears "Toxic"
23.00 Сводный чарт
1.00 Бессонница

НСТ / REN TV

7.00 Евроньюс.
10.10 Графоман.
10.40, 1.25 "БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ". Худ. фильм.
11.45 "Легенды немого кино". Бастер Китон.
12.15 "Парижский журнал". Софья Волконская.
12.45 "Лев из страны Оз", "Симсала Гримм. Шестеро слуг". Мультфильмы.
14.25 "Дневник большой кошки". Док. сериал.
14.55 Что делать?
15.40 Партитуры не горят.
16.10 "Шедевры мирового музыкального театра". Гала-концерт в честь Дж.Левайна.
19.15 "ГОРОЖАНЕ". Худ. фильм.
20.40 "Великие романы двадцатого века". Бетт Дейвис и Гари Меррилл.
21.10 Театральные встречи. Избранное.
21.50 "Мир тайн". Док. сериал.
22.45 "ЧЕХОВСКИЕ МОТИВЫ". Худ. фильм.
0.55 Джазофрения.
2.30 Мультфильм для взрослых.

7.30 "Дикая планета": "Когда танцуют киты". Док. фильм.
8.25 "Коты-самураи". Мультсериал.

ТТВ / СТС

6.20 "ЛЕГЕНДА О БЕЛОМ ДРАКОНЕ". Фантастика.
7.50 Мультфильмы.
8.30 "Лапиш - маленький башмачник". Мультсериал.
9.00 "Флиппер и Лопака". Мультсериал.
9.30 Полундра! Телеигра.
10.00 "Просто Норман". Мультсериал.
10.30 "Табалуга". Мультсериал.
11.00 Утро с Киркоровым.
12.00 Кресло.
13.00 "СВАДЕБНАЯ ВЕЧЕРИНКА". Комедия.
15.00 Ты - супермодель.
16.00 "АГЕНТСТВО НЛС-2". Сериал. Илья Сергеевич Туманов уволен из фирмы, которую он чуть не разорил. Его устраивают в другую фирму, которую ожидает та же участь. Оказывается, за полгода таким образом успели разориться уже восемь фирм. А их руководители предпринимали попытки покончить жизнь самоубийством...
17.00 Истории в деталях.
17.30 "Колизей - арена смерти".
18.40 Хорошие песни.
21.00 "ЭТО ВСЕ ОНА". Комедия.
23.05 Ты - супермодель
0.05 "КОЛИЗЕЙ - АРЕНА СМЕРТИ". Худ. фильм.

СПОРТ

8.00 Вести-спорт.
8.10 Спорт каждый день.
8.15 Конный спорт. Кубок мира.
9.10 Сборная России.
9.40 Спортивный календарь.
9.45 Eurosportnews.
9.55 Футбол. ЦСКА - "Зенит" (Санкт-Петербург).
12.00 Вести-спорт.
11.50 Спорт каждый день.
12.10 Спортивный календарь.
12.15 Бокс. Лучшие бои Леннокса Льюиса.
13.20 Eurosport-news.
13.30 Футбол России.
15.10 Спортивный календарь.
15.15 Формула-1. Гран-при Бахрейна.
17.25 Вести-спорт.
17.35 Кинофестиваль "Вертикаль". "Напра-2001".
17.45 Спортивный календарь.
17.50 Хоккей. Суперлига. Финал.
19.45 Конный спорт. Кубок мира.
21.25 Вести-спорт.
21.35 Конный спорт. Кубок мира.
22.45 Eurosport-news.
23.00 Теннис. Турнир WTA. Финал.
0.00 Вести-спорт.
0.10 Теннис. Турнир WTA. Финал.
0.50 Баскетбол. Чемпионат NCAA.
2.40 Eurosportnews.
2.50 Хоккей. Суперлига. Финал.

ЕНТР

6.50 "ЛАУТАРЫ". *Худ. фильм. 2-я серия.*
8.05 Отчего, почему?
9.45 Марш-бросок.
10.15 Наш сад.
10.35 Лакомый кусочек.
11.00 Московская неделя.
11.30 Звезда автострады.
11.45 "Серенада Силиконовой долины". Спецрепортаж.
12.00 "ТРИДЦАТЬ ТРИ". Комедия.
13.25 Андрей Панин в программе "Приглашает Борис Ноткин".
14.00 События.
14.15 Алфавит.
14.55 21 кабинет.
16.15 "Магия любви". Концерт Сосо Павлиашвили.
17.10 Ностальгия.
18.10 "КОМИССАР НАВАРРО". Сериал.
20.00 Момент истины.
21.00 "ОТРАЖЕНИЕ". Боевик. Честный и отважный егерь Васильев вступает в неравную борьбу с новыми русскими, решившими вложить свои капиталы в строительство престижных загородных вилл на территории заповедника...
23.05 События.
23.15 Деликатесы.
23.55 Арена.
0.25 Дж.Чан в боевике "ЛОРД ДРАКОН".
1.55 "Дебора Йорк в Москве". Концерт.

СМОТРИТЕ СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ...

ИДЕНТИФИКАЦИЯ. «БИ-2»

MTV 20.30

все, что вы хотели о них знать, но боялись спросить

Ви-джей Александр Анатольевич продолжает пытать артистов, что они любят да с кем спят. Он с любопытством психоаналитика выискивает в подноготной известных людей разные случаи или истории, которые не прочь услышать многие фанаты артистов. Помимо разговора по душам, вы увидите самые любимые клипы милых сердцу певцов.

«ПОД ПЕСКОМ»

НТВ 23.30

Художественный фильм

Супруги Мари и Жан, прожившие в браке уже двадцать пять лет, неоднократно проводили отпуск на западном побережье Франции. Вот и теперь они приехали отдыхать. В первый же день отпуска они отправились на пляж - Мари осталась загорать, а Жан пошел купаться... Больше Мари его не видела ни живым, ни мертвым... Мари никак не может смириться с тем, что ее муж утонул - она мысленно с ним разговаривает, даже видит его. Не отвечает на звонки из полиции - дело в том, что ей надо поехать в морг и опознать тело утопленника. Зато она едет в дом престарелых, где живет мама Жана. И опять закрадываются сомнения в голову Мари, т.к. мать ей сообщает, что Жан никогда не был с нею счастлив и что он просто ушел, чтобы все начать с "чистого листа". Друзья Мари пытаются ей помочь, видя, что их подруга на грани помешательства - ее знакомят с очень порядочным человеком Винсентом, который влюбляется в Мари и хочет продолжения отношений, но Мари мечется и страдает...

Режиссер - Франсуа Озон.

В ролях: Шарлотта Рэмплинг, Бруно Кремер, Жак Нуло, Александра Стюарт, Пьер Вернье. Франция - Япония, 2000 г.

ВНИМАНИЮ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИЯТИЙ МАЛОГО БИЗНЕСА!

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

с 19 по 30 апреля 2004 года проводит курсы повышения квалификации в форме практических семинаров с участием профессорско-преподавательского состава, высококвалифицированных специалистов СГСЭУ, которые будут рады Вам оказать профессиональную помощь по вопросам:

- налогообложения;
- маркетинга;
- правового регулирования, гражданских правоотношений;
- административных барьеров;
- кредитования;

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС
и вы успеете получить квалифицированную поддержку в своем деле.

Запись производится по телефону 75-55-73.
Лицензия № АВ 1654 от 19.11.2001 г. Св-во о гос. аккредитации № 1475

ПОЕДИНОК

Как Хазанов «умыл» Вольфовича

В программе НТВ «К барьеру» Жириновский впервые проиграл словесную дуэль

Жириновский обожает программу НТВ «К барьеру». Светится в каждой второй передаче. Его можно понять - формат предполагает победу того, кто громче кричит, а кричит данный политик во всю силу легких. Программу «К барьеру», которая постоянно приглашает Жириновского, тоже можно понять - персонаж непременно брякнет что-нибудь неадекватное. Достойных противников ему доселе не находилось просто потому, что Ж. играет в жесткий хоккей, а они пытались в мирные шахматы. И вдруг напротив нашего думского юмориста встал другой профессиональный актер, поопытнее и покруче. Геннадий Хазанов. Отмалчивать его начал с самого начала. Выслушал, не перебивая, а потом сказал: «Я не могу вас считать своим оппонентом, у вас галлюцинации».

Геннадий Хазанов показал на передаче все свое интеллектуальное изящество.

На этом месте надо заметить, что смысл выступлений Владимира Вольфовича, конечно, хамский и скандальный, но крайне однообразный. Он всегда произносит один и тот же монолог: «Это вы погубили родину!» Меняются только имена. На этот раз он обвинял юмористов и сатириков, как-то не сообразив, что репертуарчик у них наработан более обширный, да и скорость реакции прекрасная.

- Вы выпустили джинна из бутылки! - кричит Жириновский, имея в виду демократию.

- Джинна из бутылки выпустил Комитет государственной безопасности, - немедленно ответствует Хазанов, имея в виду самого Ж. Да и вообще советует больше любить Россию, чем себя в России (очень верное замечание).

Смотреть на все это дело было одно удовольствие. Вряд ли теперь Вольфович решится вызвать на дуэль актера. Картину испортило немного только зрительское голосование. Несмотря на полный провал Ж. и победу Геннадия Хазанова, горячих поклонников первого оказалось немало. Это означает, что немалой части населения грубые наезды милее интеллектуального изящества. Обидно.

Ольга БАКУШИНСКАЯ.

ПРОГРАММА ПЕРЕДАЧ на 03.04.04, на 04.04.04 и на 05.04.04 (время московское)

РАДИО РОССИИ

Ежедневно: «Вести»
0.00; 1.00; 2.00; 3.00; 4.00; 5.00; 6.00; 7.00; 8.00; 9.00; 10.00; 11.00; 12.00 (сб., вс.); 13.00; 14.00; 15.00; 16.00 (сб., вс.); 17.00; 18.00; 19.00; 20.00; 21.00; 22.00; 23.00

3 апреля - СУББОТА

0.10 - 2.00 «Ветер в окно». Радиоканал; **2.10, 5.10** «Музыка без слов»; **3.10 - 5.00** «Открытая студия». Информационно-аналитический канал; **6.10** «Служу Отечеству». Программа радиостанции «Славянка»; **6.20** «Своя земля». Для сельских радиослушателей; **6.30** «Week-end». Радиожурнал об основных событиях недели; **7.10 - 10.00** Информационно-развлекательный канал; **10.10** «Формула жизни»; **10.30** «Детский остров». «Лукошко, полное сказок»; **11.10** «Диалоги о культуре». Обзор событий культурной жизни; **12.10** «Путешествие в Эрмитаж»; **12.30** «Пресс-клуб»; **13.10** Театр «Радио России». Н. В. Гоголь. «Вий». Радиоспектакль. Часть 1-я; **14.10** «А. Дементьев: виражи времени». Авторская программа; **15.10** Обзор еженедельников; **15.30** «И это все музыка». Радиофильм Владимира Коконина; **16.10** «Парламентская неделя»; **16.30** «Взрослые и дети». Программа для родителей; **17.10** «Таланты и поклонники»; **17.20** Чемпионат России по футболу; **18.10** «Без политики»; **19.10** «История любви». Часть 1-я; **19.30** «Игорный дом». Антология юмористического рассказа; **20.10** «Книговорот». О книгах новых, любимых, забытых и разных; **20.30** «Капризы оперетты». С участием нар. арт. России Г. Васильева; **21.10** «Опера для публики». Н. Римский-Корсаков. «Снегурочка». Часть 5-я; **22.10** «Муравейное братство». Литературная передача; **22.30** «Книжное обозрение»; **23.10** «Экзотика». Музыкальная программа А. Борисова.

4 апреля - ВОСКРЕСЕНЬЕ

0.10, 4.10 «Петербургский клуб»; **1.10, 5.10** «Ветер в окно». Радиоканал; **2.10, 6.10** Концерт по заявкам; **2.40, 6.40** «Своя земля». Для сельских радиослушателей; **3.10** «Бесконечное приближение». Ведущий - М. Митропольский; **7.10 - 9.00** Информационно-развлекательный канал; **9.10** «Богач, бедняк, благотворитель»; **9.20** «Зарубежный калейдоскоп»; **9.30** «Здоровье» с Е. Малышевой; **10.10, 14.50** Музыка на «Радио России»; **10.30** «Детский остров»: «Жду с нетерпением». Встречи с Котом Мурычем; **11.10** «Неизвестная планета». Передача о путешествиях; **11.30** «Мир за неделю с А. Бовиным»; **12.10** «Поиск». Об истории и сегодняшнем дне отечественной науки и техники, **12.30** «Калина красная»; **13.10** Театр «Радио России». Н. В. Гоголь. «Вий». Радиоспектакль. Часть 2-я; **14.10** «Третьяковка»; **14.25** «Деловой клуб»; **15.10** «Европейский проект»; **15.30** «Золотой запас России». Люди. События. Идеи; **16.10** «А. Дементьев: виражи времени». Авторская программа; **17.10** «Услышать, чтобы увидеть». Телеканал «Культура» представляет; **17.30** «Воскресная лапша». Радиоклуб для тех, кто любит радио больше, чем телевидение; **18.10** «Золотая маска». Представляем номинантов Национальной театральной премии; **19.10** «История любви». Часть 2-я; **19.30** «Новая библиотека»; **20.10** «Воскресенье в Москве». Программа Т. Визбор; **21.10** «Голос надежды». Программа христианской радиостанции (г. Тула); **21.30** «Большой приз». Программа о спорте; **21.50** «Паралимпик-экспресс»; **22.10** «С доставкой на дом». Концерт по заявкам в прямом эфире; **23.10** «Кончерто-гроссо». Большой концерт для меломанов.

5 апреля, ПОНЕДЕЛЬНИК

0.10 - 2.00 «Ветер в окно». Радиоканал; **2.10, 5.10** Концерт по заявкам; **2.50, 5.50** «Своя земля». Для сельских радиослушателей; **3.10** «Книговорот». О книгах новых, любимых, забытых и разных; **3.30** «Капризы оперетты». С участием нар. арт. России Г. Васильева; **4.10** «Опера для публики». Н. Римский-Корсаков. «Снегурочка». Часть 5-я; **6.10** «Служу Отечеству». Программа радиостанции «Славянка»; **6.20 - 9.00** Информационно-развлекательный канал; **9.20** Обзор еженедельников; **9.30** «Детский остров»: «Золотые россыпи». О детском фольклорном творчестве; **10.10, 15.10** «Здравствуйте». Передача о медицине; **10.30, 21.30** «Магия искусства»; **10.50, 23.30** Астрологический прогноз; **11.10** «Привычное дело». Программа Фонда независимого радиовещания; **11.30** «Персона грата». Программа В. Ушканова; **12.00, 16.00** «Этот день: события и мнения»; **12.30** «Домашняя академия»; **13.10** «Стань журналистом». Совместный проект «Радио России» и факультета журналистики МГУ им. М. В. Ломоносова. Передача 16-я; **13.30** «От первого лица». Программа Н. Бехтиной; **14.10** «Музыка, компьютер, интернет»; **14.30** «Мир за неделю с А. Бовиным»; **15.20** «Теплый свет»; **15.30** «Особое мнение». Ток-шоу; **16.30** Для старшеклассников: «Молодцы». Спортивная программа; **17.10** «Наука помогать». Программа о проблемах сиротства; **17.30** «Неизвестная планета». Передача о путешествиях; **17.45, 23.15** Музыка на «Радио России»; **18.10 - 20.00** «Открытая студия». Информационно-аналитический канал; **20.10** «Литературный сериал». М. Норбеков. «Кувшин Насреддина». Серия 11-я; **20.30** «Сохраняя возрождаем». Из цикла «Сокровища Гостелерадиофонда»; **21.10** «Верую». Религиозная программа; **22.10** «Когда не хватает джаза». Ведущий А. Колосов; **23.35** «Музыка без слов».

Астрологический и геомагнитный прогнозы на следующую неделю от «Комсомольской правды»

ЗНАКИ	3.04 суббота	4.04 воскресенье	5.04 понедельник	6.04 вторник	7.04 среда	8.04 четверг	9.04 пятница
ОВЕН	♣	♠	♠	♥	♣	♦	

ные шахматы. И вдруг напротив нашего думского юмориста встал другой профессиональный актер, поопытнее и покруче. Геннадий Хазанов. Отделывать его начал с самого начала. Выслушал, не перебивая, а потом сказал: «Я не могу вас считать своим оппонентом, у вас галлюцинации».

На этом месте надо заканчивать, что смысл выступлений Владимира Вольфовича, конечно, хамский и скандальный, но крайне однообразный. Он всегда произносит один и тот же монолог: «Это вы погубили родину!» Меняются только имена. На этот раз он обвинял юмористов и сатириков, как-то не сообразив, что репертуарчик у них наработан более обширный. На дуэль актера. Картину испортило немного только зрительское голосование. Несмотря на полный провал Ж. и победу Геннадия Хазанова, горячих поклонников первого оказалось немало. Это означает, что немалой части населения грубые наезды милее интеллектуального изящества. Обидно.

Ольга БАКУШИНСКАЯ.

ЗАЦЕПИЛО!

Хрущев любил грибы и не понимал анекдотов

Канал «Россия» показал фильм Василия Пичула о Никите Сергеевиче

Документальный фильм Василия Пичула «Как «добивали» Хрущева» получился на удивление лиричным и обаятельным. И все потому, что о «самом противоречивом лидере ЦК КПСС» рассказывали не историки и политологи, а его дети и внуки. Они не пытались оправдывать Хрущева и не испытывали вины за проступки своего отца и деда. Для них Никита Хрущев - живой человек, который любил ходить за грибами, носил полотняные рубашки, обожал розы, яблоки и вишни.

Этот фильм был не о надоевшем Карибском кризисе, кукурузных плантациях или покорении Космоса. Он был о Хрущеве, который не любил и не понимал анекдотов, боялся Лаврентия Берия и увлекался фотографией.

Но самое прелестное в фильме, на мой взгляд, это музыка. Черно-белые кадры кинохроники, на которых советские партийные бонзы в одинаковых шляпах и плащах машут с трибуны руками, сопровождаются роскошными джазовыми импровизациями. А пафосным лозунгам «Вперед к победе коммунизма!» и «Слава КПСС!» аккомпанируют рок-н-ролльные гитарные «запилы». Эта запрещенная в шестидесятые годы музыка удивительно точно подчеркнула всю абсурдность и бредовость политических доктрин. Она словно вымыла из биографии Хрущева политиканскую пыль, представив его обыкновенным человеком.

Наталья ВОЛОШИНА.

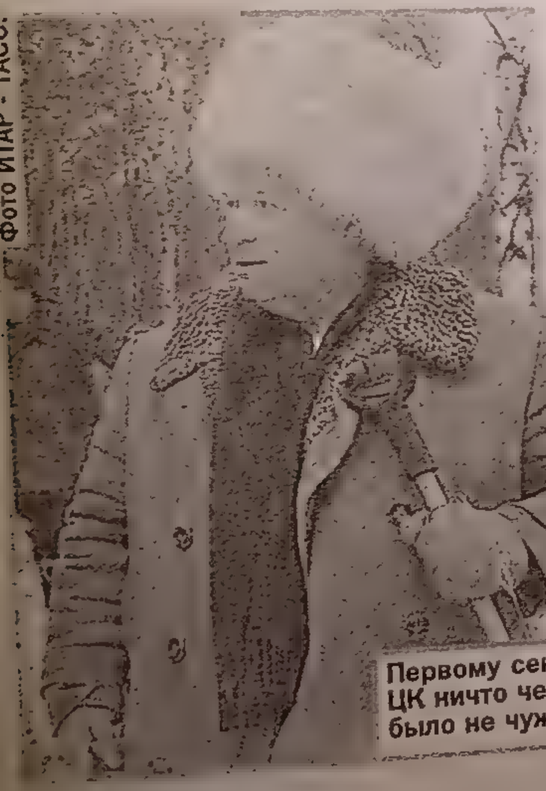


Фото ИТАР - ТАСС.

Первому секретарю ЦК ничто человеческое было не чуждо.

14.10 «Музыка, компьютер, интернет»; **14.30** «Мир за неделю с А. Бовиным»; **15.20** «Теплый свет»; **15.30** «Особое мнение». Ток-шоу; **16.30** Для старшеклассников: «Молодцы». Спортивная программа; **17.10** «Наука помогать». Программа о проблемах сиротства; **17.30** «Неизвестная планета». Передача о путешествиях; **17.45, 23.15** Музыка на «Радио России»; **18.10 - 20.00** «Открытая студия». Информационно-аналитический канал; **20.10** «Литературный сериал». М. Норбеков. «Кувшин Насреддина». Серия 11-я; **20.30** «Сохраняя возрождаем». Из цикла «Сокровища Гостелерадиофонда»; **21.10** «Верую». Религиозная программа; **22.10** «Когда не хватает джаза». Ведущий А. Колосов; **23.35** «Музыка без слов».

Астрологический и геомагнитный прогнозы на следующую неделю от «Комсомольской правды»

ЗНАКИ	3.04 суббота	4.04 воскресенье	5.04 понедельник	6.04 вторник	7.04 среда	8.04 четверг	9.04 пятница
ОВЕН	♣	♠	♠	♥	♣	♦	♠
ТЕЛЕЦ	♦	♥	♣	♦	♣	♥	♣
БЛИЗНЕЦЫ	♣	♦	♠	♡	♦	♠	♡
РАК	♠	♠	♦	♦	♠	♥	♣
ЛЕВ	✌	♦	♣	♥	♦	♠	♠
ДЕВА	✌	✌	♦	♡	♦	♣	♡
ВЕСЫ	♠	♥	✌	✌	♦	♥	♣
СКОРПИОН	♠	♦	♠	♥	✌	✌	♡
СТРЕЛЕЦ	♦	♠	♦	♡	♠	♦	✌
КОЗЕРОГ	♦	♦	♠	♣	♣	♦	♡
ВОДОЛЕЙ	♠	♦	♦	♣	♦	♠	♠
РЫБЫ	♠	♣	♦	♦	♠	♥	♣
ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА	😊	😊	😐	😟	😟	😐	😐

♦ - деньги, подарки

♣ - разочарование

😐 - слабовозмущенная геомагнитная обстановка

♡ - любовь и все такое

♥ - проблемы, убытки

😟 - возможна магнитная буря

♠ - яркое событие

▬ - ничего не предпринимать

😊 - нормальная геомагнитная обстановка

✌ - крупный успех

✌ - все будет хорошо

Прогноз подготовлен астрологом Линой САВАНСКОЙ и по материалам международной службы Солнца.

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
3 АПРЕЛЯ 2004 г.

МИСС «КП»-2004

Надя КАРАВАЕВА, Боровичи Новгородской области

Надя очень любит танцевать и уже три года занимается

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

9-летняя девочка - маме:

- Мама, а если я забеременею, в школу не пойду?

Мама в шоке. Девочка, рассуждая:

- Нет, точно не пойду, а то получу плохую оценку, перенервничаю и потеряю ребенка.

* * *

1 апреля. В камеру к Ходорковскому заходят цветущие Валдис Пельш и Татьяна Арно с огромным букетом цветов:

- Михаил! Мы рады вам сообщить - это была программа «Розыгрыш»!

* * *

Объявление: «Убью соседей. Быстро, недорого. Земфира».

* * *

Петров никогда не сидит без дела. Последнее дело Петрова составило 16 томов.

* * *

- Я тут как-то жену случайно Таней назвал...

- А ее как зовут?

- Ты!..

* * *

Психиатр:

- Так вы говорите, что платите налоги с радостью? И когда это у вас началось?

* * *

- Ты че расстался с Галькой-то?

- Так у нее ноги росли от самых зубов!

- Что, не любишь слишком длинные ноги?

- Нет, не люблю длинные зубы...

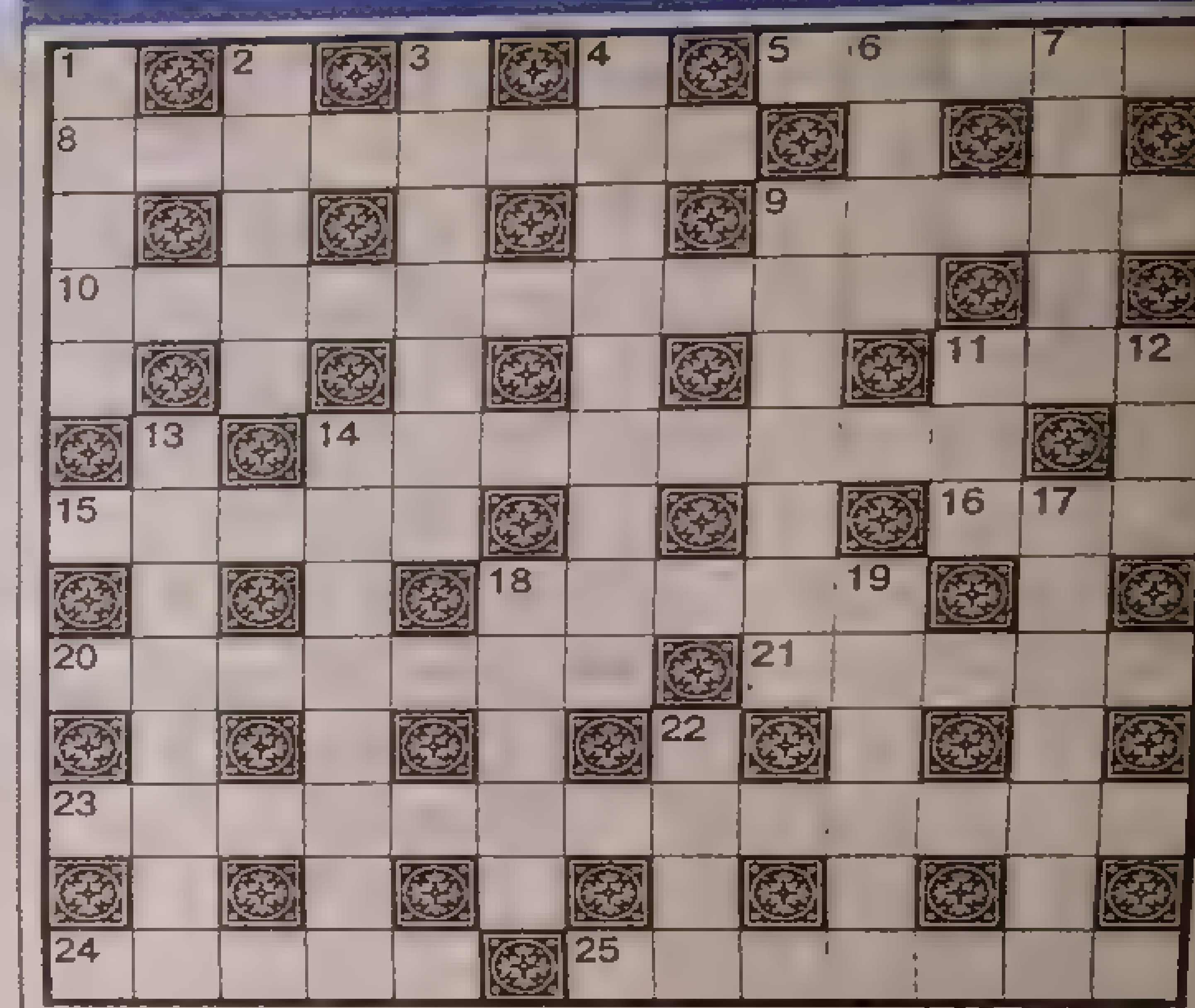
* * *

Дед Мазай с CD-плейером, выпотрошив 153-го зайца, с досадой:

- И этот без батареек...

Анекдоты рассказывали журналисты и читатели «Комсомолки»

Кроссворд от Олега Васильева



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Казачий чин. 8. Кто такой лавочник? 9. Деталь скелета. 10. Каждый из тех, кого «Манифест коммунистической партии» призывает объединяться. 11. Проводник туристов по местным достопримечательностям. 14. Рыбак, ставший героем рассказа «Старик и море» Эрнеста Хемингуэя. 15. Литургическая чаша. 16. Какой овощ заставляет плакать? 18. Один из героев мультсериала про черепашек Ниндзя. 20. Старинный кафтан. 21. Летающий шприц. 23. Бескорыстная злость футбольных фанатов. 24. Зубастая улыбочка. 25. В сезоне 1979/80 годов в возрасте 19 лет Уэйн ... стал самым молодым хоккеистом в истории НХЛ, набравшим 50 или более голов и 100 или более очков за сезон.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Какая часть ноги попала в поэзию? 2. «Сказочный отец» горбатого пони. 3. Кого чехи называют «топич»? 4. Кто покидает самолет до приземления? 6. Нарушение в работе машины. 7. Звезда мировой эстрады ... Хьюстон. 9. Какая нужна вода, чтобы заваривать чай? 11. «И мяч в воротах!». 12. Портовое сооружение. 13. Постановщик криминального кинобоевика «Отчаянный» с великолепным Антонио Бандерасом в главной роли. 14. Передовые медики признают, что ..., будучи, несомненно, гадостью, тем не менее является хорошим антистрессовым средством. 17. «Площадь» под дачу. 18. Что у футболиста на ногах? 19. Сельское кладбище. 22. Монарх и приближенные к нему лица.

...ися. 3. Кочегар. 4. Десантник. 6. Сбой. 7. Уитни. 9. Кипяток. 11. Гол. 12. Док. 13. Родригес. 14. Сигарета. 17. Участок. 18. Бут... ...тост. 22. Двор.

выпотрошив 153-го зайца, с досадой:

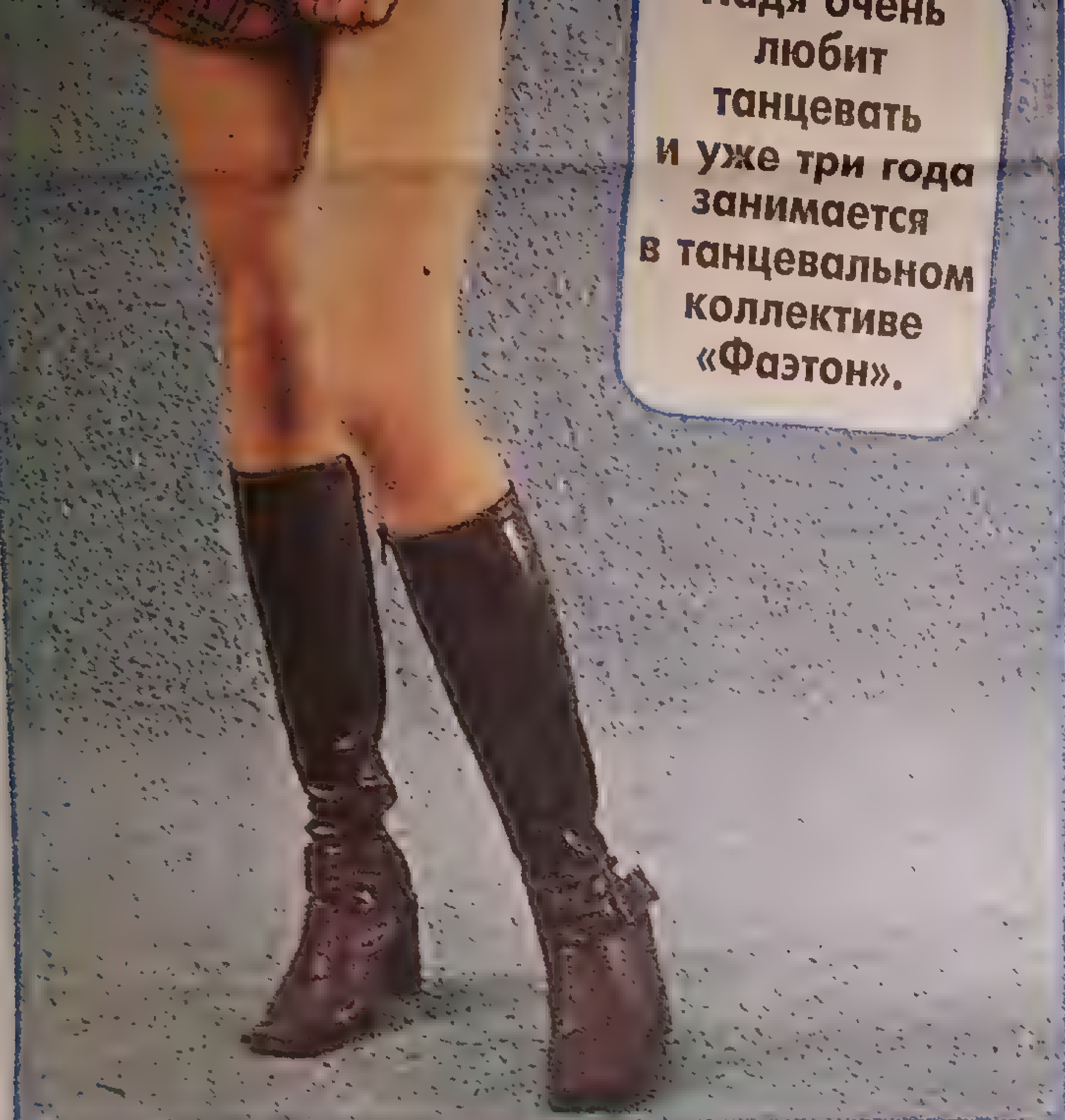
- И этот без батареек...

Анекдоты рассказывали журналисты и читатели «Комсомолки» и сайт www.kulichki.com. Адрес для ваших анекдотов: anekdot@kp.ru

дым хоккеистом в истории НХЛ, набравшим 50 или более голов и 100 или более очков за сезон.

футболиста на ногах? 19. Сельское кладбище. 22. Монарх и приближенные к нему лица.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Есаул. 8. Торговец. 9. Кость. 10. Пролетарий. 11. Гид. 14. Сантьяго. 15. Потир. 16. Лук. 18. Бибоп. 20. Архалук. 21. Комар. 23. Агрессивность. 24. Оскал. 25. Гретцки. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Стопа. 2. Ершов. 3. Кочегар. 4. Десантник. 6. Сбой. 7. Уитни. 9. Кипяток. 11. Гол. 12. Док. 13. Родригес. 14. Сигарета. 17. Участок. 18. Бутсы. 19. Погост. 22. Двор.



Ваши письма с фото вышлите нам: «Комсомольская правда», ул. «Правды», д. 24, Москва, А-40, ГСП-3, 125993. На конверте обязательно напишите: «МИСС «КП»-2004»! Отдать голос за понравившуюся вам участницу конкурса можно в Интернете по адресу: www.kp.ru в разделе «Мисс «КП».

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ НА 3 - 4 АПРЕЛЯ

Москва	0	снег
Архангельск	+2	облачно, снег с дождем
Брянск	+4	облачно, снег
Ижевск	-1	облачно, снег
Калуга	+3	облачно, снег
Киров	-6	облачно, снег
Оренбург	+3	облачно, снег с дождем
Смоленск	+5	солнечно
Сыктывкар	-1	облачно, снег
Тула	+4	облачно, снег
Чебоксары	-4	облачно, снег
Чита	+1	облачно, снег
Якутск	-1	снег

НА КУРОРТАХ:

	воздух	вода	осадки
Бангкок	+35	+29	переменная облачность
Дубай	+33	+28	переменная облачность
Шарм-эль-Шейх	+26	+23	солнечно

По данным Росгидромета.

3 АПРЕЛЯ. В ЭТОТ ДЕНЬ:

В 1920 году родился русский писатель Юрий Нагибин.

В 1922 году Сталин был избран Генеральным секретарем ЦК РКП(б).

В 1930 году родился Гельмут Коль, федеральный канцлер ФРГ.

В 1933 году самолет впервые перелетел через Эверест.

Праздники и даты предстоящей недели

Православные:

4 апреля - Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье).

7 апреля - Благовещение Пресвятой Богородицы.

Католические

4 апреля - Вход Господень в Иерусалим.

Иудейские

6 апреля - Песах.

Светские

4 апреля - День геолога.

Именинниками будут:

в субботу - Кирилл,
в воскресенье - Василий,
в понедельник - Алексий, Сергий и Лидия,
во вторник - Иоанн, Артемий, Владимир и Петр,
в четверг - Анна, Алла, Лариса и Василий,
в пятницу - Иоанн.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор В. СУНГОРКИН.
■ Шеф-редактор В. МАМОНТОВ.
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
Н. БАРАБАШ, И. ВИРАБОВ (зам. главного редактора), А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Н. ЕФИМОВИЧ, С. ЗАХАРОВ, В. КОЗИН, Е. ОВЧАРЕНКО (зам. главного редактора, ответственный секретарь), С. ПОНОМАРЕВ, А. СИНЕЛЬНИКОВ, И. ЧЕРНЯК, С. ШАПОВАЛОВ.

■ Председатель Совета директоров В. ГОРЯИНОВ.
ДИРЕКЦИЯ: З. ВЕЛИХОВСКАЯ, А. ДАНИЛЬЧЕНКО (зам. генерального директора), В. КУБОРСКАЯ, Л. ПИМЕНОВА, М. ПУГАЧЕВ, Е. ФЕДОРОВИЧ, А. ЧЕПЕЛЬ (первый зам. генерального директора).
■ Учредитель и издатель газеты – ЗАО «Издательский дом «Комсомольская правда».
■ Управляющая компания – ЗАО «Проф-медиа».

■ НАШ АДРЕС:
«Комсомольская правда», улица «Правды», д. 24, Москва, А-40, ГСП-3, 125993

ТЕЛЕФОНЫ: для справок – 257-51-39, факс 200-22-93; отдел новостей – 257-54-00; отдел писем – 257-53-38; отдел рекламы тел./факс – 257-57-57, 257-57-76; отдел подписки – 257-50-09, розницы – 257-58-96, 257-54-07.

■ Газета зарегистрирована в МПТР России, свидетельство ПИ № 77-12692 от 17.05.2002.
■ Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Индексы 50057, 31470, 32353
Тип. №
Тираж 743 324 экз.

■ e-mail:kp@kp.ru Web сервер: www.kp.ru
■ Время подписания в печать – 17.00
■ Время подписания московского выпуска – 21.00
«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2004» – публикации на коммерческой основе
■ Предпечатная подготовка – ООО РИЦ «Комсомольская правда», (095) 257-58-19.
■ Газета передана по Системе спутниковой связи ООО РИЦ «КП».

© ЗАО ИД «Комсомольская правда», 2004. Авторами статей запрещена их перепечатка без согласия правообладателя, а иное использование – без ссылки на правообладателя. Приобретение авторских прав: (095) 970-19-51.

Учредитель и издатель – ООО «КП» – Саратов»
www.kpsaratov.ru
Генеральный директор – Олег Злобин
Главный редактор регионального выпуска – Юрий Цаплин

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 410031, Саратов, ул. Волжская, д. 28, 10 этаж
ТЕЛЕФОНЫ:
Приемная, редакция – (8452) 23-05-96,
рекламный отдел – (8452) 23-19-65
служба распространения – (8452) 23-32-52, 28-31-13

Отпечатано на ФГУП «Издательство «Слово»
410601, Саратов, ул. Волжская, д. 28
Заказ № 189. Тираж регионального выпуска: 13500 экз.
Время подписания в печать саратовского выпуска – 20.00.
Цена договорная.
Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты.

А КАК ПОДЕЛИМ ДАЧУ?

заключать перед регистрацией брака и в любой момент после. Но «перед» или сразу «после» нашего человека цепко держит за шкирку менталитет. Небедный продюсер **Иосиф Пригожин** недавно громко женился на **певице Валерии**. Кстати, с прежним мужем - продюсером Александром Шульгиным певица расставалась как раз по брачному контракту. Из невероятного количества общей собственности ей достался только подмосковный дом.

Мы не заключали контракта, - сказал мне Пригожин. - *Такие бумаги нужно подписывать с негодяями. Уходя из первой семьи, я оставил все, и трое моих детей полностью обеспечены. И если, не дай Бог, придется расстаться с Валерией, претендовать на собственность я не буду. Я же мужчина.*

Бывший губернатор Курской области **Александр Руцкой** при разводе с первой женой расстался с домом в престижном районе Подмо-

сколько каждый положит в семейную копилку.

Но как же романтика? Предлагать супругу такое как-то неудобно.

Предлагать на первом свидании вынимать тоже неудобно. Наоборот, если супруг отказывается, значит, в чем-то хитрит.

Поделить можно лишь то, что продается

Печально, наверное, но по контракту невозможно заставить жену ежедневно заниматься любовью в 18-й позе Камасутры. Это самое большое отличие нашего семейного соглашения от западного. Наш контракт исключительно

Певице Ладе Дэнс повезло – бывший супруг и без контракта оставил все ей и детям.

«ЗА» И «ПРОТИВ»

Владимир СОЛОВЬЕВ, теле- и радиоведущий:

– Я никогда не заключал контракта, потому что не вижу в нем особого смысла. Ведь брачный договор не может ухудшать действующего законодательства, а оно настолько несправедливо, что убивает смысл документа.

Рамазан АБДУЛАТИПОВ, член Совета Федерации:

– По Корану, мусульманин вообще не имеет права жениться без брачного соглашения. Но эта обязанность у нас все равно почти не практикуется. Многие люди и завещание забывают написать, вынуждая тем близких людей ссориться из-за дележа вещей. У нас вот с женой нет брачного договора, потому что поздновато как-то. Но над завещанием мы как раз работаем.

Виктор ПОХМЕЛКИН, депутат Государственной Думы:

– Я женился, когда института договора не было. У наших граждан он непопулярен, потому что люди не готовы к рыночным отношениям. Во-вторых, считается, что брачный контракт омрачает духовную составляющую супружества.

А как у них?

В Англии часто суды полностью игнорируют контракт, деля имущество (общее и нажитое до брака) пополам. Кроме всего, супруга могут обязать пожизненно содержать бывшую жену.

В США при судебном разбира-

Одна пара, к примеру, принесла в столичное адвокатское бюро длинный список собственности. Но самое любопытное - собаку, оце-

подсознательно чувствуют ответственность перед детьми, - полагает адвокат Сазонова.

Еще один недочет, который после пытаются исправить бывшие жены, - недооценив

мат. Теперь подружка с детьми осталась без работы и денег. Я даже ходила к нему [illegible] умело ругаться.

- Мужчины более [illegible]

контракта, - сказал мне Пригожин. - Такие бумаги нужно подписывать с негодяями. Уходя из первой семьи, я оставил все, и трое моих детей полностью обеспечены. И если, не дай Бог, придется расстаться с Валерией, претендовать на собственность я не буду. Я же мужчина.

Бывший губернатор Курской области **Александр Руцкой** при разводе с первой женой расстался с домом в престижном районе Подмосковья, квартирой и отступными. При этом и в нынешнем браке он и слышать не хочет о каких-либо бумагах.

По словам адвоката Евгении Сазоновой, чаще всего за брачным контрактом приходят, когда вместе уже невозможно, а врозь - страшно. Тогда начинается батальный «передел» имущества. Ведь по закону позволено переписывать контракт сколько угодно раз. Главное, чтобы заверил нотариус. Одна пара ходила к юристам четырежды. В первом варианте контракта 75% собственности уходило после развода жене. В последнем ей доставались только квартира и машина.

- В таких случаях можно просто подписать мировое соглашение о разделе имущества, - полагает **психолог и юрист Михаил Лабковский**. - Прежде всего брачный договор должен укреплять семью. Ведь деньги занимают второе место среди причин развода. (На первом - алкоголизм.) А бумаги могут вообще снять материальный вопрос.

К примеру, женщина - домохозяйка. Значит, любая покупка упирается в кошелек работающего мужа. В соглашении можно оговорить, сколько процентов от заработка супруга домохозяйка будет получать каждый месяц. Если работают оба - имущественный: «тебе - квартира, мне - гараж».

Однако мало кто знает, что договором можно здорово наказать мужа-изменника или алкоголика. Например, оговорить в бумаге, что если к разводу привело недостойное поведение одного супруга, то большая часть имущества отходит «порядочной» половине. Но каждый грех придется доказывать в суде. Вообще же поделить в контракте можно все, что продается и покупается.

Одна пара, к примеру, принесла в столичное адвокатское бюро длинный список собственности. Но самое любопытное - собаку, оцененную в $3 тысячи.

Оспорить в суде можно любую бумагу. Но для успеха нужны серьезные ошибки в контракте. Например, в него можно вписать сумму пособия, причитающуюся жене после брака. Но вот с кем и как жить вашим детям, решает не брачный контракт, а только Семейный кодекс. Кроме того, в контракте категорически запрещено:

- требовать что-то с психически нездорового супруга;
- принуждать к подписанию договора;
- оставлять супруга ни с чем.

Дамы жадничают, мужики хитрят

- Женщины стремятся завоевать больше собственности, потому что подсознательно чувствуют ответственность перед детьми, - полагает адвокат Сазонова.

Еще один недочет, который после пытаются исправить бывшие жены, - недооценка мужниной работы. Чаще женщине отходят недвижимость, машины и часть денег. Мужчине - акции и бизнес. После дама спохватывается: квартира есть, а предприятие будет обеспечивать супруга и в будущем. Но такие споры, как правило, заканчиваются ничем. В легендарном разводе **председателя совета директоров «Северстали» Алексея Мордашова** его бывшей супруге Елене так и не достались желаемые 40% акций предприятия. Она осталась с тем, что было в контракте: квартира в Череповце, отечественная машина и пособие в 50 тысяч долларов.

Певица Лада Дэнс рассталась с супругом-бизнесменом без скандалов. Ей досталась квартира и все, что в ней. Кроме того, бывший муж ни в чем не отказывает детям.

- Мне повезло, - говорит Лада. - Но мою подругу муж бросил ни с чем. Он работает в шоу-бизнесе, и деньги на раскрутку ему дал тесть - дипломат. Теперь подружка с детьми осталась без работы и денег. Я даже ходила к этому деятелю ругаться.

- Мужчины более рациональны, - говорит Михаил Лабковский. - Если они не хотят отдавать, они лучше побыстрому это продадут. Или купят на чужое имя.

Так, один ловкий мужчина тайно от жены строил квартиру. Когда подошел срок ее передачи в собственность, он обнаружил, что по закону без подписи супруги дело не выгорит. Выход подсказал знакомый риэлтор. Он сам купил эту квартиру и подарил ее настоящему плательщику - подарки можно принимать без ведома второй половины, и их не сможет отнять даже суд. Самое удивительное случилось после развода. Брошенная женщина пила кофе с подругой - сотрудницей той же самой риэлторской фирмы. «Представляешь, - веселилась та, - пришел к нам тут один хитрюга жену обмануть...»

Юлия ШАЛИМОВА.
Рис. Валентина ДРУЖИНИНА.

Фото Ильи ПИТАЛЕВА, ИТАР - ТАСС и ИД «КоммерсантЪ».

А как у них?

☞ **В Англии часто суды полностью игнорируют контракт, деля имущество (общее и нажитое до брака) пополам. Кроме всего, супруга могут обязать пожизненно содержать бывшую жену.**

☞ **В США при судебном разбирательстве жене-домохозяйке может достаться половина и будущих доходов экс-супруга.**

☞ **Во Франции суд более расположен к добропорядочному супругу и может финансово наказать изменника.**

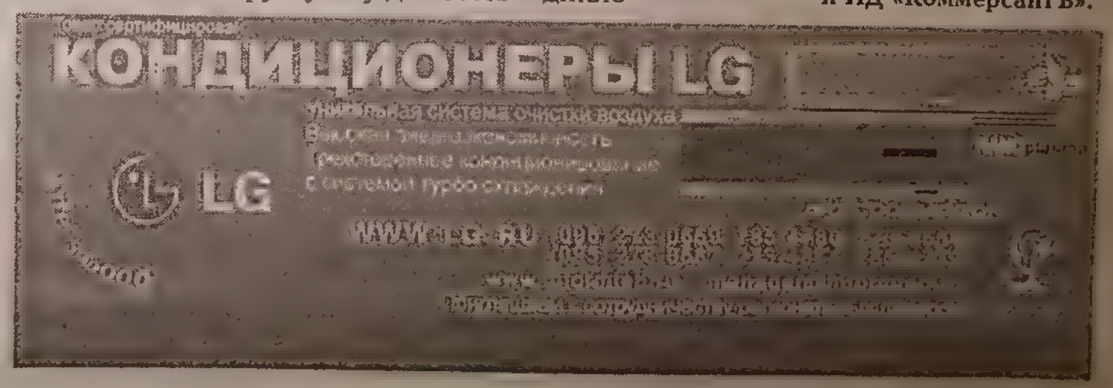
Самая глупая ошибка брачного контракта

Все опрошенные юристы однозначно назвали случай с супругами Жук. Жили-были Елена Жук и Евгений Жук. По их брачному договору в случае развода большая часть имущества отходила «Е. Жук» - написав это, нотариус имел в виду Евгения. Однако бывшая супруга легко оспорила документ в суде, доказав, что только женский вариант фамилии Жук не склоняется.

Кстати, нотариус - лицо материально ответственное. И за подобные ошибки должен будет расплатиться сам.

Виктор ПОХМЕЛКИН, депутат Государственной Думы:

- Я женился, когда института договора не было. У наших граждан он непопулярен, потому что люди не готовы к рыночным отношениям. Во-вторых, считается, что брачный контракт омрачает духовную составляющую супружества.



Президент Ингушетии Мурат ЗЯЗИКОВ:

НАС НЕ ЗАСТАВЯТ СВЕРНУТЬ С ПУТИ СОЗИДАНИЯ

Нападение боевиков 22 июня на мирную Ингушетию потрясло всю страну. Напомним, что еще раньше, 6 апреля, было покушение на жизнь президента республики Мурата Зязикова. И вот новый чудовищный теракт, направленный против руководителей силовых структур РИ и мирного населения.

Спустя месяц после бандитского налета на Ингушетию корреспонденты «КП» попытались понять, что не устраивает террористов в политике руководства республики

Что не нравится террористам?

Если вспомнить, что еще два-три года назад Ингушетия была очагом нестабильности и неустроенности, гнездом боевиков из соседней Чечни и оплотом международного терроризма, то, проанализировав нынешнюю ситуацию, становится ясно, что в республике произошли глобальные перемены.

Сельское хозяйство РИ в течение последних 14 лет находилось в глубокой стагнации. В результате принятых мер за два прошедших года в агропроме создано 5700 рабочих мест и 1570 в других отраслях.

С 2002 года ведется работа по улучшению ситуации в нефтекомплексе, который пришел в упадок из-за нерационального использования недр. В результате погашены бюджетная задолженность и долги по зарплате, а с января 2004 года зарплата [illegible] повышена, впервые [illegible] лет для них построены [illegible] квартирные дома. Освоен [illegible] новые и выводятся из [illegible] старые скважины, [illegible] буровые работы. В 2002 - 2003 годах построено [illegible]

КСТАТИ

На прошлой неделе Владимир Путин провел ротацию президиума Госсовета России. По инициативе Президента РФ в нынешний состав Госсовета вошел президент Ингушетии Мурат Зязиков, который будет представлять Южный федеральный округ.

Конечно, это далеко не ис-

Об этом же заявил 23 июня на встрече с журналистами в Камчатской области Президент России Владимир Путин, куда он направился сразу после визита в Ингушетию: «Руководство республики в последние полтора года активно и успешно работает, и много сделано, чтобы созда[illegible]

ством... Но мы не оказались брошенными на произвол судьбы. Когда после теракта 22 июня в республику прилетел Владимир Путин, мы поняли: наше горе разделяет вся Россия, мы не оторваны от нашей страны.

Зам. главного врача республиканской больницы Тамара Касиева:

- Из поступивших к нам 69 раненых 13 были с тяжелыми огнестрельными ранениями и 16 с ранениями средней и легкой степени. Два-три раза в день их навещали сотрудники правительства республики, по распоряжению президента Ингушетии сразу же принимались оперативные решения, в том числе по оказанию экстренной медицинской и финансовой помощи. В числе первых пришла помощь из Кабардино-Балкарской Республики и Северной Осетии, откликнулись многие международные гуманитарные организации. *(Показывает список.)* Жители республики добровольно приходили сдавать кровь. Мы не испытывали недостатка в медикаментах и перевязочном материале. Последний раненый был выписан из больницы две недели назад.

Банда по вызову

чинствовала банда международных террористов, - говорит и. о. министра МВД Ингушетии Бесслан Хамхоев. - В ее составе были чеченцы, арабы, славяне, ингуши, прибалты, представители других национальностей. Это была «коммерческая банда по вызову», готовая выехать в любой район страны. В данном случае был проплачен заказ - дестабилизировать обстановку в Ингушетии: ослабить власть, вызвать хаос и панику населения. Управление криминальными группами осуществлялось боевиком арабом Абу Кутейбом (он был убит 1 июля). Во время операции по его уничтожению были обнаружены финансовые документы, номера телефонов командиров бандформирований, базирующихся в соседних регионах...

- Нет смысла скрывать: ни мы, ни федеральные силы не ожидали такого налета, - вздыхает Хамхоев. - Цинично облачась в военную форму федеральных сил, бандиты требовали документы и в упор расстреливали наших людей...

То, что в ночь на 22 июня Ингушетия была предоставлена самой себе, не стал скрывать и Владимир Путин. «Федеральный центр делал недостаточно для защиты республики», - сказал Президент РФ по прибытии в Магас. Но глава государства не стал искать рядовых «стрелочников». На прошлой неделе последовал ряд отставок высокопоставленных руководителей силовых структур в Северо-Кавказском военном округе. В Минобороны не скрывают, что это наказание за налет боевиков на Ингушетию, к которому военные оказались не готовы.

Всенародная трагедия

- *Ущерб, нанесенный республике налетом боевиков, оценить* невозможно, - говорит Мурат Зязиков. - Убиты 79 человек, более 100 ранены, это всенародная трагедия. Если же говорить о материальном ущербе, то ориенти-

здано 5700 рабочих мест и 1570 в других отраслях.

С 2002 года ведется работа по улучшению ситуации в нефтекомплексе, который пришел в упадок из-за нерационального использования недр. В результате погашены бюджетная задолженность и долги по зарплате, а с января 2004 года зарплата нефтяникам повышена, впервые за 15 лет для них построены многоквартирные дома. Осваиваются новые и выводятся из *бездействия старые скважины, возобновлены буровые работы.*

В 2002 – 2003 годах построено и реконструировано более 70 объектов. Среди них 14 школ, эндокринологический и кожно-венерологический диспансеры, отделения компьютерной томографии и эффективной хирургии крови, детское реанимационное отделение и другие учреждения. В настоящее время ведется строительство более 70 объектов.

Руководством Республики Ингушетия подписан ряд соглашений с различными странами о сотрудничестве. Объем инвестиций в основной капитал за январь - май 2004 года составил 174,95 млн. рублей, или 165,8% к аналогичному периоду прошлого года.

КСТАТИ

На прошлой неделе Владимир Путин провел ротацию президиума Госсовета России. По инициативе Президента РФ в нынешний состав Госсовета вошел президент Ингушетии Мурат Зязиков, *который будет представлять Южный федеральный округ.*

Конечно, это далеко не все, что сделано и делается сегодня в республике. Помощь поступает инвалидам, ветеранам, малоимущим, многодетным семьям. В 2003 году в Ингушетию вернулись 300 человек. В республике создана целевая программа по возвращению и обустройству русскоязычного населения. На ее реализацию в этом году выделено 4 млн. рублей.

- Безусловно, события 22 июня наложили свой отпечаток на жизнь республики, - сказал в беседе с нами президент РИ Мурат Зязиков. - Тем не менее Ингушетия развивается, и ничто не сможет заставить нас свернуть с пути созидания.

Об этом же заявил 23 июня на встрече с журналистами в Камчатской области Президент России Владимир Путин, куда он направился сразу после визита в Ингушетию: «Руководство республики в последние полтора года активно и успешно работает, и много сделано, чтобы создать нормальные условия для жизни своих людей».

Наше горе разделила вся Россия

- Все возмущены этим вероломным нападением, - говорит 76-летний ингуш Рашид Эсмурзиев. - Республика приняла на себя всю тяжесть чеченских войн, многие беженцы жили в наших семьях. Политика президента республики - принимать всех, кто хочет здесь жить, вне зависимости от национальности. И кое-кто воспользовался нашим доверием и гостеприим-

по оказанию экстренной медицинской и финансовой помощи. В числе первых пришла помощь из Кабардино-Балкарской Республики и Северной Осетии, откликнулись многие международные гуманитарные организации. *(Показывает список.)* Жители республики добровольно приходили сдавать кровь. Мы не испытывали недостатка в медикаментах и перевязочном материале. Последний раненый был выписан из больницы две недели назад.

Банда по вызову

- Ни для кого уже не секрет, что 22 июня в республике бес-

МЕЖДУ ТЕМ

Советом Федерации принято постановление о создании Временной комиссии Совета Федерации по анализу ситуации на Северном Кавказе. Одним из самостоятельных направлений работы комиссии будет выработка рекомендаций по социально-экономической ситуации в Ингушетии, обеспечение безопасности ее граждан, укрепление связей республики с регионами ЮФО.

казском военном округе. В Минобороны не скрывают, что это наказание за налет боевиков на Ингушетию, к которому военные оказались не готовы.

Всенародная трагедия

- Ущерб, нанесенный республике налетом боевиков, оценить невозможно, - говорит Мурат Зязиков. - Убиты 79 человек, более 100 ранены, это всенародная трагедия. Если же говорить о материальном ущербе, то ориентировочно это 600 млн. рублей. Федеральным центром принимаются всевозможные меры по восстановлению разрушенных зданий и сооружений. Продолжает поступать материальная помощь пострадавшим. Из республиканского бюджета уже выплачено 6 млн. рублей. Против республики развязана серьезная информационная война. Ведь в поисках правых и виноватых можно расколоть общество. Но в дни минувшей трагедии ингушский народ еще раз доказал свою сплоченность и желание идти по пути созидания.

Светлана ЕМЕЛЬЯНОВА.

АО «КОРПОРАЦИЯ КАЗАХМЫС» приобретет в неограниченном количестве
любыми партиями, как новые, так и I первой группы годности, в комплекте с скреплениями или отдельно:

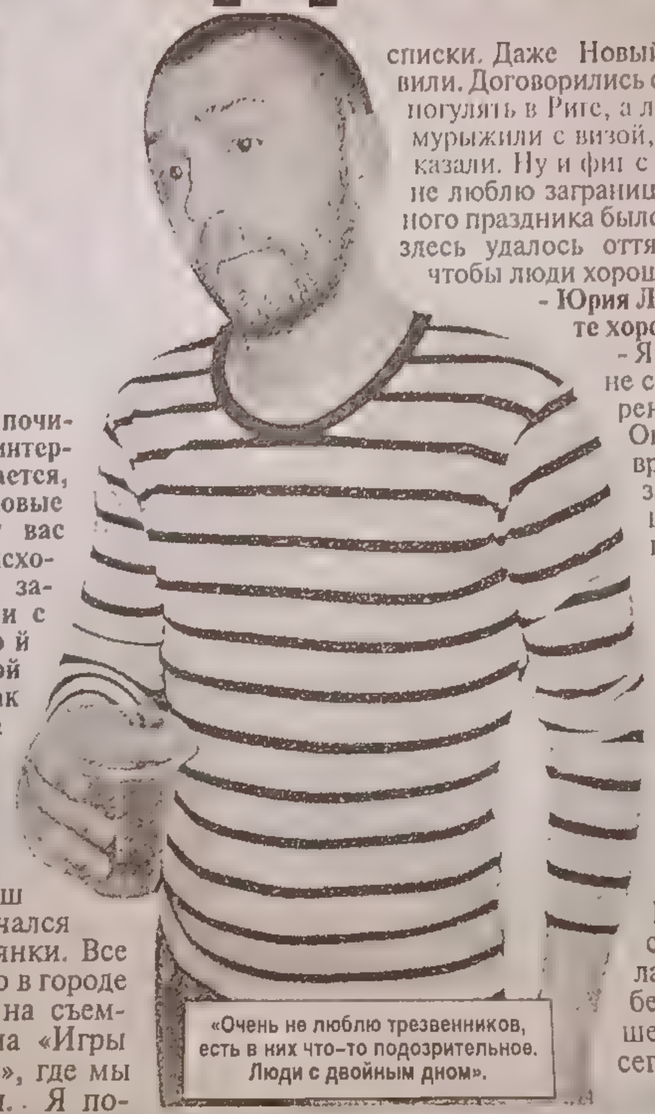
РЕЛЬСЫ
Р 65, Гост 8161-75 , с двумя или тремя отверстиями
Р 50 Гост 7174-75 с тремя отверстиями
Р 65 репрофилированные , Гост 8161-75
I группы по вышеуказанным Гостам
Р 75 по проекту N 375/ЦП

ПРОТИВОУГОНЫ
1П65 ТУ 14-176-12-96
1П50 ТУ 14-176-12-96

тел.+7 (3102) 741693 • факс +7 (3102) 723309, 723263 • e-mail: ERLANZH@KAZAKHMYS.KZ

АНДРЕЯ ВАНДЕНКО

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕРЖУ!



«Очень не люблю трезвенников, есть в них что-то подозрительное. Люди с двойным дном».

ваемся. Точнее, обычно пишет Кержаков, а я потом перезваниваю.

- Правильно, зачем экономить? У вас же безлимитный тариф - подарок фирмы.

- А что плохого? Стал пятисоттысячным абонентом сети в Питере, о чем громко объявили, презентовав бесплатный номерок. Не знаю таких дураков, кто отказывался бы от халявы. Во всяком случае, это не я. Мотаюсь по городам и весям, везде пользуюсь «трубой», последний счет был на тысячу двести долларов. Нормально, да? Безлимитный тариф очень кстати. Что же до SMS, в лом тыкать пальцем в кнопки, а Кержакову, видимо, нравится. Например, из Португалии написал, что тащится от нашего последнего альбома. Слушал его вместе с Димой Сычевым.

- Сидя на скамье запасных?

- Может, потому и парились парни на лавке, что не те песни любят. Говорят, будто Саню не выпустили на последнюю игру с греками за то, что он рассмеялся в столовой после поражения от португальцев. Наверное, всем полагалось хранить скорбное выражение на лице, а Саша нарушил похоронную атмосферу и поплатился...

- Вы-то почему в Португалию не летали?

списки. Даже Новый год как-то отравили. Договорились с Ильей Лагутенко погулять в Рите, а латыши две недели мурыжили с визой, потом совсем отказали. Ну и фиг с ними! Говорю же: не люблю заграницу, хотя испорченного праздника было жаль. Впрочем, и здесь удалось оттянуться. Главное, чтобы люди хорошие рядом были.

- Юрия Лужкова вы считаете хорошим человеком?

- Я его вообще никак не считаю. Индифферентно отношусь. Он не друг мне и не враг. Да, поначалу запреты на концерты в Москве пугали - все-таки от этого чем-то недобрым попахивало. А теперь даже льстит. В конце концов Дягилева тоже дома не жаловали, он «Русские сезоны» проводил в Париже. А мы раз в полгода выступаем в Нью-Йорке. Очередь стоит за два квартала. Свет клином на белокаменной не сошелся, зачем она мне сегодня? За москвичей обидно. Впрочем, самым активным поклонникам и в Питер прокатиться не в лом. Семьсот километров - не расстояние. Я же ездил в Хельсинки на концерт «AC/DC».

- Здесь, в Питере, вас ни в чем не ограничивают?

- Попробовали бы! Представляю, какая волна протеста поднимется! Да и зачем меня давить? Я же ничего плохого не делаю, никого не обижаю, много работаю.

- В кино сейчас снимаетесь?

- Пока хватило, больше не рвусь. Недавно закончили многострадальную картину «Четыре» по Владимиру Сорокину. Фильм несколько раз останавливали, а досъемки спустя три года очень мучительны. Над мультиком вот работаю. Получается мюзикл абсурда о нашей жизни. Осенью, надеюсь, выйдет.

- Людмила Путина была замечена танцующей под песни «Ленинграда». А ее супруг принадлежит к числу ваших почитателей?

- Не знаю, ничего такого не слышал.

- А вам он нравится?

- Муж Людмилы Путиной? ВВП - это сильный брэнд. Как фигура шоубизнеса президент мне симпатичен, но лично мы не знакомы.

- На выборы ходите?

- Это, пожалуйста, без меня. Как в случае с армией: времени жалко. Однажды, правда, голосовал. По молодости. Когда паспорт получил. Все, хватит. Этим людям я ничего не должен, даже пяти минут жизни. И они мне не должны - ни льгот, ни пособий, ни пенсий. Рассчитывать надо на себя, ждать милости от государства наивно и безнадежно. Это я вам говорю, Шнур.

- Кстати, вас так с детства величали?

- Раньше Шуриком называли. Все. Включая родного папу... Похоже, вы все же ошиблись: искали Шнурова, а попали к Шурику...

Санкт-Петербург - Москва.

Фото Рамиля ГАЛИ, Леонида ВАЛЕЕВА и Виталия БРОДСКОГО.

- Если почитать ваши интервью, получается, что знаковые события у вас часто происходили после запоев. Вот и с Оксаной Акиньшиной вроде бы как с бодуна познакомились.

- Почему «вроде бы»? Так и было, наш роман начался с моей пьянки. Все произошло в городе Златоусте на съемках фильма «Игры мотыльков», где мы оба играли. Я постоянно улетал на какие-то концерты, гастроли, потом возвращался, а поскольку с некоторых пор не люблю самолеты как вид транспорта, то всякий раз оказывался в Златоусте пьяным в стельку.

- Не доверяете «Аэрофлоту»?

- Я уже успел обогнуть земной шарик

Конкурс! Готовь на ОТЛИЧНО!
ХОЗЯЮШКА®
Полные Правила Программы поощрения покупателей маргарина ТМ "Хозяюшка" - "Готовь на отлично!"
Основные положения:
1. Программа реализуется на территории Российской Федерации в период с 1 августа 2004 г по 31 октября 2004 г
2. В Программе участвуют четыре вида маргарина ТМ "Хозяюшка": "Сливочный", "Молочный", "Универсальный"

чевым.

- Сидя на скамье запасных?

- Может, потому и парились парни на лавке, что не те песни любят. Говорят, будто Саню не выпустили на последнюю игру с греками за то, что он рассмеялся в столовой после поражения от португальцев. Наверное, всем полагалось хранить скорбное выражение на лице, а Саша нарушил похоронную атмосферу и поплатился...

- Вы-то почему в Португалию не летали?

- Зазывали приятели, но я не догоняю прелестей туризма: за границей надо зарабатывать, а тут пришлось бы тратить.

- Значит, любите деньги, Сергей?

- Как и все, хотя не каждый готов в этом признаться. Мне, например, нравится писать музыку для кинофильмов и получать хорошие гонорары. После «Ники» за «Бумера» я в цене.

- Можете любую цифру загадывать?

- Заявил себя и волен теперь выбирать, отказываться. Знаю: еще позовут. Вот и в «Ночной дозор» песню взяли... Хотя иногда кажется, что сочиняю мелодии исключительно для мобильных телефонов. Чуть ли не из каждого второго аппарата звучит знакомый до боли проигрыш....

- И у вас?

- Я похож на идиота? У меня обычный сигнал - вжиг-вжиг...

А начиналась моя киноистория с сериала «Агентство НЛС». Вспоминаю об этом с ужасом. Тридцать шесть серий, куда нужна была неповторяющаяся авторская музыка. С другой стороны, та работа дисциплинировала, я не мог позволить себе впасть в запой, уйти в загул.

- А сейчас можете?

- Пью по-прежнему каждый день, хотя и отказался от крепких алкогольных напитков. Летом даже хотел переключиться на вино, но как-то не получается, в основном ударяю по пиву.

- А так, чтобы совсем не употреблять?

- У меня есть близкий товарищ по имени Сева, он тоже играет в группе «Ленинград». Года два назад дали друг другу слово пить ежедневно. Пока держимся. Откровенно говоря, очень не люблю трезвенников, есть в них что-то подозрительное. Люди с двойным дном.

произошло в городе Златоусте на съемках фильма «Игры мотыльков», где мы оба играли. Я постоянно улетал на какие-то концерты, гастроли, потом возвращался, а поскольку с некоторых пор не люблю самолеты как вид транспорта, то всякий раз оказывался в Златоусте пьяным в стельку.

- Не доверяете «Аэрофлоту»?

- Я уже успел обогнуть земной шарик и понимаю: с частотой полетов увеличивается вероятность падения. Трезвым в самолет не сажусь, пить начинаю в зале ожидания, продолжаю в воздухе и заканчиваю на земле. Летал и в салоне бизнес-класса, но это для меня не статусное событие, оттого оно не дало позитивного эффекта. Вот если бы в кабину пилотов попасть!

- Не зовут?

- У друга есть четырехместный самолет Як-18Т, как-то летал с ним в Новгород. Пока единственный опыт...

- Вы, Сергей, от темы «пьяного» романа с Оксаной отвлеклись.

- В моем возрасте в трезвом виде влюбиться невозможно. Как безрассудно довериться другому, когда тебе за тридцать? Чтобы удержаться от глупости, трезвый без конца придумывает какие-то барьеры, отговорки, а пьяному - что? Ему море по колено!

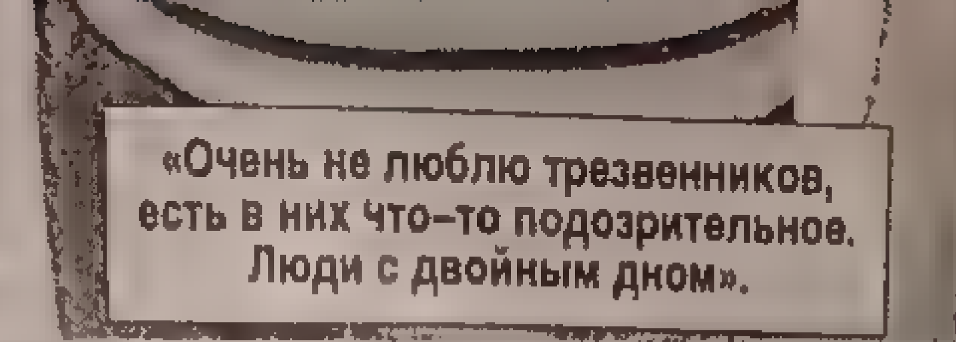
- Но иногда вы все-таки просыхали?

- Да, и тут же снова тянулся к бутылке, хотя... Хотя с Оксаной стал заметно меньше пить. И в драки почти не лезу. Не то что раньше. Однажды, помню, решил кого-то защитить и неудачно двинул противнику в рожу. Руку сломал. О чужой нос. Теперь, если начинаю горячиться, Оксана осаживает. Вот, кстати, она звонит, легка на помине. Секунду, отвечу...

Новость последнего часа: мне не дали визу в Словакию, поездка накрывается.

- Что так?

- Без понятия! Меня, например, не пускают в Прибалтику. Еще с той поры, когда подписал заявление в защиту Либермана, выпускавшего в Латвии псевдопорнографическую газету «Еще». Человека пытались засадить по сфабрикованному делу, я вместе с другими заступился и угодил в «черные»



«Очень не люблю трезвенников, есть в них что-то подозрительное. Люди с двойным дном».

стоит за два квартала. Свет клином на белокаменной не сошелся, зачем она мне сегодня? За москви-

попали к Шурику...

Санкт-Петербург - Москва

Фото Рамиля ГАЛИ, Леонида ВАЛЕЕВА и Виталия БРОДЗКОГО.

Конкурс! Готовь на ОТЛИЧНО!

ХОЗЯЮШКА®

Полные Правила Программы поощрения покупателей маргарина ТМ "Хозяюшка" - "Готовь на отлично!"

Основные положения:

1. Программа реализуется на территории Российской Федерации в период с 1 августа 2004 г. по 31 октября 2004 г.
2. В Программе участвуют четыре вида маргарина ТМ "Хозяюшка": "Сливочный", "Молочный", "Универсальный", "Домашний". Упаковки весом 250г и 150г. На каждом из видов упаковки размещен блок с двумя вопросами. Разные виды упаковок маргарина содержат разные блоки вопросов. Участником Программы становится покупатель продукции ТМ "Хозяюшка", приславший заявку, признанную действительной согласно настоящим Правилам.
3. Почтовый адрес приемки заявок: 107045, Москва, а/я 57.
4. Действительной считается заявка (конверт), написанная разборчивым почерком, и отправленная не позднее 31 октября 2004 года (по почтовому штемпелю) и содержащая: 1) 2 элемента упаковки маргарина "Хозяюшка" с изображением штрих-кода; 2) правильный ответ/ответы на 1 или 2 вопроса из нанесенных на пачки всех видов; 3) ФИО Участника полностью; возраст; обратный почтовый адрес с указанием индекса; контактный телефон;
5. Программа проводится двумя этапами: 1) Предоставление "Золотого" Сертификата Настоящей Хозяюшки"; 2) Участие в розыгрыше Призов и Суперпризов.
6. Первые 1000 (Тысяча) участников, правильно выполнившие условия Программы и приславшие правильный ответ на 1 (Один) вопрос, получат "Золотой" Сертификат Настоящей Хозяюшки". Участник Программы, в одной заявке давший правильные ответы на 2 (Два) вопроса (из блоков одного либо разного вида упаковок), становится участником розыгрыша на получение Призов и Суперпризов.
7. Призовой фонд Программы составляет: 1) "Золотой" Сертификат Настоящей Хозяюшки" - 1000 (Одна тысяча); 2) **Призы:** кухонные техника и посуда (микроволновые печи, кухонные комбайны, наборы антипригарной посуды, блинницы, миксеры) - 300 (Триста); 3) **Суперпризы:** холодильники - 3 (Три)
8. Участие в первом этапе Программы допускается для лица один раз. Участие во втором этапе Программы допустимо два и более раз посредством предоставления повторной действительной заявки с правильными ответами на вопросы, включенные в блок упаковок иного вида.
9. Подведение итогов Программы - определение победителей (обладателей Призов и Суперпризов) - производится Организаторами с 15 ноября по 25 ноября. Призы вручаются обладателям либо их представителям в течение 1 месяца с момента подведения итогов.
10. Размещение информации о ходе Программы, участниках, подведении итогов производится на сайте **www.nmgk.ru**
11. Список победителей Программы будет опубликован в газете "Комсомольская правда" от 03.12.2004.

Примечания:

1. Программа поощрения покупателей маргарина ТМ "Хозяюшка" "Готовь на отлично!" инициирована ОАО "Нижегородский масложировой комбинат" (Компания) и организуется Московским филиалом ЗАО "Рапп Коллинс Лимитед" (Агентство). Компания и Агентство являются Организаторами Программы.
2. К участию в Программе допускаются физические лица, проживающие на территории Российской Федерации и имеющие на руках действующий паспорт гражданина РФ. В случае если победителем оказывается несовершеннолетнее лицо, Приз или Суперприз будет вручен его законному представителю при условии подтверждения последним надлежащего статуса и полномочий.
3. К участию в Программе не допускаются сотрудники, представители и аффилированные лица Организаторов, члены их семей.
4. Каждой присланной заявке присваивается порядковый номер в соответствии с датой и временем отправления письма, указанными на почтовом штемпеле конверта. Если письма имеют одинаковую дату отправки, то порядковые номера присваиваются согласно алфавитному порядку написания фамилии, имени, отчества участника.
5. В случае если один и тот же участник Программы присылает более двух заявок, включающих в себя 2 подтверждения покупки и правильные ответы на 2 вопроса, каждая действительная заявка регистрируется под своим номером и позволяет данному участнику участвовать в Программе дважды и более раз.
6. Определение обладателей подарков, предусмотренных Программой, не носит случайного, "вероятностного" характера, а производится на основе гарантированного вручения подарков при предъявлении элементов упаковки продукции ТМ "Хозяюшка", предоставлении правильного ответа на вопрос/вопросы, указанные на упаковке Продукции, а также согласно алгоритму: 1) определяется коэффициент, в качестве которого используется число в интервале от 0 до 1, дробная часть которого равна общему числу действительных заявок, написанному справа налево, 2) общее количество действительных заявок, поступивших для участия в Программе, умножается на полученный коэффициент; 3) число, полученное в результате умножения, является порядковым номером участника, который становится обладателем Суперприза или Приза. В случае если полученное число окажется дробным, определение призового порядкового номера производится с помощью округления полученного числа в большую сторону.
7. Среди общего числа присланных писем определяют обладателей "Золотого" Сертификата Настоящей Хозяюшки" (согласно дате отправки, указанной на штемпеле конверта). Определение обладателей проводится среди тех участников, которые правильно выполнили условия Программы - прислали два подтверждения покупки и правильный ответ на 1(Один) вопрос.
8. Из числа писем с правильными ответами на 2 (Два) вопроса методом данного математического алгоритма определяются обладатели Суперпризов. Из числа оставшихся - тем же методом определяются обладатели Призов.
9. Организаторы Программы известят обладателей Суперпризов о времени и месте получения приза, о дальнейших действиях по оформлению по контактному телефону, телеграммой и/или заказным письмом по почте.
10. Рассылка Призов победителям розыгрыша, кроме Суперпризов, осуществляется с помощью почтовой службы.
11. Организаторы не несут ответственность за качество работы почтовой службы.
12. В целях обеспечения получения Суперприза и Приза победители обязуются предоставить информацию, запрашиваемую Организаторами.
13. Ответственность за уплату налогов, установленных действующим законодательством РФ, несет лицо, получившее приз.
14. Результаты проведения Программы являются окончательными и не подлежащими пересмотру, подарки (призы) не обмениваются и не заменяются денежными эквивалентами.
15. В случае отказа обладателя от получения Приза либо Суперприза, он должен подтвердить свой отказ в письменной форме.
16. Все полученные материалы становятся собственностью Организаторов Программы и не подлежат возврату. Организаторы оставляют за собой право на использование имен, фамилий и иных материалов об участниках без специального их на то согласия и без выплаты какого-либо денежного вознаграждения для них. Все авторские права в этих случаях принадлежат Организаторам
17. Участие в Программе автоматически подразумевает ознакомление и полное согласие участников с правилами ее проведения

товар сертифицирован

Синди Кроуфорд, Наоми Кэмпбелл, Клаудиа Шиффер... Время этих топ-моделей уже безвозвратно ушло. В последнем списке самых богатых манекенщиц мира журнала «Форбс», известного тем, что с точностью до цента считает состояния нуворишей, их уже нет. Теперь на слуху совсем другие имена. Сегодня мы представляем первую пятерку

Жизель Бундхен - $10 миллионов в год

Еще совсем недавно ее знали лишь как очередную подружку Леонардо ДиКаприо, пусть и самую дорогую. Теперь Лео ей уже не нужен. У нее есть не только смазливая внешность, но и свой толстый кошелек. Журнал «Форбс» поставил ее на второе место в своем рейтинге топ-моделей. Годовой доход очаровательной бразильянки составляет 10 миллионов долларов – совсем чуть-чуть не хватает до Йовович. Жизель регулярно появляется на обложках глянцевых журналов. У 24-летней манекенщицы также заключены контракты с Dolce & Gabbana, Bvlgari, Christian Dior, но самый выгодный договор с производителем белья и одежды Victoria's Secret – 30 млн. долларов за четыре года.

Рост - 180 см. Размеры - 91 - 61 - 89.

САМЫЕ БОГАТЫЕ МАНЕКЕНЩИЦЫ МИРА

Милла Йовович - $10,5 миллиона в год

29-летняя уроженка Киева, конечно же, не может мериться толщиной своего кошелька с Биллом Гейтсом или Романом Абрамовичем. В год «милая» Милла зарабатывает 10,5 миллиона долларов, что позволяет ей считаться сегодня самой высокооплачиваемой манекенщицей в мире. Хоть Йовович и любимая модель Келвина Кляйна, но наиболее прибыльным является ее контракт с косметической компанией L'Oreal, продукцию которой она рекламирует с 1998 года. Милла не только самая богатая топ-модель, но и лучшая актриса среди манекенщиц. Ее начал снимать в своих фильмах еще Люк Бессон («Пятый элемент», «Жанна д'Арк»), ставший на некоторое время ее мужем. Роль в фильме «Обитель зла» принесла ей 3 миллиона баксов, а продолжение картины сулит бывшей киевлянке сумму вдвое большую.

Рост - 178 см.
Размеры - 89 - 56 - 84.

Кэролин Мерфи - $5 миллионов в год

В прошлом году 28-летняя американка Кэролин Мерфи сумела стать лицом компании Estee Lauder, сменив в этой роли

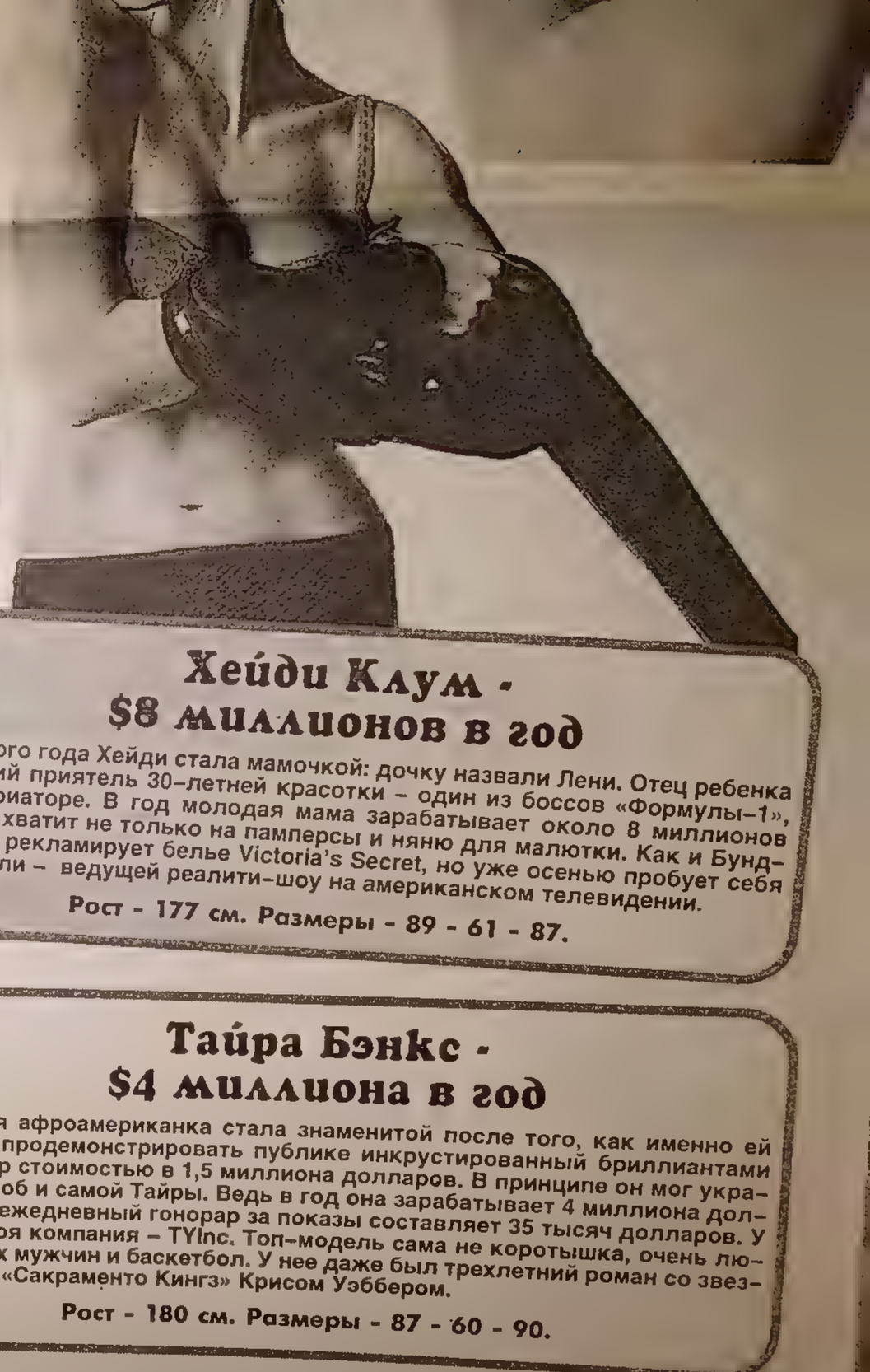
...ще и лучшая актриса среди мане-
...ц. Ее начал снимать в своих фильмах еще Люк Бессон («Пятый элемент»,
«Жанна д'Арк»), ставший на некоторое время ее мужем. Роль в фильме «Оби-
тель зла» принесла ей 3 миллиона баксов, а продолжение картины сулит
бывшей киевлянке сумму вдвое большую.

Рост - 178 см.
Размеры - 89 - 56 - 84.

Кэролин Мерфи - $5 миллионов в год

В прошлом году 28-летняя американка Кэролин Мерфи сумела стать лицом компании Estee Lauder, сменив в этой роли Элизабет Херли и обставив многих серьезных конкурентов, в том числе и Гвинет Пэлтроу. Сотрудничество приносит ей 5 миллионов долларов в год. По примеру коллег по цеху она также пробует себя на телевидении, но пока без успеха.

Рост - 178 см.
Размеры - 81 - 61 - 87.



Хейди Клум - $8 миллионов в год

5 мая этого года Хейди стала мамочкой: дочку назвали Лени. Отец ребенка и нынешний приятель 30-летней красотки – один из боссов «Формулы-1», Флавио Бриаторе. В год молодая мама зарабатывает около 8 миллионов долларов: хватит не только на памперсы и няню для малютки. Как и Бундхен, Хейди рекламирует белье Victoria's Secret, но уже осенью пробует себя в новой роли – ведущей реалити-шоу на американском телевидении.

Рост - 177 см. Размеры - 89 - 61 - 87.

Тайра Бэнкс - $4 миллиона в год

30-летняя афроамериканка стала знаменитой после того, как именно ей позволили продемонстрировать публике инкрустированный бриллиантами бюстгальтер стоимостью в 1,5 миллиона долларов. В принципе он мог украсить гардероб и самой Тайры. Ведь в год она зарабатывает 4 миллиона долларов, а ее ежедневный гонорар за показы составляет 35 тысяч долларов. У нее есть своя компания – TYInc. Топ-модель сама не коротышка, очень любит высоких мужчин и баскетбол. У нее даже был трехлетний роман со звездой НБА из «Сакраменто Кингз» Крисом Уэббером.

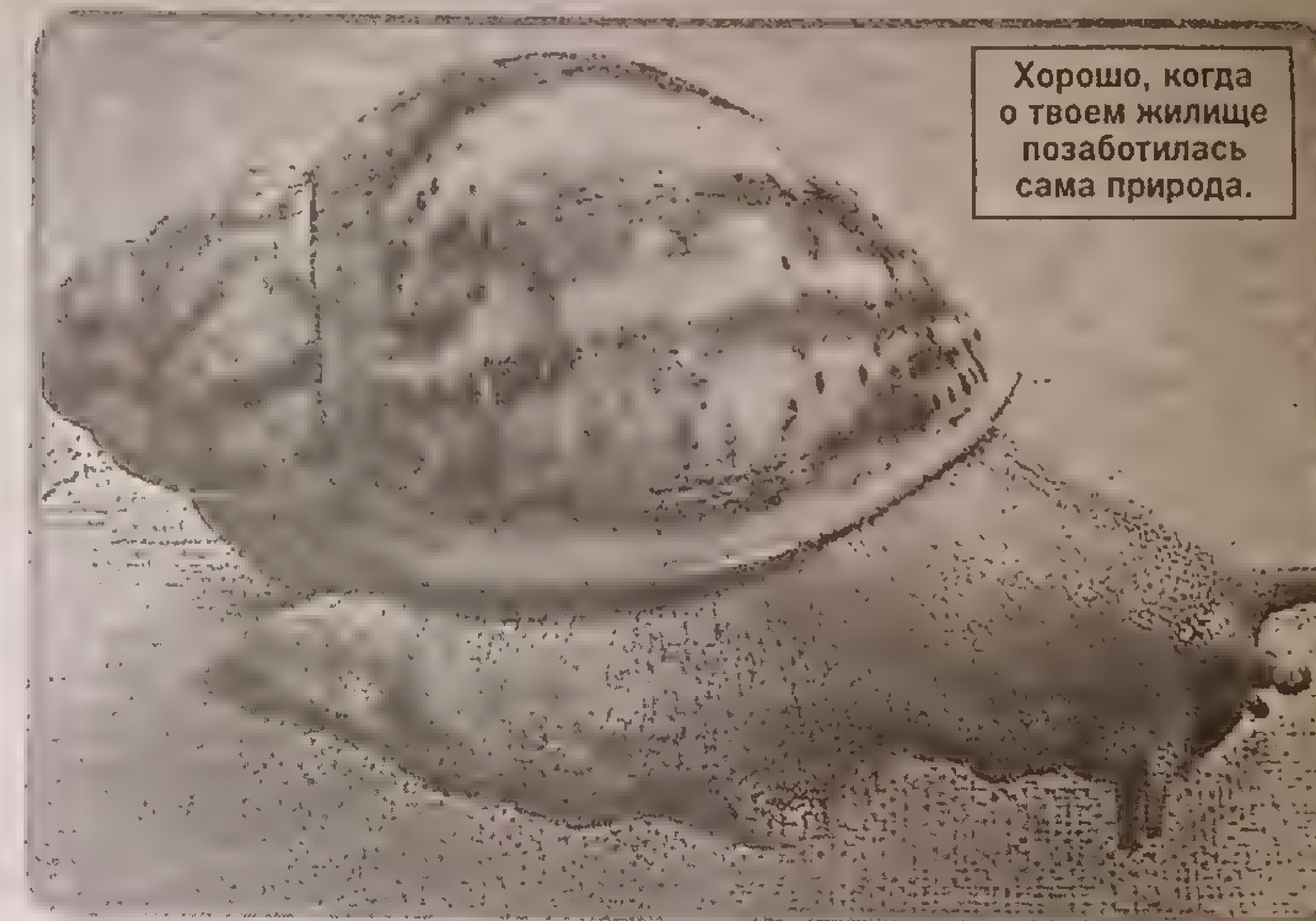
Рост - 180 см. Размеры - 87 - 60 - 90.

Подготовил Максим ЧИЖИКОВ. Фото с сайта www.theplace.ru

Саратов
www.kpsaratov.ru
28 ИЮЛЯ - 4 АВГУСТА
2005
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!

Саратов: новый коммунальный роман. Часть третья

КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?



Хорошо, когда о твоем жилище позаботилась сама природа.

Итак, мы продолжаем наш рассказ о новых коммунальных реалиях, которые затронули или затронут каждого из нас в самое ближайшее время в связи с принятием Жилищного кодекса. Эту часть повествования мы посвятим очень важному вопросу — а кто, собственно, в доме хозяин, кто отвечает за сохранность крыш, подъездов, придомовой территории, чистоту лестничных клеток и т.д.

Мы с готовностью приняли права, которые дает собственность на жилье, но предпочитали не думать о возникающих в этой связи обязанностях. И огромное количество проблем, связанных с плохим содержанием и высоким износом жилья, было вызвано именно тем, что на протяжении полутора десятков лет никто по-настоящему не отвечал за состояние жилищного фонда. В нашем подсознании прочно сидела мысль — все вокруг народное, а следовательно, все вокруг ничье.

Жилищный кодекс перевернул не только юридические нормы, но также расставил новые, если хотите, моральные акценты: сегодня уже есть кому отвечать и с кого спрашивать за сохранность жилья.

Это его величество — собственник

Есть ли в доме ТСЖ или его нет — теперь неважно. На праве общей долевой собственности владельцу квартиры принадлежит кусочек многоквартирного дома: часть лифта, лестницы, подвала, крыши, земли, [illegible] и т. д. Если в доме ка- [illegible]

лал!». Сразу необходимо отметить, что, оплачивая по этим тарифам, жители платят не за свою квартиру, а за содержание и текущий ремонт общедомового имущества: за подвал, крышу, лифт, придомовую территорию и т.д.

Содержание жилья: что это такое?

емых управляющей компанией. Ремонт разводки по квартире — обязанность жильца, как говорится, за свой счет. Канализационный стояк — это тоже общедомовое имущество, которое подлежит бесплатному ремонту. А вот забитый картофельными очистками канализационный лежак от мойки до стояка — это уже проблема каждой отдельной хозяйки. С электропроводкой — то же самое. До счетчика общая сеть, а разводка по квартире — индивидуальная.

Теперь, что такое текущий ремонт? Все средства, собираемые по данному тарифу, направляются на подготовку жилого дома к отопительному сезону и ликвидацию аварийных ситуаций. Ну еще заменить несколько метров трубы, что-то подлатать, что-то подшпатлевать, что-то подкрасить. А вот отремонтировать крышу или подъезд — это

Заплатил — можешь заказать музыку, а не заплатил...

Свобода определения размера и стоимости обслуживания и ремонта порождает совершенно непривычную для наших граждан и весьма конфликтную ситуацию. Этот момент надо очень хорошо понимать. Можно не вступать в товарищество, можно не ходить на собрание, но его решение для всех обязательно. Как большинство приняло, так оно и будет. Если выяснится, что кто-то не может жить по тем правилам, которые установил дом, хочет, чтобы все было по-прежнему, в том числе и дешевле, — по закону будет обязан подчиниться решению общего собрания собственников жилья. Ведь управляющая компания должна быть одна, это установлено законом. И невозможно сделать так, чтобы 90 человек платили по тарифам, утвержденным общим со-

...и с кого спрашивать за сохранность жилья.

Это его величество — собственник

Есть ли в доме ТСЖ или его нет — теперь неважно. На праве общей долевой собственности владельцу квартиры принадлежит кусочек многоквартирного дома: часть лифта, лестницы, подвала, крыши, земли под домом и т. д. Если в доме какие-то квартиры не приватизированы, это лишь значит, что их собственником является муниципалитет, имея свою долю ответственности в этом доме. Поэтому обращаться теперь к государству как к некоему «опекуну», обязанному следить за содержанием общедомового хозяйства, бессмысленно. Течет крыша — никто уже не придет и бесплатно её не сделает. Или придется «сбрасываться», или дом может залить до первого этажа.

Реформа ЖКХ в стране идет медленно и мучительно. Квартплата и цена услуг стремительно взбираются вверх. Тарифы растут но, с точки зрения населения, они и так завышены, хотя на самом деле не покрывают тех затрат, которые необходимы для содержания и ремонта жилья, а также поддержания объектов коммунальной инфраструктуры. Получается замкнутый круг.

Инициатива, касающаяся ремонта крыши, приведения в порядок подъездов, фасадов и всего прочего должна исходить от всех собственников квартир: и граждан и муниципалитета. Принимается данное решение исключительно на общем собрании собственников жилья отдельно взятого жилого дома.

А за что же мы платим?

Наши платежи за квартиру делятся на коммунальные и жилищные услуги. Если с коммунальными услугами более-менее все понятно, а вот тарифы по «Содержанию жилья» и «Ремонту жилья» вызывают массу вопросов. Многие говорят: «Я плачу, плачу, а у меня в квартире никто никакого ремонта отродясь не делал!». Сразу необходимо отметить, что, оплачивая по этим тарифам, жители платят не за свою квартиру, а за содержание и текущий ремонт общедомового имущества: за подвал, крышу, лифт, придомовую территорию и т.д.

Содержание жилья: что это такое?

Этот тариф включает в себя восемь статей расходов — содержание конструктивных элементов зданий; содержание и техническое обслуживание внутридомовых сетей, в том числе подготовка их к отопительному сезону. Сюда входят электрические, водопроводные, канализационные и тепловые сети, а также подкачивающие насосы холодного водоснабжения. Третья позиция — это санитарное содержание дома и его придомовой территории. Четвертая — расходы на управление и уплату земельного налога. Пятая — это оплата за электроэнергию в подъездах и лифтерных. Шестая — это услуги по сбору платежей (ЕРКЦ, Сбербанк, почта). Седьмая — это вывоз мусора. И последняя, восьмая — это содержание лифта.

От содержания к ремонту

Давайте для себя определим, что такое ремонт жилья, за что и сколько мы сейчас платим?

Итак, оплачивая в настоящее время по тарифу «Ремонт жилья», мы платим за текущий ремонт общедомового имущества. Водопроводный стояк через весь дом — общее имущество, которое ремонтируется по данному тарифу из средств, собираемых каждой отдельной хозяйки. С электропроводкой — то же самое. До счетчика общая сеть, а разводка по квартире — индивидуальная.

Теперь, что такое текущий ремонт? Все средства, собираемые по данному тарифу, направляются на подготовку жилого дома к отопительному сезону и ликвидацию аварийных ситуаций. Ну еще заменить несколько метров трубы, что-то подлатать, что-то подшпатлевать, что-то подкрасить. А вот отремонтировать крышу или подъезд — это уже капитальный ремонт, и собственники его сейчас пока не оплачивают.

Дела наши «капитальные»

В соответствии с новым Жилищным кодексом собственники квартир обязаны оплачивать расходы по капитальному ремонту общедомового имущества дома. Напомним, если в деревенском доме потекла крыша над головой, никакой сельской администрации до этого дела нет, — это проблема хозяина. В многоквартирном доме теперь точно так же. Почему мы об этом заговорили? Потому что это дорого, расходы на капитальный ремонт дома могут быть огромными — и сотню тысяч, и миллион, и более. Также возникает вопрос, кто и как теперь будет определять размеры и стоимость капитального ремонта?

Кодекс говорит, что все решает общее собрание. Но любое решение общего собрания собственников жилья будет нелегким.

рошо понимать. Можно не вступать в товарищество, можно не ходить на собрание, но его решение для всех обязательно. Как большинство приняло, так оно и будет. Если выяснится, что кто-то не может жить по тем правилам, которые установил дом, хочет, чтобы все было по прежнему, в том числе и дешевле, — *по закону будет обязан подчиниться решению общего собрания собственников жилья. Ведь управляющая компания должна быть одна, это установлено законом. И невозможно сделать так, чтобы 90 человек платили по тарифам, утвержденным общим собранием, а десять — меньше. Кто тогда будет за них доплачивать?*

Понятно, что не все жильцы смогут жить по единым правилам и платить за тот же ремонт жилья или другие услуги одинаково, наравне со всеми. Кто-то будет рано или поздно вынужден расстаться со своим жильем и приобрести его в том доме, где правила игры соответствуют его финансовым возможностям. Это может быть и старый жилой фонд, и другое жилье.

И самое главное. На наш взгляд, очень многое в переходный период будет зависеть от управляющей компании, способной совместно с жильцами решать проблемы каждого отдельно взятого дома. В конечном итоге и компания, и собственники жилья заинтересованы в одном — сохранении жилого фонда и его грамотной эксплуатации.

Карен АГАБАБЯН.

(В следующей части романа мы поговорим о ремонтно-диспетчерских службах новой формации, как сегодня работает общенародный любимец Афоня и его друзья.)

Собственник помещения в многоквартирном доме обязан участвовать в расходах на содержание общего имущества в многоквартирном доме соразмерно своей доле в праве общей собственности. Решение общего собрания собственников помещений в многоквартирном доме об оплате расходов на капитальный ремонт многоквартирного дома принимается с учетом предложений управляющей организации о сроке начала капитального ремонта, необходимом объеме работ, стоимости материалов, порядке финансирования ремонта, сроках возмещения расходов и других.

Статья 158
Жилищного кодекса Российской Федерации

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!
Саратов
www.kpsaratov.ru
28 ИЮЛЯ - 4 АВГУСТА
2005

«Народная

В одном из июльских номеров по просьбе наших читателей «КП» опубликовала статью, посвященную так называемому «уголовному делу Джлавяна». Тогда мы попытались выяснить, против кого конкретно из Джлавянов возбуждено уголовное дело. В этой же статье мы опубликовали и открытое письмо самого экс-министра транспорта и дорожного хозяйства области Геворга Джлавяна, в котором он четко и ясно дал понять, что ни о каком уголовном деле в отношении себя ничего не знает. И все-таки некоторые вопросы к бывшему руководителю отрасли у нас остались. Думаем, ответы на них, что называется, из первых уст, покажутся интересными многим, кто так или иначе связан с дорожным строительством. Поэтому мы сочли целесообразным пригласить Геворга Джлавяна в «народную приемную» «КП» на чашечку чая и поговорить по душам.

— Я патриот Саратовской области и покидать ее не собираюсь!

Почетный дорожник

НЕ НАДО ЗА ЧТО Я

О ДНО И ДЭПах

— Геворг Джалалович, сегодня ваши оппоненты пытаются обвинить вас в развале федеральных госунитарных дорожно-эксплуатационных предприятий, так называемых ФГУ ДЭП. Согласны ли вы с этими обвинениями в свой адрес?

— Конечно же, не согласен. И не потому, что я такой хороший и святой. Дело в объективных причинах. Начнем немного издалека, чтобы были понятны причины развала госпредприятий. До назначения министром я более десяти лет возглавлял дорожно-строительное предприятие. Так вот, все производственники прекрасно знали, что Заказчик, а в нашем случае это Дорожный комитет, только на бумаге предоставляет контракт на проведение определенного объема работ. На самом деле де-

ФГУ ДЭП и преобразовании их в акционерные общества.

— Когда в 2001 году вы возглавили министерство транспорта и дорожного строительства, наверное, тоже столкнулись с этой проблемой?

— Безусловно, столкнулся. Моим первым шагом в ранге председателя Дорожного комитета стала отмена всех форм взаимозачетов. Мы перешли только на денежную форму обращения. Многие предприятия были в долгах, имели отрицательный баланс и испытывали огромный дефицит оборотных средств. Совместно с правительством области мы разработали ряд упредительных мер, например, договорились с некоторыми крупными нефтяными компаниями о поставках ГСМ

ский окрас и сенсационность, и не вводить несведущих людей в заблуждение.

О КРЕДИТАХ И БАНКЕ

— Мы сейчас зададим вопрос, который вам будет неприятен...

— Да, пожалуйста, задавайте. Ведь в начале встречи мы с вами договорились: я отвечу честно и откровенно на любые ваши вопросы, чтобы положить конец всем кривотолкам, злословию и интригам вокруг моего имени. Фамилию Джлавян превратили в некую «страшилку», хотя на самом деле ничего такого нет. Итак, ваш вопрос...

— Тогда как вы объясните постоянно муссируемые разговоры о том, что госпредприятия в калошу посадили непомерно высокие процентные ставки по кредитам в принадлежащем вам «Партнербанке», называют цифру чуть ли не под 50 процентов годовых?

— Вопрос неоднозначный и требует ряда уточнений, поэтому мы его разобьем на несколько составляющих. Начнем с того, что каждый банк работает в соответствии со своим Уставом и предлагает

винения, подчеркиваю, беспочвенны.

И последнее. В мою бытность министром я для пополнения бюджета Дорожного комитета не привлек ни рубля кредитов. Дорожный комитет не стал гарантом ни одному дорожному предприятию всех форм собственности для получения кредитных ресурсов.

— Скажите, пожалуйста, а была ли такая необходимость в получении кредитов?

— Для комитета — нет, а для предприятий отрасли — необходимость была. У них, как я уже говорил, не хватало оборотных средств, и каждый раз их приходилось пополнять за счет кредитных ресурсов. Особенно тяжело дорожникам пришлось в 2003 году.

— Почему?

— Если вы помните, это был год выборов в Госдуму. Год, когда кандидаты, как правило, налево и направо раздают обещания. Бойко рапортуют своим избирателям о выполненных наказах. Но, к сожалению, не всегда те же избиратели имеют представление, как, за счет каких ресурсов выполняются их наказы кандидатами. Еще летом того же года высокопоставленными парламентариями я был приглашен в Госдуму.

— А конкретнее?

— Вам нужны фамилии? Пожалуйста, мне скрывать нечего. Это Вячеслав Володин, Николай Сухой и некоторые их коллеги из других

А по рискам дорожная отрасль сродни сельскому хозяйству

...ное-эксплуатационных предприятий, так называемых ФГУ ДЭП. Согласны ли вы с этими обвинениями в свой адрес?

— Конечно же, не согласен. И не потому, что я такой хороший и святой. Дело в объективных причинах. Начнем немного издалека, чтобы были понятны причины развала госпредприятий. До назначения министром я более десяти лет возглавлял дорожно-строительное предприятие. Так вот, все производственники прекрасно знали, что Заказчик, а в нашем случае это Дорожный комитет, только на бумаге предоставляет контракт на проведение определенного объема работ. На самом деле денежная составляющая в этом заказе не превышала 40 процентов, остальные 60 процентов — это так называемые дорожные налоговые освобождения (ДНО). Дорожники их называли дорожным воздухом. Эта порочная практика существовала с 96-го года и вплоть до 2000–2001 годов. Долги градообразующих предприятий, таких как «Саратовэнерго», Балаковская атомная станция, по уплате налога в Дорожный фонд росли каждый месяц. Но росли и долги предприятий за энергоносители. Поэтому производились взаимозачеты между поставщиками энергоресурсов и предприятиями-должниками по определенной схеме: мы получали, как я уже говорил, 40 процентов денежной массы, а оставшиеся 60 процентов — это дисконт, которого никто и не видел, он существовал только лишь на бумаге. На этих схемах в те годы многие нагрели руки. Воздух воздухом, а товары под него списывались конкретные и в больших количествах. Производственники знают, о чем я говорю. Допустим, дорожное предприятие выполнило объем работ на 10 миллионов рублей. Оно в результате получало 4 миллиона «живых» денег, а чем покрыть недостающие 60 процентов — никто не знал. Государственные предприятия оказались в долговой яме. К 2001 году, когда я возглавил отрасль, только ФГУ ДЭП № 337 (ныне ЗАО «Автогрейд») имело долгов, пеней и штрафов аж на 80 миллионов рублей. Покрыть их не представлялось возможным. А таких предприятий в одной только Саратовской области более четырех десятков, и долги их нарастали с каждым днем, словно снежный ком. Вот почему Правительство РФ приняло решение о ликвидации

Правительством России было принято окончательное решение о поэтапной ликвидации госпредприятий. Так что процесс стал необратимым

нистерство транспорта и дорожного строительства, наверное, тоже столкнулись с этой проблемой?

— Безусловно, столкнулся. Моим первым шагом в ранге председателя Дорожного комитета стала отмена всех форм взаимозачетов. Мы перешли только на денежную форму обращения. Многие предприятия были в долгах, имели отрицательный баланс и испытывали огромный дефицит оборотных средств. Совместно с правительством области мы разработали ряд упредительных мер, например, договорились с некоторыми крупными нефтяными компаниями о поставках ГСМ под гарантии правительства. Но и эти меры не помогли. Предприятия с объемом заказа в 20 миллионов рублей и 15-миллионным переходящим долгом, как показывала практика, были нежизнеспособны. И все шло к их ликвидации и акционированию. Уже к началу 2003 года налоговые органы вынуждены были применять 47-ю статью налогового законодательства, согласно которой все имущество предприятия-должника передавалось в руки судебных приставов для реализации на аукционах.

— И все-таки вы как-то пытались воспрепятствовать этому процессу?

— Пытались, мы не сидели сложа руки. Написали несколько обращений в Госдуму, Правительство РФ. Один раз меня пригласили в Правительство РФ, в структуру Росавтодора, где дали понять, что не имеет смысла сохранять ФГУ — их время истекло, поэтому на уровне Правительства России было принято окончательное решение о поэтапной ликвидации госпредприятий. Так что процесс стал необратимым. К слову, к 2006 году все ФГУ ДЭП должны быть ликвидированы, а вместо них будут образованы акционерные общества. Начиная с этого года ни одно ФГУ ДЭП не будет допущено до торгов, если оно сохранится в первозданном виде. Правительством принято решение, и его надо исполнять. Так что ваш покорный слуга к этому процессу причастен только с одного боку — мы пытались сохранить госсобственность, но никоим образом не развалить эти структуры, в чем меня сегодня некоторые оппоненты пытаются обвинить. Этим господам я бы посоветовал не придавать объективному экономическому процессу некий политиче-

— Тогда как вы объясните постоянно муссируемые разговоры о том, что госпредприятия в Калошу посадили непомерно высокие процентные ставки по кредитам в принадлежащем вам «Партнербанке», называют цифру чуть ли не под 50 процентов годовых?

— Вопрос неоднозначный и требует ряда уточнений, поэтому мы его разобьем на несколько составляющих. Начнем с того, что каждый банк работает в соответствии со своим Уставом и предлагает клиентам свои условия кредитования. Допустим, два клиента пришли в один и тот же банк. Первый имеет и хорошо ликвидное залоговое обеспечение, и положительный баланс, а у второго ничего этого нет. Как вы думаете, у кого из них больше шансов получить кредит, да к тому же дешевый? Ну, конечно же, у первого. Банк учитывает все риски. А по рискам дорожная отрасль сродни сельскому хозяйству. Но если директор сельхозпредприятия еще может заложить под кредиты гипотетическое зерно нового урожая, то директору дорожного предприятия порой вообще нечего закладывать, кроме старенького катка, пары лопат и дышащего на ладан «КамАЗа». А работать надо, поскольку. Дорожный комитет авансирует работы в начале сезона лишь на тридцать процентов. Остальная сумма выплачивается после завершения всех работ и подписания соответствующих актов приемной комиссией. Но и второму клиенту надо работать, а как быть ему? Вот банк и кредитует под 50 процентов годовых. Добавлю, что в октябре 2003 года Балтайский хозрасчетный дорожный участок брал кредит в Немецком Повожском банке под те же 50 процентов годовых. Есть соответствующие документы, договор с этим банком. И таких примеров сотни по области. Но почему-то об этом никто не пишет, а постоянно упоминают «Партнербанк». Другой аспект. Да, в этом банке одному из учредителей — моему младшему брату Гэгаму — принадлежит 20 процентов акций. Подчеркиваю — всего 20 процентов, что никак нельзя отнести к блокирующему пакету для принятия кардинальных решений. 80 процентами акций владеют другие акционеры. Среди них есть как миноритарные, так и крупные. Поэтому подобные разговоры могут вести люди, далекие от банковского дела да и дорожной отрасли в целом. Конечно, эти сплетни попортили мне нервы, но не более того. Все эти об-

А по рискам дорожная отрасль сродни сельскому хозяйству

...правую, налево и направо раздают обещания. Бойко рапортуют своим избирателям о выполненных наказах. Но, к сожалению, не всегда те же избиратели имеют представление, как, за счет каких ресурсов выполняются их наказы кандидатами. Еще летом того же года высокопоставленными парламентариями я был приглашен в Госдуму.

— А конкретнее?

— Вам нужны фамилии? Пожалуйста, мне скрывать нечего. Это Вячеслав Володин, Николай Сухой и некоторые их коллеги из других регионов. Они предложили мне как руководителю отрасли пересмотреть намеченные до конца года планы в сторону увеличения на 550 миллионов рублей. Дескать, увеличивайте объемы сверх выделенных лимитов, а ближе к концу года мы вам поможем покрыть кредиторскую задолженность за счет реализации дополнительных акцизов на ГСМ. Я собрал совещание дорожников, во время которого и озвучил это предложение. При этом мы никого не заставляли увеличивать объемы, хотя каждый руководитель кровно в этом заинтересован. Ну кто откажется от лишних километров ремонта или нового дорожного полотна? Да никто! Словом, дорожники засучив рукава принялись за работу. Замечу, что большая часть несуществующих средств была освоена в тех районах области, где баллотировался в депутаты В.В. Володин. Сегодня он обещает проложить дорогу в какой-нибудь отдаленный поселок, как Алексеев Гай, что в Ершовском районе, а через десять дней словно по мановению волшебной палочки эта дорога появляется. А какой ценой далась эта дорога дорожникам — никому нет дела. Но выборы прошли, а дорожники так и не дождались обещанных денег. В конце года правительство области обратилось с ходатайством к депутатам областной думы с просьбой включить в бюджет 2004 года обещанные дорожникам деньги, чтобы рассчитаться с предприятиями. Спасибо депутатам облдумы — они отнеслись к просьбе правительства с пониманием. Вот так популистские обещания одних тяжким бременем легли на плечи всех налогоплательщиков области.

— Но справедливости ради надо сказать, что все-таки благодаря усилиям наших депутатов из федерального центра поступали средства на строительство участка федеральной дороги Саратов–Сызрань–Волгоград в районах «Три сестры» и «Лыков ключ».

Саратов
www.kpsaratov.ru
28 ИЮЛЯ - 4 АВГУСТА
2005

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!

5

и Почетный строитель России Геворг ДЖЛАВЯН:

МНЕ ПРИПИСЫВАТЬ ТО, НИКОГДА НЕ ОТВЕЧАЛ

— Поступали, а никто с этим фактом и не спорит. Но я знаю и оборотную сторону медали: мне известно, как их отблагодарили руководители дорожных предприятий.

— И как же?

— Об этом лучше спросить у самих руководителей, я вам могу назвать все фамилии. Но стоит ли это делать, да и нужно ли? Давайте закроем эту тему. Добавлю только, что на открытии указанных объектов присутствовали руководитель Росавтодора Игорь Слюняев и Вячеслав Володин. Так вот Володин тогда прилюдно обещал дорожникам, что будет способствовать переносу Управления федеральных дорог из Пензы в Саратов. Однако уже прошло два года, а Управление и ныне там — в Пензе. Более того, участки федеральных дорог, проходящих по территории области, уже переданы с баланса области на баланс федерального Управления «Большая Волга», и здесь почему-то работают дорожные предприятия из Самары, Чебоксар, Тулы, Мордовии. *А наши дорожники простаивают и регистрируются на бирже труда. Неужели они разучились работать, и мы приглашаем «варягов»?! Не думаю. Это определенная политика, и за ней стоят определенные люди, которым она выгодна. И еще один штрих. Уважаемый депутат В.В. Володин неоднократно участвовал вместе со мной в открытии крупных дорожных объектов. Каждый такой объект, безусловно, работал и на его положительный имидж, увеличе-*

рез два месяца после назначения?

— По моим сведениям, Александр Николаевич не справился с теми обязанностями, которые были возложены на него губернатором в канун приезда в нашу область Президента РФ В.В. Путина в сентябре прошлого года. В частности, у губернатора возникли вопросы по качеству ремонта дороги в направлении поселка Дубки. После отъезда Президента весь наведенный здесь марафет был смыт первым же осенним дождичком. Я слышал такую версию.

— А как сегодня складываются ваши отношения с этим руководителем?

— Никак. О каких-либо отношениях говорить не приходится. Сегодня Орлов, обиженный когда-то прежней властью, находится в фаворе. Ну, это у нас принято — приласкать и приголубить обиженного. Но, к сожалению, у таких людей бывает очень короткая память, и иногда ее приходится освежать. Его позиция как руководителя областного масштаба *меня удивляет. Это позиция человека непосударственного.* Он вызывает к себе в кабинет директора дорожного предприятия и заставляет писать заявление на увольнение... по национальному признаку. Кстати, за свои действия он уже должен был получить, по моему мнению, предостережение от прокуратуры. Национализм — очень опасная игра, особенно в нашей многонациональной стране, и я считаю эту черту характера человека первым признаком

Вячеслав Володин (в центре) и Геворг Джлавян (справа) вместе открывают очередной дорожный объект. Джлавян еще востребован.

вели необходимые замеры. Первая очередь моста рассчитана на пропуск 25 тысяч единиц автотранспорта в сутки. Между тем сейчас здесь проходит не более 8 тысяч. Не лучше ли эти средства инвестировать в строительство и ремонт дорог, а вторую очередь заморозить лет на пять. Я и сегодня остаюсь при своем мнении. Но оно не понравилось руководителю Росавтодора Виктору Букрееву, и губернатору было рекомендовано подобрать другую кандидатуру на должность Геворг Джлавян за городские дороги не отвечал. *У нас есть четкое разграничение исполнительной и муниципальной власти. За городские дороги отвечает мэрия и только мэрия Саратова. Мы же помогали, как могли, — техникой, финансами, ежегодно выделяли 125 млн рублей на ремонт городских дорог. Не надо мне приписывать то, за что я не от-*

...области на баланс федерального Управления «Большая Волга», и здесь почему-то работают дорожные предприятия из Самары, Чебоксар, Тулы, Мордовии. А наши дорожники простаивают и регистрируются на бирже труда. Неужели они разучились работать, и мы приглашаем «варягов»?! Не думаю. Это определенная политика, и за ней стоят определенные люди, которым она выгодна. И еще один штрих. Уважаемый депутат В.В. Володин неоднократно участвовал вместе со мной в открытии крупных дорожных объектов. Каждый такой объект, безусловно, работал и на его положительный имидж, увеличение рейтинга и авторитета. И тогда Джлавян был востребован, нужен, а сегодня, как говорится, «табачок врозь», дружба кончилась! Позволю себе напомнить, что земля-то круглая, люди так или иначе сталкиваются друг с другом, и в колодец, из которого когда-то испил живительной воды, плевать не следует! Скажу, что именно Вячеслав Викторович был инициатором присвоения мне звания Почетный строитель РФ. За что я ему очень благодарен.

О ЧИНОВНИЧЕСТВЕ И ОТСТАВКЕ

— Журналисты заметили, что в бытность министром у вас неодократно возникали конфликты с заместителями председателя правительства области. С чем это было связано?

— Конфликты случались. Заместители-кураторы требовали от меня кардинальных мер, направленных на сокращение аппарата комитета. Я же был противником подобных мер. Да, у нас работали люди старшего поколения. Одновременно я принимал на работу и молодых специалистов. Вот этот сплав мудрости, опыта и молодого задора позволил нам замахнуться на очень большие объемы — 3 миллиарда рублей в год. Пенсионеров, конечно же, можно было уволить, но тогда кто же будет обучать молодых? Свою позицию я неоднократно озвучивал экс-губернатору Д.Ф. Аяцкову, и он в принципе меня поддерживал в проведении взвешенной кадровой политики.

— После вашей отставки в августе 2004 года руководителем комитета был назначен А.Н. Орлов. Человек, которого все считали членом вашей команды. Чем был вызван его скорейший уход, практически че-

Создалось впечатление, что только я один отвечал и за качество дорог, и за ведение строительства. Это не совсем так

скать и приголубить обиженного. Но, к сожалению, у таких людей бывает очень короткая память, и иногда ее приходится освежать. Его позиция как руководителя областного масштаба меня удивляет. Это позиция человека негосударственного. Он вызывает к себе в кабинет директора дорожного предприятия и заставляет писать заявление на увольнение... по национальному признаку. Кстати, за свои действия он уже должен был получить, по моему мнению, предостережение от прокуратуры. Национализм — очень опасная игра, особенно в нашей многонациональной стране, и я считаю эту черту характера человека первым признаком слабости. Хотя раньше я за ним подобного не замечал. Ведь мы знакомы уже многие годы...

— Насколько нам известно, состав комитета сохранился практически неизменным. Так почему только вам все ставится в вину?

— Меня это также удивляет, тем более что аппарат комитета сохранился практически неизменным после моей отставки. Создалось впечатление, что только я один отвечал и за качество дорог, и за ведение строительства. Между тем министр не имел права возглавлять приемные комиссии по должности. Он как бы является третейским судьей. Так почему же не спрашивают за качество строительства с тех людей, которые входили в эти комиссии и чьи подписи стоят под актами приемки объектов? Например, с того же г-на Орлова, его замов, начальников отделов. Интересный вопрос? По-моему, интересный, но ответа на него в ближайшее время мы не дождемся.

— А чем была вызвана ваша отставка в августе прошлого года?

— В начале августа в Ульяновске состоялось совещание Минтранса РФ по возобновлению строительства крупных незавершенных мостов. Совещание вел министр транспорта Игорь Левитин. Во время своего выступления я достаточно откровенно сказал, что руководство области против строительства второй очереди моста в Пристанном. Поскольку оно отвлечет крупные денежные ресурсы — до 1 миллиарда рублей. А в целом для завершения строительства необходимо 3 миллиарда рублей.

— И область опять останется без дорог?

— Совершенно правильно. Мы провели необходимые замеры. Первая очередь моста рассчитана на пропуск 25 тысяч единиц автотранспорта в сутки. Между тем сейчас здесь проходит не более 8 тысяч. Не лучше ли эти средства инвестировать в строительство и ремонт дорог, а вторую очередь заморозить лет на пять. Я и сегодня остаюсь при своем мнении. Но оно не понравилось руководителю Росавтодора Виктору Букрееву, и губернатору было рекомендовано подобрать другую кандидатуру на должность министра. Поэтому целесообразнее строительство второй очереди моста вести параллельно строительству эстакады у Гуселки и моста у Алексеевского оврага, чтобы замкнуть единый транспортный узел. Эти три объекта между собой взаимосвязаны. Понятно, что на все денег нет. Так лучше, повторюсь, бросить все силы на дороги, а не разбрасывать средства.

О РАЗНОМ

— Отвлечемся от дорог. А какая кошка пробежала между вами и Ринатом Халиковым — главным федеральным инспектором по Саратовской области? Вроде вы оба из команды Д.Ф. Аяцкова. И журналистам известно, сколько усилий он приложил, чтобы возвысить Халикова.

— Несколько раз Ринат Шавкятович обращался ко мне как к министру с просьбами выделить средства некоторым предприятиям на выполнение внушительных объемов работ. Я отказал ему, поскольку средства выделяются на основании выигранных тендеров и заключенных контрактов. Мне кажется, Халиков до сих пор не может этого простить. Все так называемые «уголовные дела» инициируются именно им — ведь на всех письмах, направленных в правоохранительные органы с просьбой «разобраться с незаконной деятельностью» и т.д., не буду повторять этот бред, стоит подпись уважаемого Рината Шавкятовича.

— Вам приписывали и бездействие по поводу ремонта и строительства городских дорог...

— Скажите, пожалуйста, а что мне еще не успели приписать, по-моему, обвинили уже во всех смертных грехах. Наверное, и за глобальное потепление планеты я виноват? (*Смеется*). Моей ошибкой, видимо, было большое желание помочь любимому городу на фоне бездействия городских властей. Заявляю ответственно: бывший министр Геворг Джлавян за городские дороги не отвечал. У нас есть четкое разграничение исполнительной и муниципальной власти. За городские дороги отвечает мэрия и только мэрия Саратова. Мы же помогали, как могли, — техникой, финансами, ежегодно выделяли 125 млн рублей на ремонт городских дорог. Не надо мне приписывать то, за что я не отвечал. Сегодня в мэрии наконец-то осознали, что надо строить дороги, и строительство ведется. Это радует. Но, дай Бог, чтобы я ошибался, у меня есть подозрения, что эта бурная деятельность связана с предстоящими муниципальными выборами. Желательно, чтобы она стала тенденцией.

— Как вы думаете, почему на второй день после инаугурации губернатор Павел Ипатов так резко высказался в ваш адрес?

— Резоннее было бы этот вопрос задать самому Павлу Леонидовичу. Но скажу, что ранее я не сталкивался с этим человеком, наши жизненные пути не пересекались, мы с ним лично не знакомы, из чего он исходил, озвучивая мою фамилию, — остается только домысливать. Я склонен думать, что кое-кто из высокопоставленных советчиков ее подсказал губернатору. Я отношусь к этому с соломоновым спокойствием — и это пройдет.

— И последний вопрос. Вы являетесь представителем крупного бизнеса. Скажите, а вот все эти истории и перипетии не повлияют на вас, на смену географии?

— Вы имеете в виду, не собираюсь ли я покинуть пределы области и вывезти весь бизнес? Абсурд. Отвечу, как в старом анекдоте, — не дождетесь! Кто хотел уехать — уже уехал. Я считаю себя патриотом Саратовской области. Я живу и буду жить здесь, воспитывать детей, развивать бизнес. Я трудоголик, и это известно всем, кто со мной так или иначе сталкивался. Поэтому у меня много планов, задумок по созданию новых перспективных направлений бизнеса, увеличению количества рабочих мест. Вот так все разом бросить и уехать? Это не в моих принципах. В людях, в жизни я, прежде всего, ценю постоянство...

В «Народной приемной» дежурили Наталья НЕЗНАМОВА и Дмитрий МАЛКОВ.

Вячеслав Володин (в центре) и Геворг Джлавян (справа) вместе открывают очередной дорожный объект. Джлавян еще востребован.

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!
Саратов
www.kpsaratov.ru
28 ИЮЛЯ - 4 АВГУСТА
2005

Зверская жара

Отвечаем на вопросы читателей о летних проблемах ваших любимцев

Собакам нужен холодный душ

Каждые выходные на машине ездим с овчаркой на дачу. Пока добираемся до участка, собака вся «горит». Как ей помочь?

Алексей Ведерин, Саратов.

Перед поездкой намочите шерсть. В дороге влага будет постепенно *испаряться, а кожа охлаждаться. Если у животного на солнцепеке все-таки поднялась температура, полностью облейте его водой, можно прямо из шланга.* Животному хватит и 20 минут в закрытом автомобиле, чтобы получить тепловой удар. Симптомы собаки

стой оболочки глаза). На траве оседает много пыли, которая попадает животным в глаза и вызывает раздражение. Болезнь лечат каплями или мазями, при гнойных выделениях могут назначить антибиотики. Чтобы после лечения снова не столкнуться с этой проблемой, регулярно прочищайте собаке глаза отварами трав (календула, зверобой) *или лосьонами.* Совет касается тех *пород,* у которых нижнее веко как бы слегка опущено вниз (американский коккер-спаниель, бульмастиф, мастино неаполитано и другие).

По уши в воде

животное в ветклинику. После рентгена (около 150 руб.) в зависимости от тяжести травмы или наложат гипс (около 300 руб.), или прооперируют (от 70 рублей до 6000).

У мурки чешется шкурка

Отвезли кошку за город, а на следующий день у нее начался зуд. Блох нет. Комары могли вызвать такую реакцию?

Галина Кручеева.

Зуд бывает как от укусов комаров, так и от множества других более серьезных причин (аллергия на корм, занесенная в рану бактериальная инфекция). Не зная точного диагноза, назначить лечение нельзя. Отвезите кошку на осмотр (80 руб.), этого бывает достаточно для того, чтобы найти причину недуга. Иногда ветврач дополнительно проводит люминесцентную диагностику. лишая (50 руб.) и берет соскоб на наличие паразитов (50 руб.) Перед посещением ветклиники выстригите шерсть вокруг ран (не переживайте, потом она отрастет) и обработайте их перекисью водорода. Однако если подозреваете у кошки лишай (на коже «лысина», покрытая светлыми чешуйками), обрабатывать ничем не надо.

Не затягивайте с лечением. Кож*ные проблемы хоть и не смертельны,* но вызывают дискомфорт, плохо сказываются на внешности животных и, что самое неприятное, могут стать хроническими.

Подготовила Дина ЛИТВИНОВА.

Каждые выходные на машине ездим с овчаркой на дачу. Пока добираемся до участка, собака вся «горит». Как ей помочь?

Алексей Ведерин, Саратов.

Перед поездкой намочите шерсть. В дороге влага будет постепенно *испаряться, а кожа охлаждаться. Если у животного на солнцепеке* все-таки поднялась температура, полностью облейте его водой, можно прямо из шланга. Животному хватит и 20 минут в закрытом автомобиле, чтобы получить тепловой удар. Симптомы: собака лежит на боку, высунув язык, у нее горячая кожа и учащенное дыхание, некоторые теряют сознание. В таких случаях питомцу после обливания нужна помощь ветврача. Врачи поставят капельницы, чтобы привести в норму работу легких и сердца.

Если у собаки есть сердечные проблемы, следите, чтобы она не перетрудилась на жаре. Иначе возможны недомогания, вплоть до сердечного приступа. При таких симптомах, как слабость, одышка, посиневший язык, накапайте животному корвалол или валокордин (крупной собаке - 40 капель, мелкой - 5) и вызывайте ветврача.

Болят глаза, течет слеза

Проблема с глазами у собаки (американский коккер-спаниель, 1,5 года). Сначала слезились, а теперь гноятся. Чем их лучше промывать?

Екатерина Батурина.

Скорее всего, у вашей собаки конъюнктивит (воспаление слизи-

дражение. Болезнь лечат капли или мазями, при гнойных выделениях могут назначить антибиотики. Чтобы после лечения снова не столкнуться с этой проблемой, регулярно прочищайте собаке глаза отварами трав (календула, зверобой) *или лосьонами.* Совет касается тех пород, у которых нижнее веко как бы слегка опущено вниз (американский коккер-спаниель, бульмастиф, мастино неаполитано и другие).

По уши в воде

Лабрадор Зифа открыл купальный сезон. Опасно для собаки, если вода попадет в уши?

Семья Колосовых, Энгельс.

Если у собаки нет хронического отита, то ничего страшного не случится. Желательно после плавания насухо протереть слуховой проход ватой, опуская ее поглубже. Тем животным, у которых есть проблемы с ушами, не рекомендуется нарять. Болезнь может обостриться, тем более что в воде собака охлаждается.

Допрыгался?

Кот Британ прыгнул с крыши сарая, а потом весь день не наступал на одну лапу. Сейчас вроде бы прошло, но я хотела бы знать, какую помощь нужно оказать при переломе.

Ольга Викторовна.

Главное - ничего не вправлять самостоятельно. Кота нужно положить на твердую поверхность, например, в ящик, и следить, чтобы он меньше двигался. В таком виде надо отвезти

нет. Комары могли вызвать ... акцию?

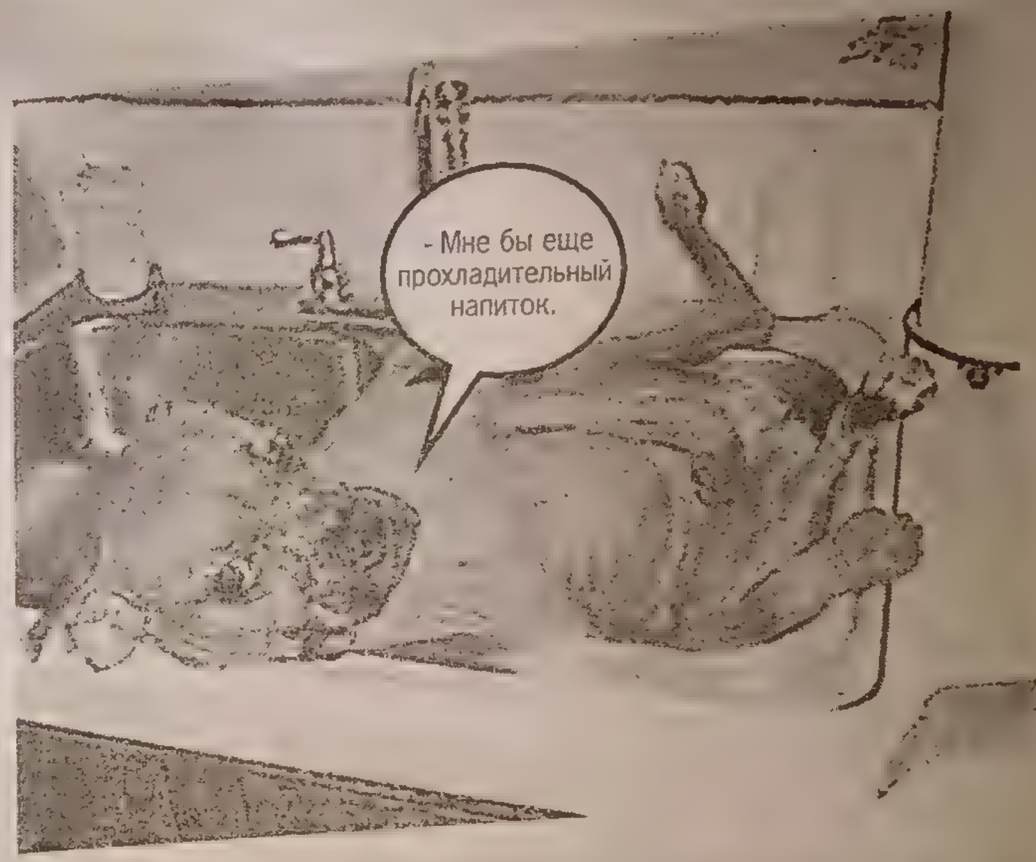
Галина Кручеева.

Зуд бывает как от укусов комаров, так и от множества других более серьезных причин (*аллергия на* корм, занесенная в рану бактериальная инфекция). Не зная точного диагноза, назначить лечение нельзя. Отвезите кошку на осмотр (80 руб.), этого бывает достаточно для того,

же «лысина», покрытая светлыми чешуйками), обрабатывать ничем не надо.

Не затягивайте с лечением. Кожные проблемы хоть и не смертельны, но вызывают дискомфорт, плохо сказываются на внешности животных и, что самое неприятное, могут стать хроническими.

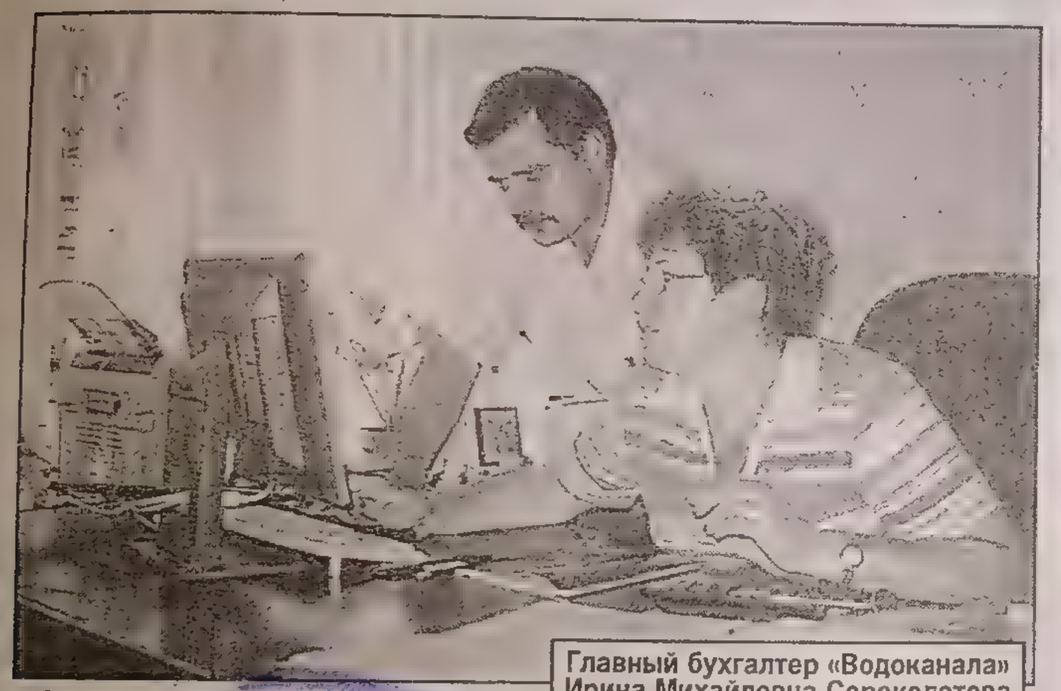
Подготовила Дина ЛИТВИНОВА.



Читаем мысли по ушам
КОТИРОВКИ «ЖУ»
Иллюстрированное толкование кошачьей мимики
Спокойствие. Уши прямые, слегка направленные вперед.
Любопытство или настороженность. Одно ухо повернуто в сторону шума.
К бою готова. Кошки прижимают уши, когда настроены воинственно.
Недовольство. Уши назад, зрачки узкие.
И блохе понятно, что жизнь удалась.

Саратов
www.kpsaratov.ru
28 ИЮЛЯ - 4 АВГУСТА
2005
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

«ЭВЕРЕСТ»



Главный бухгалтер «Водоканала» Ирина Михайловна Сороколетова и начальник производственно-технического управления Виктор Васильевич Рябов за освоением новой компьютерной программы.

случаях и такое свойство: познакомиться с текстом можно, но внести в него исправления нельзя. У руководителей, естественно, более широкий доступ и соответственно полномочия.

Но самое главное для них, по-моему, заключается в возможности полностью контролировать ситуацию по выполнению своих распоряжений. Недаром же программа в первую очередь называется управленческой, то есть улучшающей этот нелегкий процесс. Дело в том, что руководителям такого крупного предприятия, как наш «Водоканал», ежедневно приходится делать очень много распоряжений и указаний. Одних

Для руководителей самое главное достоинство новой программы заключается в возможности полностью контролировать ситуацию по выполнению своих распоряжений

само за себя. Отслеживается выдача доверенностей, работа с подотчетными лицами. Далее думаем внедрять программу в управлении капитального ремонта и отделе капитального строительства. Создадим виртуальную компьютерную сеть на основе радиоканала, подключив к ней склады на Зоринском и автотранспортный цех, находящийся в Заводском районе. В первом случае будем получать самую оперативную информацию обо всем, что у нас есть в запасе,

НОВЫЙ УРОВЕНЬ бухгалтерских услуг

Бухгалтерский аутсорсинг в Саратове выходит на качественно новый уровень в связи с выходом на внешний рынок услуг компании «ТНК-ВР Бизнессервис». Подробнее о сравнительно новом типе услуг мы попросили рассказать директора филиала «ТНК-ВР Бизнессервис» в Саратове Ирину Ульянову

— Ирина Владимировна, думаю, немногие знают, что такое аутсорсинг вообще и бухгалтерский аутсорсинг в частности. Давайте для начала определимся с терминологией.

— Аутсорсинг — термин-калька с английского языка, означающий передачу сторонней организации определенных бизнес-функций, не являющихся частью основной деятельности компании, но необходимых для функционирования бизнеса. Финансовый, или бухгалтерский, аутсорсинг — это делегирование функциональных обязанностей в области финансов, как правило, это ведение бухгалтерского и налогового учета и предоставление отчетности. На Западе аутсорсинг бизнес-процессов — обычное явление, компания стремится высвободить ресурсы для концентрации усилий на ключевых компетенциях и основной деятельности, в то же время большая

Передача бухгалтерии на аутсорсинг приводит к сокращению налоговых рисков, пеней и штрафов, снижению затрат на аудит.

человек, чего вполне хватает для обслуживания таких гигантов, как Саратовский НПЗ и «Саратовнефтегаз».

— Какие услуги вы можете предложить предприятиям Саратовской области?

— Прежде всего, это ведение бухгалтерского и налогового учета в самом широком понимании. Это главная книга, обработка и выставление счетов-фактур, учёт дебиторской/кредиторской задолженности, основных средств, ТМЦ, кассовых и банковских операций, себестоимости, кредитов и займов, внеоборотных активов, финансовых вложений и налогов. Также мы занимаемся составлением

относится и своевременный ввод в учетную систему ряда первичных документов, и формирование электронной базы учетных данных хозяйственной и финансовой деятельности.

— Чем бухгалтерский аутсорсинг выгоден для заказчика?

— Говоря о выгодах, стоит начать с качественного преимущества: бухгалтерский учёт становится качественным. Вас обслуживает команда профессионалов, которые объединены одним делом. Вы как бы покупаете наши знания. У нас работают специалисты самых разных профилей, которые могут ответить почти на любой вопрос из области бухгалтерского и налогового учета. Мы постоянно развиваем сотрудников, отправляем их на тренинги, повышаем уровень их знаний. Причем за наш счет. Следовательно, заказчику нет необходимости беспокоиться о том, что бухгалтер чего-то не знает, надо гра-

Но самое главное для них, по-моему, заключается в возможности полностью контролировать ситуацию по выполнению своих распоряжений. Недаром же программа в первую очередь называется управленческой, то есть улучшающей [illegible] процесс. Дело в том, что руководителям такого крупного предприятия, как наш «Водоканал», ежедневно приходится делать очень много распоряжений и указаний. Одних только запросов вышестоящих и контролирующих организаций может одновременно придти до двух десятков. А есть еще просьбы и жалобы граждан. И с каждым таким обращением нужно своевременно и до конца разбираться. Не затягивая сроки рассмотрения, не отделываясь отписками. Конечно, прежде всего, сами исполнители должны быть добросовестными. Но и контроль — постоянным! Только как всё запоминать и отслеживать?! Тут никакая уникальная память, никакие старательные секретари не помогут. А вот для компьютера эти систематические задачи — простейшие. Он фиксирует и время поступления документа, и этапы работы над ним. Руководителю остается всего лишь нажать несколько клавиш — и сразу картина становится ясной: закрыт вопрос или на каком этапе находится его решение.

Для руководителей самое главное достоинство новой программы заключается в возможности полностью контролировать ситуацию по выполнению своих распоряжений и указаний

«Эверест» обеспечивает тройные пароли — на входы в компьютер, сеть и программу. Надежна на уровне мировых стандартов и защита от внешнего проникновения. Таким образом, совершенно исключается утечка информации.

Наша центральная бухгалтерия уже освоила многие функциональные возможности «Эвереста». Он позволяет детально отслеживать все процессы. Например, как менялась планово установленная цена на ту или иную продукцию: реагенты, запчасти, строительные материалы и т.д. Было ли отступление от намеченного — когда, в какую сторону и почему. Движение материальных ценностей прослеживается от заявки до списания. Как меняется реальная себестоимость воды в связи с повышением производственных затрат. Сейчас внедрен модуль «Банковский день». Название говорит само за себя. Отслеживается выдача доверенностей, работа с подотчетными лицами. Далее думаем внедрять программу в управлении капитального ремонта и отделе капитального строительства. Создадим виртуальную компьютерную сеть на основе радиоканала, подключив к ней склады на Зоринском и автотранспортный цех, находящийся в Заводском районе. В первом случае будем получать самую оперативную информацию обо всем, что у нас есть в запасе, во втором — знать, к примеру, сколько средств тратится на ту или иную машину (горюче-смазочные материалы, запчасти, ремонт и т.д.).

А уж с введением нового центра по обслуживанию абонентов значимость «Эвереста» вообще поднимается. Он позволит в разы ускорить прохождение документов, а в случае их утери абонентами или заказчиками (и такое бывает) — немедленное восстановление.

И это только часть возможностей новой программы!

Конечно, обучение персонала приходится проводить, как говорится, по ходу дела. Ни с кого текущие производственные обязанности не снимаются. Потому постигать приходится, чего греха таить, урывками. Но народ у нас в «Водоканале» серьезный и дисциплинированный. Освоим. Обстоятельства того настоятельно требуют. И не только в плане динамичного обновления технологий. Скоро вся страна будет переходить на мировые стандарты бухотчетности. И тут с одним только микрокалькулятором, усидчивостью и умной головой справиться будет трудно. А с хорошей, тщательно продуманной и подогнанной под наши непосредственные задачи программой «Эверест» — запросто! Или почти запросто, что тоже неплохо!

Пётр ВАСИЛЬЕВ.

P.S. Кстати, Эверест — одно из названий высочайшей горной вершины на Земле. Наши российские альпинисты его покорили, причем по самым трудным, ранее считавшимся непроходимым, маршрутам. Сумеют ли так же виртуозно покорить компьютерный «Эверест» работники «Водоканала» — покажет время. Но настроены они решительно. И упорства им не занимать!

...рование функциональных обязанностей в области финансов, как правило, это ведение бухгалтерского и налогового учета и предоставление отчетности. На Западе аутсорсинг бизнес-процессов — обычное явление, компания стремится высвободить ресурсы для концентрации усилий на ключевых компетенциях и основной деятельности, в то же время большая часть и даже все вспомогательные процессы отданы сторонним организациям. В России аутсорсинг становится всё популярнее. Говоря о бухгалтерском аутсорсинге, следует отметить, что он не противоречит законодательству, так как, согласно Федеральному закону «О бухгалтерском учете» № 129-ФЗ, руководители организации могут «передать на договорных началах ведение бухгалтерского учета централизованной бухгалтерии, специализированной организации или бухгалтеру-специалисту».

— Как создавался Саратовский филиал «ТНК-ВР Бизнессервис»?

— Наш филиал сравнительно молодой, он был создан лишь в апреле 2004 года. Однако до этого в Саратове существовал общий центр бухгалтерского обслуживания нефтяной компании СИДАНКО, которая потом вошла в состав ТНК-ВР. Наш филиал в настоящее время обслуживает 15 компаний группы ТНК-ВР. При этом численность саратовского ОЦО — 141

займов, внеоборотных активов, финансовых вложений и налогов. Также мы занимаемся составлением необходимой бухгалтерской, налоговой, статистической, корпоративной отчетности. Отдельно стоит отметить представительство и защиту интересов заказчика в государственных органах (налоговых, государственных внебюджетных фондах, судебных органах), а также при взаимодействии с аудиторскими фирмами и контрольно-ревизионным управлением. То есть мы берем на себя все общение с внешними структурами, освобождая заказчика от ненужных и часто пустых хождений по налоговым инспекциям, попыток что-то там доказать. Переговоры с налоговыми органами и аудиторами надо доверять профессионалам, которые будут с ними говорить на одном языке.

Кроме того, мы предоставляем оперативную учетную информацию, на основе которой руководство может принимать своевременные управленческие решения, нацеленные на улучшение основной деятельности. Сюда

Передача бухгалтерии на аутсорсинг приводит к сокращению налоговых рисков, пеней и штрафов, снижению затрат на аудит. Это основные преимущества

ных профилей, которые могут ответить почти на любой вопрос из области бухгалтерского и налогового учета. Мы постоянно развиваем сотрудников, отправляем их на тренинги, повышаем уровень их знаний. Причем за наш счет. Следовательно, заказчику нет необходимости беспокоиться о том, что бухгалтер чего-то не знает, надо тратить средства на его обучение, он чего-то не успевает, может заболеть, уйти в отпуск и т.д.

Далее, как я уже говорила, стратегическое преимущество: заказчику нет необходимости самому общаться с налоговыми органами или любыми другими структурами. Мы берем общение на себя. У нас хранятся все документы, и мы готовы к любым проверкам. Заказчик полностью занимается основной деятельностью, сконцентрировав все ресурсы и усилия на ней.

Опыт нашей работы и примеры лучшей практики показывают, что передача бухгалтерии на аутсорсинг приводит к сокращению налоговых рисков, пеней и штрафов, снижению затрат на аудит. Это основные преимущества.

— Что ж, Ирина Владимировна, спасибо за ваши подробные ответы. Думаю, нашим читателям есть над чем задуматься. В любом случае, успехов вам в этом новом и, безусловно, перспективном деле.

Людмила ИВАНОВА.

По всем интересующим вас вопросам обращайтесь в филиал ООО «ТНК-ВР Бизнессервис» в г. Саратове:
410038, Саратов, 2-й Соколовогорский пр-д, 3.
Тел.: 358-798, 358-794.

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!
Саратов
www.kpsaratov.ru
28 ИЮЛЯ - 4 АВГУСТА
2005

Наш «Волга-Бэнд» покорил Грецию

После выступления саратовских музыкантов слушатели аплодировали им стоя, а греческий дирижер... плакал

Светлана Краснощекова: — Вот эти награды наш коллектив привез с острова Корфу.

Потеряли чемодан с костюмами

На остров Корфу поучаствовать в Первом же международном фестивале филармонических духовых оркестров саратовский коллектив «Волга-Бэнд» поехал по приглашению греческого дирижера Димитриса Кафириса. Наши музыканты стали единственными представителями России на форуме.

В самом начале путешествия случился досадный курьез. Чемодан одного из музыкантов улетел... в другую страну. В нем — концертный костюм, ботинки. К счастью, на следующий день пропажа нашлась, но на фестиваль саратовцы опоздали на сутки. Второй казус случился в столичном аэропорту. Стюарды наотрез отказались пускать саратовцев на борт вместе с инструментами. Потребовали, в соответствии с правилами, сдать их в багаж. «Да вы что? А если там с ними что-то случится? Как же мы выступать будем?» — возмутились музыканты. Несколько часов переговоров — и саратовцы поднялись на борт с инструментами. «На таких можно играть?» — удивились греческие коллеги, увидев инструменты волжан.

— У греков каждый стоит около 4 тысяч евро, — поясняет директор областной филармонии Светлана Краснощекова. — Нам о таких не приходится и мечтать. 20 лет филармония ничего не приобретает — цены безумные. К примеру, очень средний фагот стоит 15 тысяч долларов.

Российская школа – лучшая

Уже первое выступление саратовского концертного оркестра духовых инструментов развеяло все сомнения. Греки с интересом слушали наших музыкантов в парке, затем у музея краеведения. Главное выступление состоялось на центральной сцене города Керкер. Она устроена под открытым небом в виде шестиугольника. Ей 178 лет. Выступать на этих подмостках удостоились чести всего четыре коллектива из 26 участников фестиваля: самый знаменитый в Греции Афинский оркестр духовых инструментов, австрийский, местный (с острова Корфу) и саратовский «Волга-Бэнд».

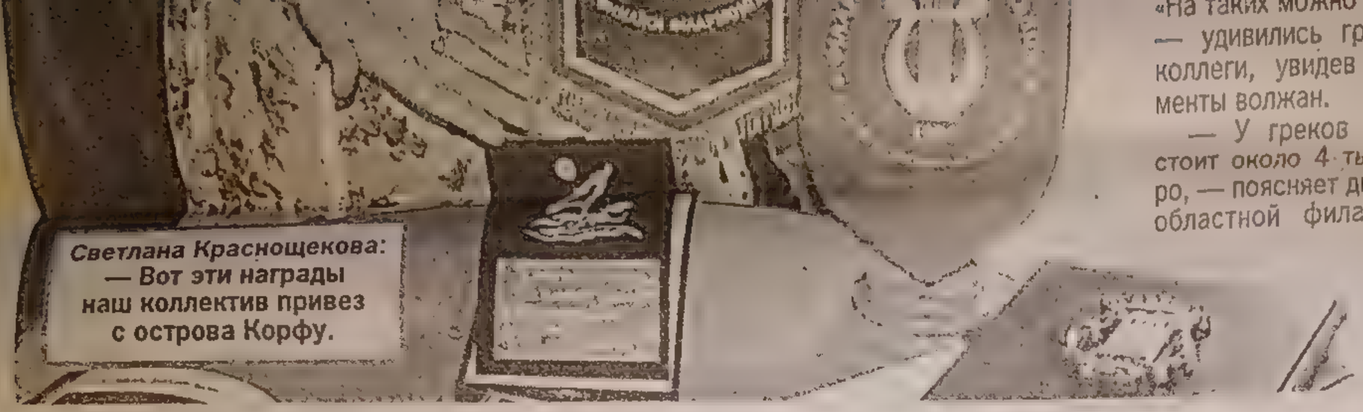
— Греки принимали тепло всех музыкантов, Владимировна. — Но когда выступали саратовцы, публика встала, а Димитрис Кафирис плакал. Наше исполнение их приятно поразило: профессионально играть на таких инструментах! «Волга-Бэнд» подтвердил: российская музыкальная школа — лучшая в мире.

Награды отдадут в музей

Фестивальные выступления жюри не оценивает. И все же волжане удостоились самых высоких наград. В Саратов «Волга-Бэнд» привез дилом, приз зрительских симпатий, памятный знак Первого международного фестиваля и приз за лучшее исполнение. Эти награды найдут свое место в будущем музее филармонии.

— Через два года нам исполнится 70 лет, — говорит Светлана Краснощекова. — К юбилею готовим книгу о замечательных людях филармонии, их успехах и наградах. Расскажем в ней и о проделанном «Волга-Бэнде».

Марина Горд...



Светлана Краснощекова: — Вот эти награды наш коллектив привез с острова Корфу.

«На таких можно играть!» — удивились греческие коллеги, увидев инструменты волжан.

— У греков каждый стоит около 4 тысяч евро, — поясняет директор областной филармонии этих подмостках удостоились чести всего четыре коллектива из 26 участников фестиваля: самый знаменитый в Греции Афинский оркестр духовых инструментов, австрийский, местный (с острова Корфу) и саратовский «Волга-Бэнд».

— Греки принимали тепло всех музыкантов, — продолжает Светлана

— Через два года исполнится 70 лет, — говорит Светлана Краснощекова. — К юбилею готовим книгу о замечательных людях филармонии, их успехах и наградах. Расскажем в ней и о прославленном «Волга Бэнде».

Марина ГОРСТКА.
Фото автора.

ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ

Татьяна Шкрабак снова в Саратове

Ростовский академический театр драмы имени М. Горького приехал в наш город с большими гастролями

Начались они в эти выходные спектаклем по комедии Грибоедова «Горе от ума». Бессмертное произведение классика произвело на саратовчан хорошее впечатление. Зал рукоплескал артистам. В этом, как и в других спектаклях, блистают два ведущих актера ростовского театра — Татьяна и Артем Шкрабак. Театралы со стажем знают: начинала свою карьеру Татьяна на саратовской сцене. Вместе с мужем Владимиром в 70-е годы они были самой звездной театральной парой в городе. Публика их боготворила, актеры назначались только на главные роли. В это же время на сцене саратовского ТЮЗа ставил спектакль ростовский режиссер Юрий Еремин. Владимир и Татьяна влюбились в его творческую искрометность, необычный талант. И когда режиссер решил вернуться в родной театр, уехали вместе с ним. Переезд не помешал карьере артистов. Правда, с Владимиром Татьяну развела судьба, но фамилия Шкрабак не исчезла с театральных афиш. Семейный дуэт жив. Только сейчас вместе с Татьяной покоряет сердца зрителей ее сын Артем.

— Первые шаги на сцене Тема сделал в Саратове, мы здесь гастролировали, — вспоминает актриса. — Ему было шесть лет. Играл маленького Степана Разина в спектакле «Я пришел дать вам волю».

– Другой профессии у меня и быть не могло, — присоединяется к беседе Артем. — Ведь кулис я всосал с молоком матери. Смотрел все ее спектакли. Помню, сильно переживал за маму, когда она играла Аленушку в «Аленьком цветочке». Боялся, что страшилище заберет ее насовсем. А однажды я очень сильно обиделся на маму и даже не разговаривал с ней две недели. Все из-за того, что в новой роли она играла Бабу-ягодку: коварную особу, которая превращалась в хороших людей и делала им гадости. Мне было очень обидно, что у меня такая злая мама.

Сейчас молодой Шкрабак — ведущий актер ростовского театра. Он и Чацкий, и шут Балакирев, которых успели полюбить саратовцы.

– Саратов не оставляет меня, — признается народная артистка России Шкрабак. — До сих пор коллеги делают мне замечания. Я продолжаю говорить: «У нас в Саратове».

(Слева направо) Артем, Сергей Галкин и Татьяна Шкрабак в спектакле «Шут Балакирев».

Саратов и ТЮЗ — мои родные мама и папа.

Земляки тоже не забыли любимую актрису. Специально на нее покупают билеты, и в зале звучит восхищенный шепот: «Танечка!», «блестящая игра!», «молодчина!». К ней за кулисы приходят старые почитатели таланта, знакомые, те, кто когда-то работал с ней. Сердца волжан, как прежде, принадлежат Татьяне Шкрабак.

«Очень простую историю» покажут в Минске

ТЮЗ Киселева завершил нынешний сезон десятой премьерой

Ею стал спектакль «Пусть совсем не будет взрослых». Но это не означает, что у театра нет творческих планов. В ближайшее время ТЮЗ отправится в Екатеринбург на фестиваль «Реальный театр». Артисты из Саратова откроют его программу спектаклем «Вечный муж». Получено приглашение на фестиваль «Золотой витязь» в Белоруссию. Осенью в Минске зрители увидят спектакль «Очень простая история», ставший настоящим событием в культурной жизни нашего города. Известные и далекие перекличнутся. На следующее лето ТЮЗ запланировал большие гастроли в Риге.

Материалы полосы подготовила Марина ГОРСТКА.

Сканворд «КП»

1

ХРУСТАЛЬНЫХ ДЕЛ МАСТЕР

ЗЛОДЕЙ, ПОКУШАВШИЙСЯ НА СКАЗОЧНУЮ МУХУ-ЦОКОТУХУ

МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ СОЮЗ

ЖУРАВЛИНАЯ СТАЯ

ЦИРКОВАЯ ЕЗДА

ЗЛОБОДНЕВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

ПРИДУМАЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КЛЯКСЫ

«ГЕРБОВАЯ ПТАХА»

ТАЛИСМАН НА ШЕЕ

ДОРОЖЕ ДЕНЕГ

КРУПНЕЙШИЙ НА СЕГОДНЯ НАШ ПОРТРЕТИСТ

ДЕРЕВО МИРА

ЦЫГАНСКИЙ ..

САМОЕ НЕПРИХОТЛИВОЕ И САМОЕ МЕДЛЕННО РАСТУЩЕЕ РАСТЕНИЕ

2

1

4

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ПЕРВАЧ

ПУСКАЕТ ПЫЛЬ В ГЛАЗА

ЛОШАДИНЫЙ АКСЕЛЕРАТОР

ПОДХОДЯЩАЯ ЗАКУСКА ДЛЯ СЕЛЕДКИ

КРЕЩЕНИЕ КАК ОБРЯД

ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ, ЧЬИМ НАСТОЕМ ОСТАНАВЛИВАЮТ СИЛЬНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

ПРУТ-ВОСПИТАТЕЛЬ

«РАЗЛИВНОЙ ХЛЕБ»

В КАКОЙ СТРАНЕ ЗАБОРЫ ДЕЛАЮТ ИЗ ДОСОК, А МЕБЕЛЬ ИЗ ОПИЛОК?

КАЗАХСКИЙ ШАНСОНЬЕ

3

РЕЛЬСОВЫЙ ПЕРПЕНДИКУЛЯР

«СИЯНИЕ БИОПОЛЯ»

РОКОВЫЕ КАРТЫ

ЯДОВИТАЯ ГАДОСТЬ

КОРЕЙСКИЙ АВТОМОБИЛЬ

КРУГ ВАЛЬСА

ПУШИСТЫЙ ФРУКТ

В КАКОМ АМЕРИКАНСКОМ ШТАТЕ ПРОИСХОДИТ ДЕЙСТВИЕ НАШУМЕВШЕГО ФИЛЬМА «ДЕТИ КУКУРУЗЫ»?

2

АВСТРИЙСКИЙ КЛАССИК, СЛЫВУЩИЙ «КОРОЛЕМ СИМФОНИЙ»

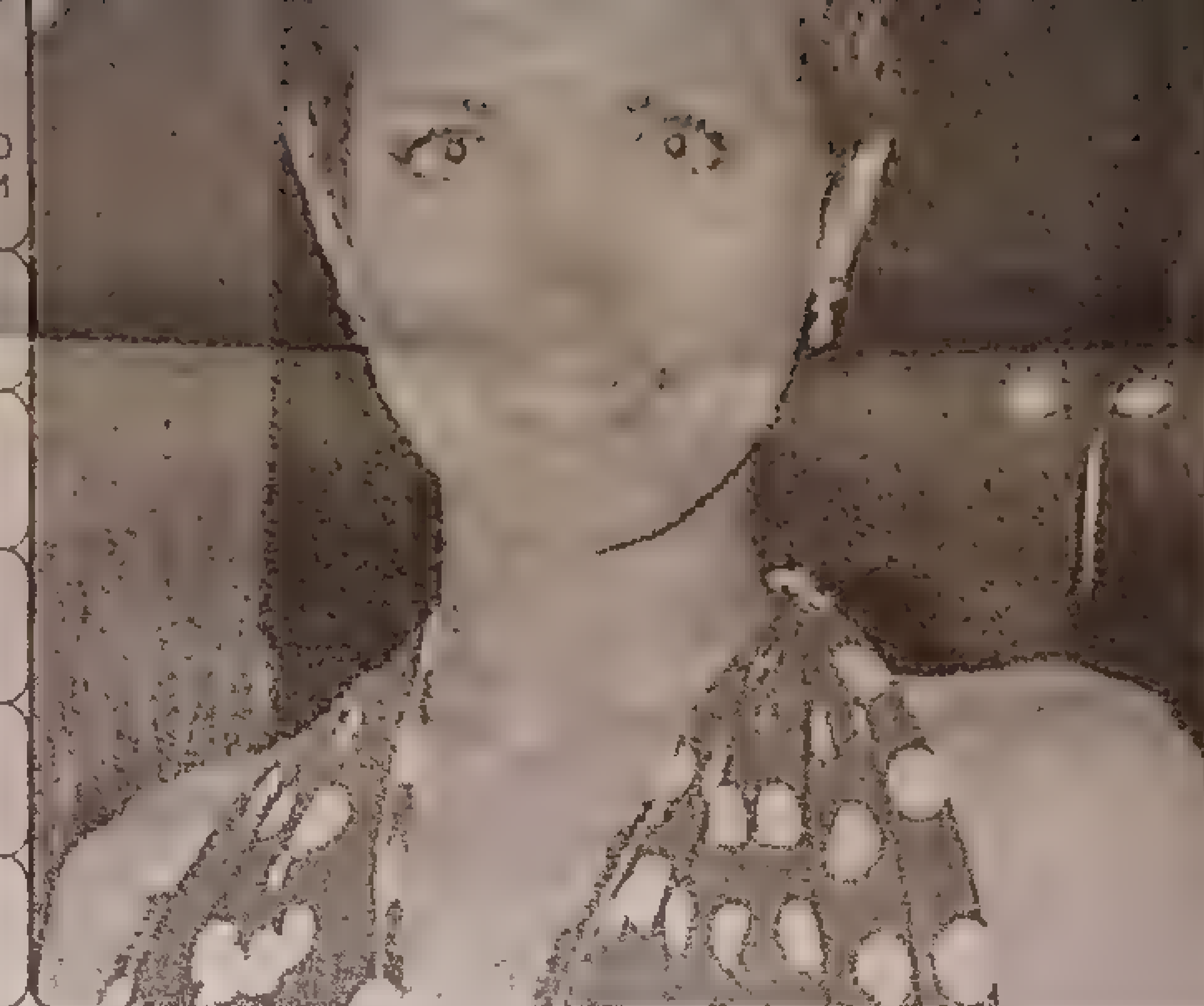
«БУДУ БИТЬ АККУРАТНО, НО СИЛЬНО» (КОНТРАБАНДИСТ ИЗ КИНОКОМЕДИИ «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА»)

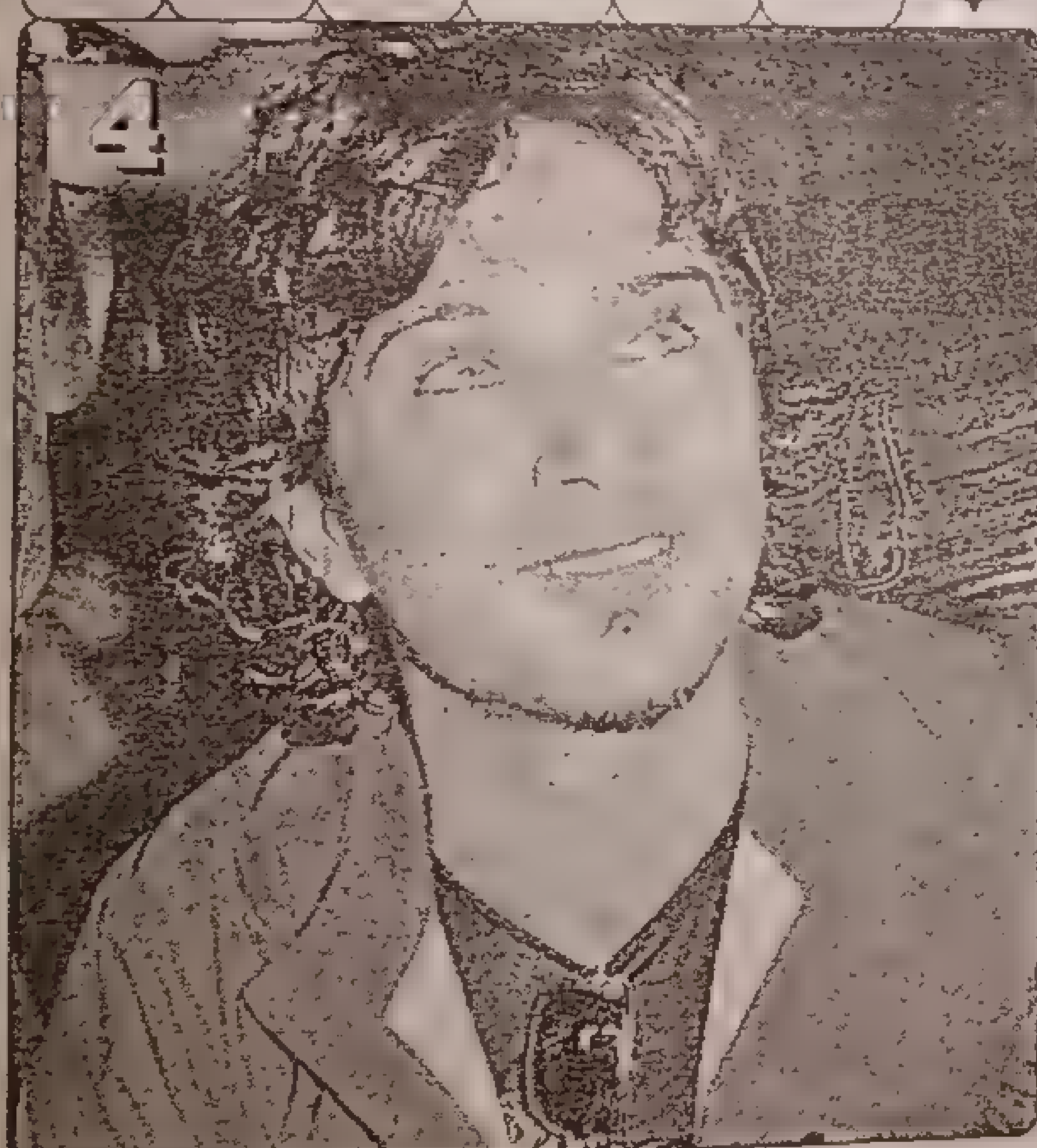
КОНЕЧНАЯ СТАДИЯ РАЗВИТИЯ НАСЕКОМОГО

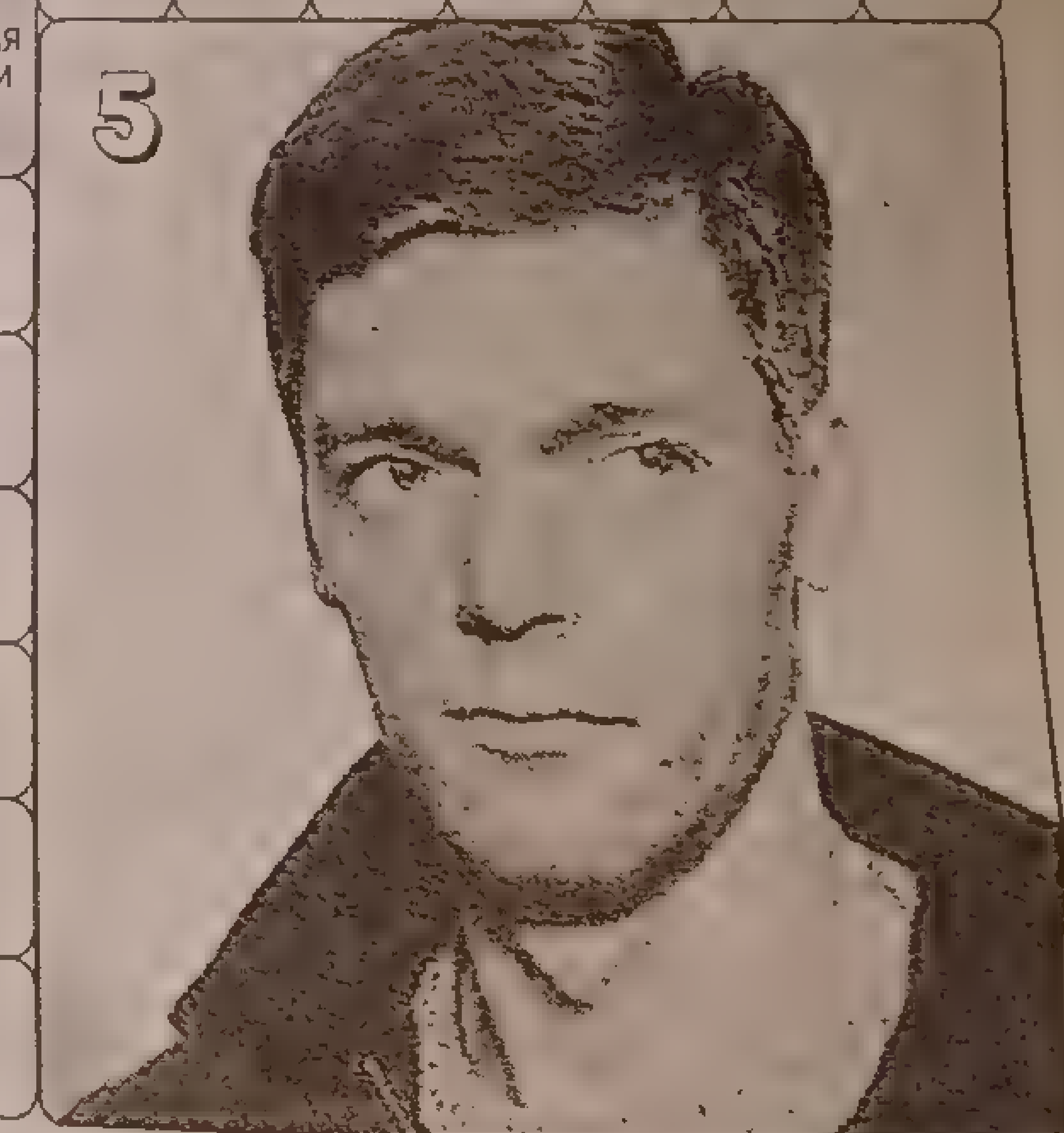
ДОЧЬ СТРАНЫ ВОСХОДЯЩЕГО СОЛНЦА

Скандинавский кроссворд (сканворд), клеточки которого пусты; приведены только вопросы.

- …ский автомобиль
- Круг вальса
- Пушистый фрукт
- В каком штате происходит действие нашумевшего фильма «Дети кукурузы»?
- Старинное ружье
- Пьяная траектория
- «Не лает, не кусает, а в дом не пускает» (русская загадка)
- Конечная стадия развития насекомого
- «Дуэт» в фигурном катании на коньках
- Куйбышев позавчера и сегодня
- «Лев анд»
- Великий ученый, чье имя носит Московский университет
- «Умная ... может прийти и к дураку, но с ее стороны это будет глупостью»
- 3
- Мексиканская кактусовка
- Критический ...
- Кто рассказывает о жизни на Марсе в кинокомедии «Карнавальная ночь» Эльдара Рязанова?
- Американская мадемуазель
- Генетическая копия
- «Тарелка» на окошке, принимающая телепередачи
- «Сливки голубых кровей»
- Самсон Далиле
- Что опустошает кошелек щеголя?
- Самое термостойкое на сегодня синтетическое волокно
- 5
- Поворот вокруг своей горизонтальной оси
- Уголовно-наказуемая мзда
- Столица страны пирамид
- «Темное» словечко Эллочки-людоедки из романа про 12 стульев
- Австрийский классик, [illegible] «Королем симфоний»
- «Буду бить аккуратно, но сильно» (контрабандист из кинокомедии «Бриллиантовая рука»)
- 2
- Дочь страны восходящего солнца
- Захват чужой территории
- Есть такая присказка «Привычка — вторая ...»
- Река, чьими водами орошались вавилонские «висячие сады Семирамиды»
- Большая планета, о которой знали уже в Древней Греции







ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Стеклодув – Публицистика – Уговор – Олива – Табор – Шукшина – Шилов – Лишайник – Розга – Передовик – Хамса – Таинство – «Киа» – Акын – Тур – Шагалова – Синусоида – Имаго – Аннексия – Фузея – Пума – Самара – Реализм – Лектор – Текила – Антенна – Мисс – Любовник – Знать – Мамаев – Сальто – Вятка – Каир. ПО ВЕРТИКАЛИ: Квас – Шарлатан – Замок – Россия – Шпора – Пара – Киви – Паук – Таркан – Айова – Ломоносов – Сплав – Мысль – Роршах – Клин – Мода – Орел – Климова – Мрак – Джигитовка – Клон – Амулет – Шпала – Кевлар – Аура – Натура – Гайдн – Арника – Евфрат – Лелик – Таро – Сатурн – Отрава – Японка.

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!
Саратов
www.kpsaratov.ru
28 ИЮЛЯ - 4 АВГУСТА
2005

Афиша с 28 июля по 4 августа

Ведущая рубрики Марина ГОРСТКА. E-mail: kp@mail.saratov.ru

Пойдем в кино

Когда?	Что?	Цена (руб.)
Дом кино ул. Октябрьская, 43, тел. 23-22-82		
28 июля в 18.00, 20.00 **29 июля–4 августа** в будни – в 18.00, 20.00 в выходные – в 16.00, 18.00, 20.00	**«КУКОЛЬНИК».** Корея, 2004, триллер. **«ВЕРНУТЬ ОТПРАВИТЕЛЮ».** Англия, 2004, психологический триллер.	от 40 до 80 от 40 до 80
«Темп» пл. Орджоникидзе, 1, тел. 96-01-75		
28–31 июля в 16.00 **28–31 июля** в 18.00 **1–4 августа** в 13.00 **3 августа** в 11.00	**«МЫШЕЛОВКА».** Россия, детектив. **«ГОД ТЕЛЕНКА».** Россия, приключенческий детектив. **«ДОМ С ПРИВИДЕНИЯМИ».** США, 2004, «черная» комедия. **«ПИСТОЛЕТ С ГЛУШИТЕЛЕМ».** США, комедия.	40 40 20 благотворительный сеанс
«Саратов» пр. Строителей, 32, тел. 62-04-41		
29 июля–3 августа в 9.30, 13.10, 23.00 **29 июля–3 августа** в 11.20, 15.00, 19.00 **29 июля–3 августа** в 16.50, 20.50	**«МАМА, НЕ ГОРЮЙ-2».** Россия, премьера, комедия. **«ЕСЛИ СВЕКРОВЬ – МОНСТР».** США, 2005, романтическая комедия. **«МИСТЕР И МИССИС СМИТ».** США, 2005, комедия.	от 40 до 120 от 40 до 120 от 40 до 120
«Пионер» пр. Кирова, 11, тел. 27-72-56		
28–31 июля в 10.00, 14.10, 18.50, 23.10 **28–31 июля** в 12.20 **28–31 июля** в 16.30 **28–31 июля**	**«СТЕЛС».** США, 2005, фантастический супербоевик. **«ЗОЛОТОИСКАТЕЛИ».** США, 2005, приключенческая комедия. **«ПЕРЕВОДЧИЦА».** США, 2005, триллер. **«ДОМ ВОСКОВЫХ ФИГУР».**	от 80 до 160 от 80 до 160 от 80 до 160 от 80 до 160

Музеи приглашают

Когда?	Что?	Цена (руб.)
Художественный музей имени Радищева ул. Первомайская, 75, тел. 26-16-06		
с 28 июня	**«ШЕДЕВРЫ РАДИЩЕВСКОГО МУЗЕЯ».** Обновленная экспозиция.	от 10 до 25
	«ДОРОГА ИСКУССТВА – ИСКУССТВО ДОРОГИ». Выставка польского скульптора Станислава Хорно-Поплавского.	от 15 до 35
	«ВИРТУАЛЬНЫЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МИР». Интернет-арт-кафе.	По входным билетам
Музей В. Э. Борисова-Мусатова ул. Вольская, 33, тел. 22-27-52		
Ежедневно, кроме среды	**«ВИКТОР БОРИСОВ-МУСАТОВ И «ОБЩЕСТВО ЛЮБИТЕЛЕЙ ИЗЯЩНЫХ ИСКУССТВ».**	от 3 до 10
	«СЕЗОН ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПЛЕНЭРОВ ВО ДВОРЕ МУЗЕЯ-УСАДЬБЫ».	от 6 до 20
Дом-музей П. Кузнецова ул. Октябрьская, 56, тел. 23-75-96		
с 28 июня	**«ЦВЕТЫ ПАВЛА КУЗНЕЦОВА».** Из собрания Радищевского музея.	от 3 до 20
	«МУЗЕЙНАЯ ДОЛИНА». Арт-объекты, артефакты, находки из Глебучева оврага.	от 3 до 10
Музей-усадьба Чернышевского ул. Чернышевского, 142, тел.: 23-06-66, 23-13-07		
Ежедневно, кроме среды	**«ОТЕЧЕСТВА ДОСТОЙНЫЙ СЫН».** Литературно-историческая композиция.	от 5 до 10
	«ОЗАРЕНА ТОБОЮ ЖИЗНЬ МОЯ...» Мемориально-бытовая экспозиция.	от 2 до 4
Музей этнографии ул. Ульяновская, 26, тел. 73-58-80		
Ежедневно, кроме среды	**«РУССКИЙ КОСТЮМ КОНЦА XVIII–НАЧАЛА XX ВЕКОВ».**	от 4 до 8

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС

«Пионер»
пр. Кирова, 11, тел. 27-72-56

28–31 июля в 10.00, 14.10, 18.50, 23.10	**«СТЕЛС».** США, 2005, фантастический супербоевик.	от 80 до 160
28–31 июля в 12.20	**«ЗОЛОТОИСКАТЕЛИ».** США, 2005, приключенческая комедия.	от 80 до 160
28–31 июля в 16.30	**«ПЕРЕВОДЧИЦА».** США, 2005, триллер.	от 80 до 160
28–31 июля в 21.10	**«ДОМ ВОСКОВЫХ ФИГУР».** США, 2005, ужасы.	от 80 до 160

«Победа»
пл. Кирова, 2, тел. 73-41-81

28 июля–3 августа в 13.00, 17.00	**«НЕУПРАВЛЯЕМЫЙ ЗАНОС».** США, 2005, триллер.	90
28 июля–3 августа в 15.00, 19.00	**«НЕУЛОВИМЫЙ».** США, 2005, экшн.	90

Гастрольная мозаика

Ростовский-на-Дону академический театр драмы им. М. Горького
Саратовский театр драмы.
Тел.: 51-02-47, 51-50-84

29 июля и 1 августа в 18.00	**«УЖИН ДУРАКОВ».** Ф. Вебер. Комедия в двух действиях.	от 50 до 200
30 июля в 11.00	**«КАПРИЗНАЯ ПРИНЦЕССА».** Г. Чеховски. Мюзикл для детей.	от 60 до 90
30 июля в 18.00	**«ШУТ БАЛАКИРЕВ».** Г. Горин. Трагикомедия в двух действиях.	от 50 до 200
31 июля в 18.00	**«МАЛЯР».** Т. Джюдженоглу. Невероятная история в двух частях.	от 50 до 200
2 августа в 18.00	**«МИЛЫЙ ДРУГ».** Ги де Мопассан. Музыкальный спектакль в двух действиях.	от 100 до 250
3 августа в 18.00	**«ЛЮКС № 13».** Рэй Куни. Комедия в двух частях.	от 50 до 200

Клубная жизнь

Ночной клуб «АРС»
ост. «1-я Дачная», тел. 55-24-42

28 июля в 22.00	**КЛУБНАЯ ВЕЧЕРИНКА.**	от 70 до 100
29 июля в 22.00	**ГЛАМУР-ПАТИ В СТИЛЕ R-N-B.**	от 150 до 250
30 июля в 22.00	**«СУББОТНЯЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ЛИХОРАДКА».**	от 100 до 200
31 июля в 22.00	**«ЕВРОПЕЙСКИЙ ПРОРЫВ»** Вечеринка радиостанции «Европа+ Саратов».	дамы – бесплатно, господа – 150

«ОЗАРЕНА ТОБОЮ ЖИЗНЬ МОЯ...»
Мемориально-бытовая экспозиция.

от 2 до 4

Музей этнографии
ул. Ульяновская, 26, тел. 73-58-80

Ежедневно, кроме среды	**«РУССКИЙ КОСТЮМ КОНЦА XVIII–НАЧАЛА XX ВЕКОВ».**	от 4 до 8

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Вечер отдыха получила в подарок

Счастливым обладателем двух билетов в Дом кино стала Екатерина Сафьян.

Она первая дала правильный ответ на вопрос о фильме «Кукольник».

— «Комсомолку» я очень люблю, — говорит она. — Читаю ее около 15 лет, но предпочтение отдаю «толстушке». Раньше никогда не участвовала в конкурсах, а тут решила попробовать. Оказалось, все очень просто.

В кино победительница конкурса Екатерина пойдет с мужем.

— Мы с ним давно никуда не выбирались вместе, — поясняет она. — Нашей доченьке Настюше всего два месяца, так что на отдых времени нет. С удовольствием сходим в кино, а за малышкой присмотрит бабушка. Спасибо «Комсомолке» за подаренный вечер отдыха.

Сегодня мы разыгрываем два билета в Дом кино на психологический триллер «Вернуть отправителю».

НОВЫЙ ВОПРОС:

Какой режиссер снял фильм «Вернуть отправителю»?

1 Билли Огуста.
2 Эйден Куини.
3 Келли Престон.

Победитель получит два билета в Дом кино на этот фильм.

Ждем ваших звонков сегодня, с 10.00 до 12.00, по телефону 23-19-82.

ТЕЛЕ ПРОГРАММА
ДЛЯ САРАТОВА И САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
с 29 мая по 4 июня

Астрологический прогноз на июнь
27 стр.

Есть ли способ защитить продукцию от подделок
5

Самый большой тираж
30 лет
в России и СНГ
www.kp.ru
ISSN 0233-433X

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

25 мая – 1 июня 2006 г.
№ 75-т/21 (23712-т)

У сатирика Задорнова ДВЕ ЖЕНЫ?

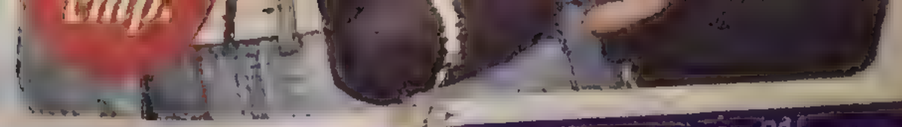
Фото Геннадия СЕРГЕЕВА.

24 – 25 стр.

Предприятие противопожарных работ
ВУЛКАН
работаем с 1966 года
При пожаре звоните – 01!
На пожара звоните в «Вулкан»!
Обучение

ДВЕ ЖЕНЫ?

06075
4 607071 480159



Предприятие противопожарных работ
ВУЛКАН
работаем с 1966 года

До пожара звоните 01!
До пожара звоните в «Вулкан»!

— Обучение мерам пожарной безопасности
— Поставка аварийно-спасательного оборудования
— Проверка огнетушителей
— Полный комплекс противопожарных работ
— Другие средства пожаротушения и защиты

ул. Соколовая, 75

АКЦИЯ «КП»

ОБЪЯВЛЯЕМ ВОЙНУ ФАЛЬШИВОЙ КРЕМЛЕВСКОЙ ДИЕТЕ

на стр. 14 – 15

"МР" - ПРИГЛАШЕНИЕ НА ДВА ЛИЦА НА РОК-КОНЦЕРТ ГРУПП
"ЧАЙФ" И "ТРАКТОРИСТ" ПРИ ПОКУПКЕ ТЕЛЕФОНА LG*

* Акция проводится в салонах "Евросеть" в Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске, Красноярске, Владивостоке, Екатеринбурге, Нижнем Новгороде, Ростове-на-Дону, Самаре, Челябинске, Уфе, Перми, Волгограде, Воронеже, Саратове, Тюмени, Ижевске, Ярославле, Иваново, Рязани, Тольятти, Ульяновске, Пензе, Кирове, Сыктывкаре, Оренбурге, Белгороде, Липецке, Курске, Тамбове, Калуге, Брянске, Смоленске, Твери, Вологде, Архангельске, Мурманске, Петрозаводске, Калининграде, Хабаровске, Комсомольске-на-Амуре, Южно-Сахалинске, Иркутске, Чите, Улан-Удэ, Якутске, Барнауле, Кемерово, Томске, Омске, Новокузнецке, Ставрополе, Сочи, Краснодаре. На сайте www.euroset.ru, узнать у продавцов-консультантов Евросети или проверить на сайте www.euroset.ru. Количество ограничено. Подробности по телефону 777-77-10. Необходимо иметь при себе документ, удостоверяющий личность, достаточно для предъявления в любом городе.

Акция проводится в следующих моделях: KG800, KG810, KG320

СПРОСИТЕ У «КОМСОМОЛКИ»!

Уважаемые читатели! Свой вопрос «КП» вы можете задать по e-mail: voproskp@kp.ru

Акции российских предприятий резко подешевели. Как это скажется на нашей жизни?

В понедельник фондовый рынок России внезапно рухнул. И хотя разговоры о том, что акции спекулятивно переоценены и так долго продолжаться не может, велись достаточно давно, такого обвала никто не ожидал. Индекс Российской торговой системы (РТС) к концу дня упал аж на 9%. Примерно на столько же в среднем обесценились акции ведущих российских предприятий, допущенных к торгам. «Рекордсменами» подешевления стали ценные бумаги «Газпрома» (-12,18%), «Норникеля» (-12,86%), РАО «ЕЭС России» (-9%). Последний раз нечто подобное наблюдалось в 2003 году, сразу после ареста Ходорковского. На этот раз аналитики связали падение со снижением цен на металлы и энергоносители на мировых рынках.

Но уже утром во вторник ситуация стала выправляться. Акции потихоньку пошли вверх. Как считает гендиректор агентства Derivative Expert Илья ЕФИМЧУК, на этот раз игроки постараются не покупать бездумно все подряд, а действовать с оглядкой. Что же касается рядовых граждан, не замешанных в игре на бирже, на их кошельке эти скачки вряд ли отразятся.

А вот те россияне, кто вкладывался в паевые инвестиционные фонды (ПИФы), конечно же, сейчас потеряли в деньгах. Но мчаться в фонды и забирать свои паи не стоит: акции как подешевели, так со временем и подорожают. Просто нужно уметь выбирать такие управляющие компании, которые умеют играть на перепадах рынка и зарабатывать для вас деньги.

Правда ли, что певица Алсу в положении? Как она себя чувствует?

Понимаем интерес поклонников... Алсу действительно ждет ребенка. Напомним, в марте певица вышла замуж за бизнесмена Яна Абрамова. Сразу после бракосочетания Алсу грозилась на какое-то время уйти со сцены и вплотную заняться семьей. Супруги отправились в медовый месяц. И вернулись в Москву буквально пару недель назад.

«КП» уже писала, что певица находится на третьем месяце беременности. А вообще Алсу говорит, что мечтает иметь много детей.

К сожалению, в прессу просочились слухи, что Алсу чувствует себя не очень и частенько посещает врачей. Речь идет чуть ли не о сохранении. Эту информацию супруги предпочитают не комментировать. Однако «КП» удалось выяснить, что слухи преувеличены, ничего страшного с певицей не происходит. Чувствует она себя прекрасно. Более того, она в самое ближайшее время собирается приступить к съемкам клипа на песню с нового, еще не вышедшего в свет альбома.

Подготовили Алексей ОВЧИННИКОВ, Алексия МЕЛЕВСКАЯ, Анна ДОБРЮХА.

Выдают ли уже новые биометрические загранпаспорта? Надо ли срочно менять нынешний «простой» загранпаспорт?

Биометрические загранпаспорта на этой неделе уже получили 30 москвичей. В заграндокумент «нового поколения» встроен микрочип, где в электронном виде зашифрована информация о владельце паспорта. При выезде и въезде в страну пограничники подносят паспорт к специальному считывающему устройству, и данные о его владельце появляются на мониторе компьютера. Плата за выдачу биометрического загранпаспорта - 1000 рублей для взрослого и 500 рублей для детей до 14 лет. Действовать такой документ пока будет 5 лет.

НЕ ВИЖУ ПОВОДА НЕ ВЫПИТЬ

Рубрику представляет наш главный алкогольный эксперт Стен Кауфман, генеральный брэнд-менеджер водки «Путинка» и «Stolichnaya»

Почему коктейль?
Потому что недорого и несложно.
Потому что лето и девушкам нравится.
Потому что часть водки можно занюхать...

Рецепт

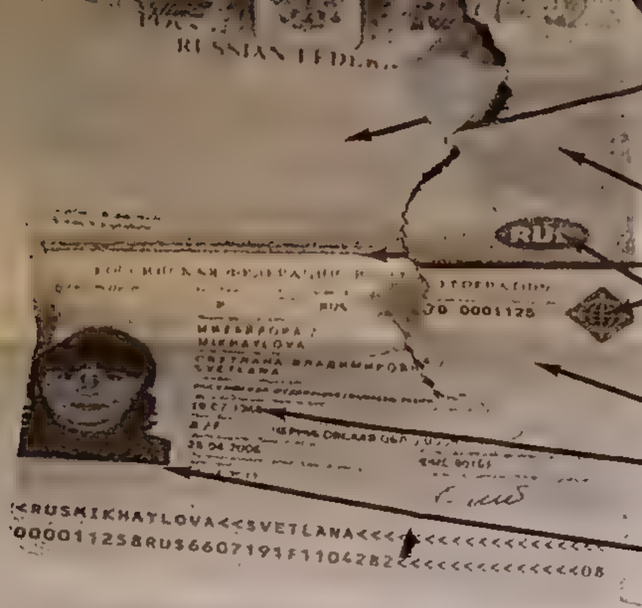
КОКТЕЙЛЬ «ТРОЙКА»

НАДО:
30 мл водки
30 мл ликера «Голубой Кюрасао»
30 мл ликера «Гренадин»

ГОТОВИМ:

«Гренадин» наливаем на дно бокала, затем аккуратно приставляем к внутренней стенке бокала повыше линии «Гренадина» под углом 45° длинный конец барной ложечки и медленно вливаем по ней тонкой струйкой «Кюрасао». Если трясутся руки, выпейте 30 г водки, успокойтесь, все у вас по-

Надо ли срочно менять ныне...



1. Многотоновый водяной знак с изображением Красной площади.
2. Лазерная перфорация номера.
3. Микротекст.
4. Эти знаки меняют цвет с красного на зеленый в зависимости от угла зрения.
5. Микрочип (впаян в страницу).
6. Данные, фото и подпись нанесены лазером по пластику.
7. Защитная сетка под фото.

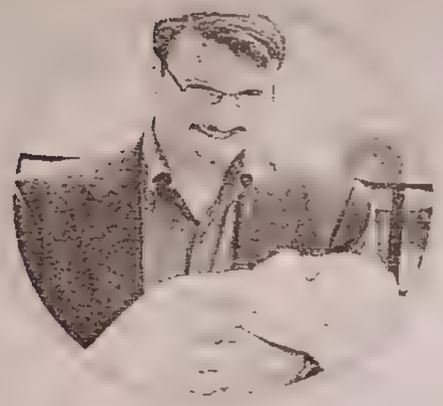
Биометрические загранпаспорта на этой неделе уже получили 30 москвичей. В заграндокумент «нового поколения» встроен микрочип, где в электронном виде зашифрована информация о владельце паспорта. При выезде и въезде в страну пограничники подносят паспорт к специальному считывающему устройству, и данные о его владельце появляются на мониторе компьютера. Плата за выдачу биометрического загранпаспорта - 1000 рублей для взрослого и 500 рублей для детей до 14 лет. Действовать такой документ пока будет 5 лет.

Впрочем, сейчас же бежать менять ваш нынешний загранпаспорт не стоит. По нему вы сможете спокойно ездить за границу до тех пор, пока не истечет срок действия в обычном порядке. Биометрические заграндокументы будут вводиться постепенно, по мере «естественного» выхода из строя «обычных».

ГОТОВИМ:

«Гренадин» наливаем на дно бокала, затем аккуратно приставляем к внутренней стенке бокала повыше линии «Гренадина» под углом 45° длинный конец барной ложечки и медленно вливаем по ней тонкой струйкой «Кюрасао». Если трясутся руки, выпейте 30 г водки, успокойтесь, все у вас получится. Когда «Кюрасао» занимает положение на «Гренадине», коктейль почти готов, дело осталось за водкой (если водка, конечно же, осталась). Аналогично наливаем ее поверх «Кюрасао». Коктейль готов!

ЛЮДИ И МОНСТРЫ, КОТОРЫЕ НАС УДИВИЛИ



Герман Греф

На днях глава Минэкономразвития внес весомый вклад (3 кг 155 г) в улучшение демографии - родил (с помощью супруги, разумеется) второго ребенка. Жаль, конечно, что под «президентские премиальные» в 250 тысяч семья не попадает. Поспешили... Но, если экономика (по Грефу) и впрямь на подъеме, может, за третьего когда-то будут еще больше давать?!

Александр Чекалин

Оригинальную идею предложил замглавы МВД: брать с водителей нечто вроде предоплаты за возможные нарушения правил движения. Не нарушаешь долго - деньги со счета тебе вернут... Гаишникам, конечно, удобно. А по-нашему, напоминает автомобильный инспектор: туда вдуй, обратно... только выхлоп!

LORDI

Радость пришла в чумы Лапландии. Отцы города Рованиеми (родина победителей «Евровидения») от полноты чувств решили назвать в честь группы Lordi целую площадь. Можем предложить свои варианты: «Площадь Восстания (Восставших мертвецов)» Или - «Площадь Горячих финских монстров».

Что касается нашего Димульки-симпампульки - см. стихи на стр. 3.

Масааки Матсубаяси

Любовь творит чудеса! Шутка ли, в 56 лет содержать и ублажать жену и еще... 1[illegible] штук любовниц! Наш бы человек такого ритма не вынес. А вот глава одной японской страховой компании и ритм вынес, и еще 979 млн. иен (примерно 7 млн. евро) из общественной кассы. Семья-то большая, многие раздеты... Все-таки упертые трудоголики эти японцы!

Законодатели

...едии

Законод... приняли из... Кроме квар... запреще... гост...

Не читает барсу... Повесит что-то на сук, ... не спит барсук...

Удивлялся Олег ШАПОВАЛОВ.
E-mail: shapoval@kp.ru

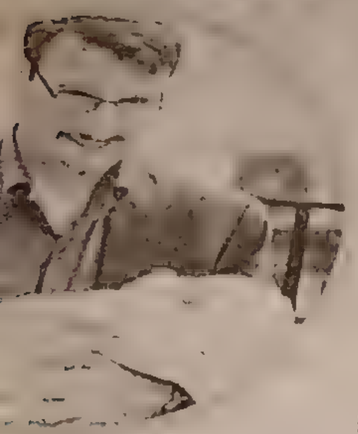
изображением Красной площади.
Лазерная перфорация номера
Микротекст
Эти знаки меняют цвет с красного на зеленый в зависимости от угла зрения
Микрочип (впаян в страницу)
Данные, фото и подпись нанесены лазером по пластику
Защитная сетка под фото.

[illegible] пока будет 5 лет.

Впрочем, сейчас же бежать менять ваш нынешний загранпаспорт не стоит. По нему вы сможете спокойно ездить за границу до тех пор, пока не истечет срок действия в обычном порядке. Биометрические заграндокументы будут вводиться постепенно, по мере «естественного» выхода из строя «обычных».

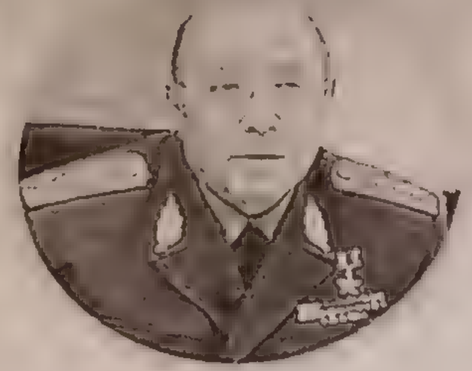
[illegible]

ЛЮДИ И МОНСТРЫ, КОТОРЫЕ НАС УДИВИЛИ



...ан Греф

...лава Минэконом... ...внес весомый ...55 г) в улучше... ...фии - родил (с ...руги, разумеет... ...ребенка. Жаль, ...од «президент... ...ные» в 250 ты... ...попадает. Пос... ...если эконом... ...и впрямь на ...т, за третьего ...еще больше



Александр Чекалин

Оригинальную идею предложил замглавы МВД: брать с водителей нечто вроде предоплаты за возможные нарушения правил движения. Не нарушаешь долго - деньги со счета тебе вернут... Гаишникам, конечно, удобно. А по-нашему, напоминает автомобильный инспектор: туда вдуй, обратно... только выхлоп!

LORDI

Радость пришла в чумы Лапландии. Отцы города Рованиеми (родина победителей «Евровидения») от полноты чувств решили назвать в честь группы Lordi целую площадь. Можем предложить свои варианты: «Площадь Восстания (Восставших мертвецов)» Или - «Площадь Горячих финских монстров».

Что касается нашего Димульки-симпампульки - см. стихи на стр. 3.

Масааки Матсубаяси

Любовь творит чудеса! Шутка ли, в 56 лет содержать и ублажать жену и еще... 17 штук любовниц! Наш бы человек такого ритма не вынес. А вот глава одной японской страховой компании и ритм вынес, и еще 979 млн. иен (примерно 7 млн. евро) из общественной кассы. Семья-то большая, многие раздеты... Все-таки упертые трудоголики эти японцы!

Законодатели

Законодатели Карелии приняли «закон о тишине». Кроме квартир, шуметь будет запрещено на дачах, во дворах, в гостиницах, в больницах... Повсюду! Благодать! Тихо станет даже в лесу. Вот только барсук...

Не читает барсук законов. Повесит что-то на сук, вот и не спит барсук...

Удивлялся Олег ШАПОВАЛОВ.
E-mail: shapoval@kp.ru

Ксенофонтщина недели

Опять типично русские понты: Хип-хоп и рэп поставить на пуанты

Хотя Ксенофонт Природный, наш поэт от карусельного станка, совсем не увлекается популярной музыкой, предпочитая трио народных инструментов из балалайки, мандолины и трехрядной гармоники, однако же каждую весну Ксеник болеет за наших на конкурсе «Евровидения». Вот и последнее соревнование титанов вокала и подтанцовки в греческих Афинах не оставило карусельщика равнодушным. «Второе место сладенького Димы Билана - это что, успех или неудача?» - вместе с остальными фанатами-патриотами от попсы задумался Природный. И, как всегда, сублимировал мысли в стих...

Захваченным попсою не завидую,
Мне не понять поклонников хип-хопа,
Тем паче не везет нам с «Евровидением» -
Ну невзлюбила наших звезд Европа!

Там Примадонна просто облажалась -
Ее миманс не мог смотреть без всхлипа.
А Савичева Юля? Девку жалко -
Был хуже номер только у Филиппа...

«Премьер-министра» с «Мумий троллем» крою -
Как ни объявят баллы - нуль да нуль...
И лишь Алсу была от нас второю -
Возможно, папа судьям отстегнул...

Теперь Афины, где начало лета,
Составлен снова специальный план:
На сцене смесь попсухи и балета,
А в центре сладкий Димочка Билан.
Ну, в общем, очень русские понты:
Хип-хоп и рэп поставить на пуанты,
Одеть девиц из подтанцовки в пачки...
Жаль, только голой не было скрипачки!

Но мне ль судить, и делал так не я ли?
Не ново это, что ни говори:
По пояс вылезая из рояли,
Скрывая своё главное внутри,
На деке выбивая что-то рьяно...
Эх, где мои весенние года?
Любил подругу я на фортепьяно,
А это очень скользко, господа!

Да за такое - премию и звание,
Рубаху с рюшами и желтые штаны!
Плевать, что SMS-голосованье
Вновь приз изъяло у родной страны...

Зачем, Европа, вместо нашей песенки
Избрала вдруг кривляние и ор ты?
И что теперь - отправимся мы в Хельсинки?
Там все такие гоблины и орки?

Попса - заказник гонора и гона,
Нет разницы - CD или «винил».
Но то, что мы в балете чемпионы,
Наш Димочка Европе объяснил!

Рис. Валентина ДРУЖИНИНА.

К. Природный принимает письма почитателей его таланта по адресу: senfi@kp.ru

ПРОРЫВ В ЛЕЧЕНИИ НАРКОМАНИИ

На Диком Западе бандиты наставляли на жертву пистолет со словами: «Жизнь или кошелек!» Наркотики страшнее тех бандитов: они отбирают И ТО И ДРУГОЕ

...В одной из больниц пронзительно кричит новорожденный младенец, он ВИЧ-инфицирован, его мать принимала героин... По дороге домой гибнет подросток от рук наркома-

«МАТРИЦА ЗДОРОВЬЯ» ЛЕЧИТ АЛКОГОЛИЗМ

Мы уже давно на пенсии, 7 лет назад наш сын бросил службу в армии, будучи уже женатым и имея двоих детей, пытался заниматься бизнесом, но ничего не получилось, потом стал понемногу выпивать, а потом все больше и больше, жена его бросила... Мы пытались его лечить,

Я не могу сказать, что моя дочь была [illegible] ком, но я стал замечать, что она [illegible] встречаясь с друзьями, приходит [illegible] шая. Так продолжалось [illegible] нас с лицом это очень [illegible] тались поговорить [illegible]

...Лишь Алсу была от нас второю -
Возможно, папа судьям отстегнул...

Нет разницы - CD или «винил».
Но то, что мы в балете чемпионы,
Наш Димочка Европе объяснил!

Рис. Валентина ДРУЖКИНА

К. Природный принимает письма почитателей его таланта по адресу: senfi@kp.ru

ПРОРЫВ В ЛЕЧЕНИИ НАРКОМАНИИ

На Диком Западе бандиты нападали на жертву с пистолетом со словами: «Жизнь или кошелек!» Наркотики страшнее тех бандитов: они отбирают и то и другое.

...В одной из больниц пронзительно кричит новорожденный младенец, он ВИЧ-инфицирован, его мать принимала героин... По дороге домой гибнет подросток от рук наркоманов, ограбивших его... Некогда заботливый сын пускает по миру своих родителей, продавая все имущество... Родители-наркоманы продают своих малолетних дочерей сутенерам ради дозы героина. . В итоге жизнь наркомана заканчивается... смертью от СПИДа, от передозировки наркотиками... **Что делать? Как возвратить такого человека к нормальной жизни, как помочь ему?**

«Уже 5 лет в нашей семье беда: наш сын - наркоман. Несколько раз его лечили, но он опять срывался... Год назад мы узнали об «Информационном АнтиНаркотическом Эликсире» и были поражены, как быстро наш сын вышел из состояния «ломки», после месяца приема ИАНЭ у него прекратилась тяга к наркотикам, перестала болеть печень, нашей радости не было предела! Вот уже год мы живем счастливо, скоро у сына свадьба!»

Ирина и Николай, г. Новосибирск.

Информационный АнтиНаркотический Эликсир воздействует на больного не химией, а информацией - «матрицей здоровья», заставляющей достаточно быстро заменять поврежденные наркотиками клетки на здоровые на энергоинформационном уровне. «ИАНЭ» был разработан учеными и специалистами «Энергии» и «Бурана» для лечения больных наркоманией, ни в одной стране нет подобной технологии. **По результатам клинических испытаний отмечено, что Эликсир позволяет быстро вывести больного из состояния наркотической абстиненции и снять зависимость от наркотиков, причем результат сохраняется на длительное время при соблюдении условий лечения.** Эликсир улучшает качество жизни при гепатитах, панкреатитах, полиневритах, ВИЧ... Восстанавливаются иммунно-эндокринная система, желудочно-кишечный тракт и все жизнеобеспечивающие системы организма. После прохождения курса Эликсиром многие обрели радость жизни, смогли завести семью, иметь здоровых детей...

Сан.-Эпид. Закл. № 77 01 03 013 П 23422 10 3 от 13.10.03 г.

«Горячая линия»: (495) 788-83-93 (с 9 до 21 без вых.),
в Краснодаре: (861) 274-5000
анонимность обращения гарантируется, консультация бесплатная

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

«МАТРИЦА ЗДОРОВЬЯ» ЛЕЧИТ АЛКОГОЛИЗМ

Мы уже давно на пенсии, 7 лет назад наш сын бросил службу в армии, будучи уже женатым и имея двоих детей, пытался заниматься бизнесом, но ничего не получилось, потом стал понемногу выпивать, а потом все больше и больше, жена его бросила... Мы пытались его лечить, кодировать, но все бесполезно... Около 8 месяцев назад я узнала об Информационном АнтиАлкогольном Эликсире, и мы попытались еще раз помочь нашему сыну. Невероятно, но за 3 дня он вышел из запоя, и когда в следующий раз потянулся к рюмке, его просто «отвернуло». Он стал постепенно приходить в себя, у него появился аппетит, блеск в глазах. Через 3 месяца сын устроился на работу, жена вернулась, в общем, жизнь наладилась.

Семья Н., Уфа.

Я не могу сказать, что моя дочь была алкоголиком, но я стала замечать, что она каждый день, встречаясь с друзьями, приходит домой выпивши. Так продолжалось несколько месяцев, нас с отцом это очень настораживало, пытались поговорить, бесполезно. Тогда мы решили втайне от дочери давать ей Информационный АнтиАлкогольный Эликсир. Через пару недель она перестала вообще пить спиртное, потом у нее появились другие интересы вместо этих пустых попоек. Сейчас она учится в институте и наша семья счастлива быть вместе!

Семья Л., Екатеринбург.

Информационный АнтиАлкогольный Эликсир уникален тем, что воздействует не химией, а информацией. Все существующие средства бессильны перед желанием человека выпить, они борются со следствием, а не с причиной. **Эликсир на энергоинформационном уровне воздействует на мозг матрицей здоровых клеток организма, т. е. «матрицей здоровья»**, восстанавливая его и настраивая его на здоровый образ жизни, **снимая психологическую зависимость от алкоголя, чего не может добиться ни один метод лечения алкоголизма.** Одновременно Эликсир восстанавливает на клеточном уровне все жизнеобеспечивающие системы организма: иммунную, эндокринную, сердечно-сосудистую, желудочно-кишечный тракт, работу печени, почек, поджелудочной железы и всего организма в целом. Очень важно, что действие Эликсира проявляется сразу же, а результат сохраняется на несколько лет.

«Горячая линия» (495) 788-83-93 (с 9.00 до 21.00 без вых.)
В Краснодаре (861) 274-5000

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Сан.-Эпид. Закл. № 77.01.03.013.П.12059.04.2 от 25.04.02.

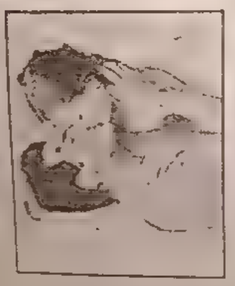
ПРОСТАТИТ? НАРУШЕНИЕ ПОТЕНЦИИ? АДЕНОМА...?

У меня жизнь сложилась хорошо, квартира, машина, достаточно денег, но вот в интимной сфере... неважно, уже лет 5. Перепробовал все на свете, но результата ноль. 3 месяца назад я приобрел «Потенциал», я просто в восторге, я ощущаю себя суперменом! Дарю девушкам любовь, накопленную за эти мучительные 5 лет!

Геннадий, 38 лет, г. Казань

Последние 9 лет у меня были словно в кошмарном сне. Сначала простатит, потом аденома, подозрения на рак... за ночь бегал в туалет раз по 8, а днем и того больше. Эти постоянные боли и рези отравляли мне всю жизнь... По совету врача приобрел «Потенциал». И что бы вы думали, через неделю прошли боли и рези, а через 3 месяца обследование показало, что рост аденомы прекратился, диагноз рак не подтвердился, простатит не беспокоит. Теперь советую «Потенциал» всем своим друзьям.

Николай, 63 г., Курская обл.



Уверенность для многих мужчин, это не только успех в жизни, карьере, обществе... немаловажную роль здесь играет успех в интимной сфере... У каждого третьего мужчины диагноз - простатит... Импотенция встречается у 40% мужчин в возрасте от 35 лет. Следствие - неустроенность... страх... бесплодие... рак...?

СОВЕТ ВРАЧА: необходимо всем мужчинам, начиная с 30 лет применять для лечения и профилактики заболеваний мочеполовой системы АЭС «Потенциал». Рекомендован при простатитах, аденомах, уретритах, циститах, эректильной дисфункции, учащенном мочеиспускании, аденома и т. п.

Преимущества данного вида лечения - это анонимность, высокая эффективность, надежность, отсутствие побочных эффектов, возможность применения в домашних условиях. АЭС «Потенциал» одобрен Минздравом РФ, ведущими клиниками России и тысячами пациентов.

Мужчины! Не отчаивайтесь! С «Потенциалом» у вас не будет проблем!

Горячая линия (495) 723 73 58 конфиденциальность обращения гарантируется, консультация бесплатная. В Краснодаре (861) 274 5000.

Серт. Соотв. № РОСС RU.АЮ66.В07764 от 24.01.005 г.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Уникальная терапия - «БОСИКОМ ПО ТРАВЕ»

Товар сертифицирован. Серт. соотв. № РОСС RU.АЯ74.Н00033 № 0191355 от 10.12.2002 г.

ОСТЕОХОНДРОЗ? БОЛИ В СПИНЕ? УСТАЛОСТЬ?

«Я страдала остеохондрозом и радикулитом много лет. Уже отчаялась, но дочь подарила лежак «Доктор Редокс». Я постояла на нем 15 минут, боли утихли, теперь я каждый день встаю на этот «коврик» и чувствую себя как в молодости, бегая босиком по траве!»

Степанова Н. П., 58 лет, г. Одинцово

Биотренажер **Лежак «Доктор Редокс»** избавляет людей от остеохондроза **простым и безопасным способом.**

Лежак «Доктор Редокс» разработан российскими учеными, изготовлен из специального сплава с добавлением серебра. Позволяет быстро и эффективно воздействовать на организм человека **токами редокс («электрические витамины»)**, возникающими при взаимодействии Лежака «Доктор Редокс» с телом человека, и **оказывает рефлексотерапевтическое и микромассажное действие.**

Небольшое расстояние между электродами Лежака позволяет лежать или стоять на нем, ощущая прогревание. Усиление кровообращения **запускает внутренние механизмы восстановления и омоложения позвоночника и всего организма.** Эффект от применения Лежака «Доктор Редокс» прост, и его легко регулировать самому. Для восстановления сил полежите на нем 5 - 7 минут. Для отдыха смело оставайтесь на Лежаке до 20 - 25 минут и дольше, ведь за фазой активизации последует фаза глубокой мышечно-психической релаксации и сон. Острая боль в области поясницы уйдет через 20 минут, проведенных на Лежаке «Доктор Редокс».

На сегодняшний день нет более простого и **эффективного метода улучшения качества жизни при остеохондрозе, радикулите, болях в спине, головных болях, синдроме хронической усталости и др. заболеваниях,** не имеющего противопоказаний, доступного всем и применяемого в домашних условиях без особых проблем! Лежак «Доктор Редокс» имеет неограниченный срок годности, не требует специального ухода, обладает самовосстанавливающимися свойствами.

Помните! Вы молоды ровно настолько, насколько молод ваш позвоночник!

Консультации по тел. в Москве: **(495) 739-89-35, 22-11-800** с 9 до 21 без выходных
121099, Москва, А/Я № 16. Адрес интернет-сайта **www.redox-m.ru.**

РОСГОССТРАХ КВАРТИРА

СПОКОЙСТВИЕ И УВЕРЕННОСТЬ

Дополнительную информацию о страховых продуктах вы можете получить по телефону:

0530 (для абонентов МТС, Билайн)

8 (800) 200-0-900
(звонок по России бесплатный)

а также на сайте компании: www.rgs.ru

Лицензия С №0001 77 выдана Росстрахнадзором

БИЗНЕС-ПРЕСС

ЗАО «КЕДР»:

продуктах вы можете получить по телефону:
0530 (для абонентов МТС, Билайн)
8 (800) 200-0-500
(звонок по России бесплатный)
а также на сайте компании www.rgs.ru
ХИЩЕНИЕ

ЗАО «КЕДР»: КАЧЕСТВО, ПРОВЕРЕННОЕ ВРЕМЕНЕМ

Любите ли вы свой автомобиль так, как люблю его я? Я уверен, что большинство автолюбителей ответят на поставленный вопрос положительно. И каждый при этом подумает о чем-то своем. Но все-таки большинство автолюбителей, в том числе и автор этой статьи, под словом любовь будут подразумевать поддержание своего автомобиля в технически исправном состоянии.

Занимаясь ремонтом автомобилей уже более 25 лет, я очень хорошо, не понаслышке, знаю, с какими проблемами приходится сталкиваться автовладельцу при покупке запчастей для своего «железного коня».

О качестве рулевых наконечников и шаровых опор производства ЗАО «Кедр» для самого массового российского автомобиля ВАЗ у меня давно сложилось хорошее мнение. Именно поэтому, когда три года назад ко мне на СТО «Автодоктор» с предложением об организации подконтрольной эксплуатации, или, проще говоря, испытаний своей продукции, обратилось ЗАО «Кедр», я, не раздумывая, согласился.

Цель испытаний была поставлена простая: определить, сколько же в реальных дорожных условиях «ходят» изделия производства ЗАО «Кедр». При установке «кедровских» запчастей на автомобиль владельцу выдается гарантийный талон, в котором сказано, что его автомобиль поставлен на гарантию, которая, к слову сказать, составляет 40 тыс. км пробега. Причем ЗАО «Кедр» обязуется не только бесплатно заменить вышедшее из строя изделие, но и оплатить работы по его замене, включая регулировочные: «развал-схождение». Согласитесь, не много найдется предприятий, до такой степени доверяющих своей продукции, которые готовы пойти на подобные расходы.

Первоначально для скорейшего получения результата к испытаниям были привлечены автомобили городского такси.

Результаты испытаний, которые, повторюсь, проводятся уже 3 года, просто впечатляют. Не хотелось бы утомлять читателя цифрами, поэтому назову только основные. К настоящему моменту на подконтрольную эксплуатацию поставлено 319 автомобилей, на которых установлено 1148 изделий производства ЗАО «Кедр». Большая часть автомобилей еще эксплуатируется, но есть уже и первые результаты. Минимальные пробеги шаровых опор «классических» автомобилей - 52 тыс. км, а переднеприводных автомобилей - 64 тыс. км. Рулевые наконечники имеют минимальные пробеги 60 тыс. и 73 тыс. км соответственно. Есть и рекордсмены: ВАЗ-2107 - 85700 км, ВАЗ-2110 - 98300 км.

Конечно, если бы я сказал, что за все время испытаний ни одна деталь в течение гарантийного пробега не вышла из строя, вы вправе были бы мне не поверить. Справедливости ради надо сказать, что за все время испытаний претензии по гарантии были предъявлены по 2 изделиям.

Получив подобное подтверждение высокого качества выпускаемой ЗАО «Кедр» продукции, мы у себя на СТО на вопрос клиента: «А что из деталей рулевого управления и подвески вы порекомендуете установить на автомобиль?» - отвечаем однозначно: запчасти под маркой «Кедр».

Конечно, как говорится, сколько людей, столько и мнений, но я уверен, что автовладелец, однажды отдав свое предпочтение запасным частям производства ЗАО «Кедр», в дальнейшем вряд ли от них откажется. Ведь от добра добра не ищут.

Частный предприниматель
Н. А. КАЛИНИН.

(СТО «Автодоктор») г. Миасс.
Тел. (3513) 24-16-88

www.kp.ru
25 МАЯ - 1 ИЮНЯ 2006
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!
5

Как отдыхает Путин в Сочи?

Путин уже две недели работает в резиденции «Бочаров ручей» в Сочи. Сочинский график почти не отличается от кремлевского, разве что на работу ездить не надо - пешком можно дойти, все рядом: и рабочий кабинет, и залы для деловых переговоров. Рабочие встречи у президента каждый день, зачастую - по нескольку.

А чем еще занимается президент в Сочи, помимо работы? Мы узнали о некоторых подробностях сочинского визита президента, оставшихся за кадром ежедневных репортажей.

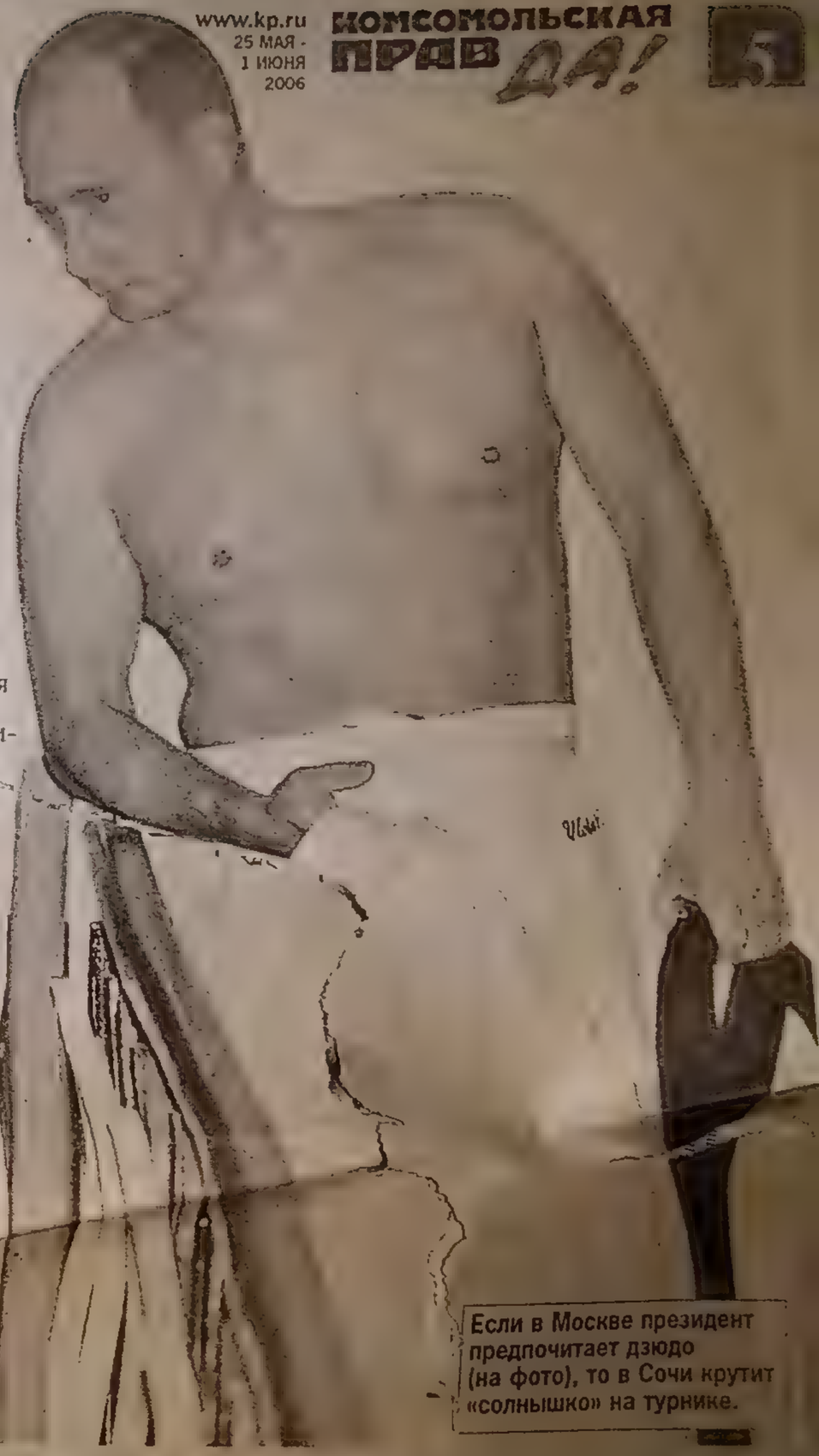
Лягушки выступают громче «Наших»

Иногда у ворот резиденции «Бочаров ручей» можно увидеть больших чиновников. Стоят, ждут, пока за ними из ворот выедет машина (на своих авто они по резиденции не ездят), «подхватит» и повезет на «объект» (так на «Бочарке» называют строения). Чаще это обычная «Волга» - ну где бы еще они покатались на продукции отечественного автопрома?

В прошлом году по резиденции часто разносился дух мангала - гостей кормили шашлыками. Нынче больше чаем поят. Некоторые в ожидании встречи успевают выпить не меньше самовара. Например, на прошлой неделе первый вице-спикер Думы Любовь Слиска долго чаевничала на веранде с главой «Северстали» Алексеем Мордашовым (Путин принимал их по очереди). К чаю здесь полагаются сушки и пряники.

А шашлыками Путин кормил президента Казахстана Назарбаева (он пробыл в «Бочарке» весь прошедший уик-энд) и комиссаров молодежного движения «Наши».

Молодежь президент принимал на веранде. Беседу отчаянно перекрикивали лягушки в бочаровском пруду. Они здесь такие: если слышат, что кто-то вещает громче них, стараются перекваакать. В тот вечер они орали так, что Путин посоветовал лидеру «Наших» Якеменко: «Вася, возьми микрофон, а то шум». Так он назвал цахалвное многоголосье в пруду. С помощью микрофона Васе удалось перекричать лягушек.



Если в Москве президент предпочитает дзюдо (на фото), то в Сочи крутит «солнышко» на турнике.

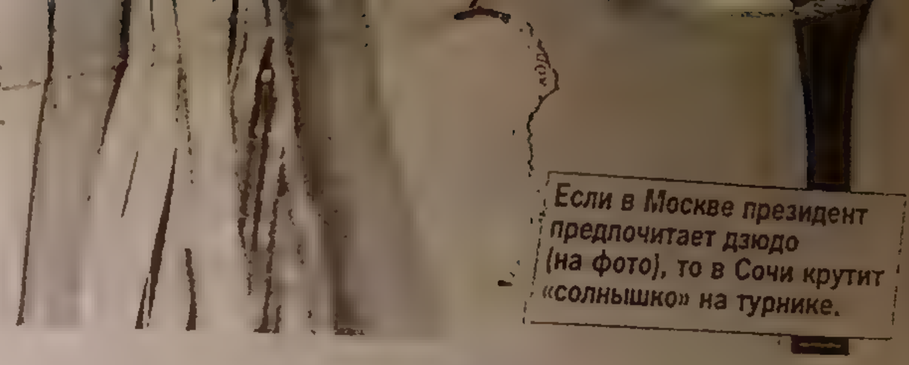
Страшнее кошки зверя нет

Вечер курортника

здесь полагаются сушки и пряники.

А шашлыками Путин кормил президента Казахстана Назарбаева (он пробыл в «Бочарке» весь прошедший уик-энд) и комиссаров молодеж-

возьми микрофон, а то шум». Так он назвал нахалыбе многоголосье в пруду. С помощью микрофона Васе удалось перекричать лягушек.



Если в Москве президент предпочитает дзюдо (на фото), то в Сочи крутит «солнышко» на турнике.

Резиденция «Бочаров ручей» поистине райское место.

Страшнее кошки зверя нет

Загорать у Путина пока не получается - и некогда, и холодно. Всю первую неделю Сочи заливали дожди, и в резиденции выросли грибы. Когда кто-то из журналистов стал их собирать, коллеги пошутили: «Эй, микрофоны пообрываешь». Утром грибов уже не было (может, хозяину из них суп сварили?).

Утро Путин начинает с заплывов в бассейне с морской водой. Иногда приходит покачаться на турниках на спортплощадке, где тренируется его охрана. Говорят, Путин даже «солнце» крутит. А еще гуляет с Кони у моря и по тропинкам «Бочарки», где прыгают белки. Боятся здешние белки только одного зверя - нет, не путинскую Кони, а кошку. Местные кошки в последнее время повадились на них охотиться. Не от голода, а исключительно ради спортивного интереса. Кошки в резиденции - хозяйки. На днях мы видели, как Кони, доведя хозяина до здания, отправилась гулять по дорожкам. Вдруг из-за поворота вальяжно выплыла огромная рыжая кошка. Собака тут же рванула в кусты, от греха подальше.

Вечер курортника

Вне официальных церемоний Путин, как правило, ходит в Сочи в своих любимых черных джинсах (по виду очень любимых). А еще в его гардеробе появились две легкие бежевые куртки из замши, спортивного кроя. В замшевой куртке и черных джинсах президент приезжал на сочинскую базу к юношеской сборной по футболу - чемпионам Европы. Это был первый выезд Путина в город. И, похоже, он захотел почувствовать себя обычным курортником, поэтому заехал в ресторан одного из отелей в центре Сочи. Пятничным вечером народ привычно расслаблялся и Путина точно не ждал. Его и не узнали. Президент сел в углу. Официанты, поначалу онемевшие, быстро стали предлагать ему фирменные блюда. Путин выбрал местную форель, приготовленную мудреным способом. Единственное, чем отличался ресторанный вечер во время приезда ВВП от остальных, - шоу на сцене не было. Народ тут веселит скандальный шоумен Трахтенберг, вряд ли входящий в число любимых мастеров культуры президента.

Лариса КАФТАН. Сочи. Фото Анатолия ЖДАНОВА.

Семь шагов навстречу качеству

НОВОСТИ КОМПАНИЙ

Может ли посетитель даже крупного торгового центра быть уверенным, что ему продадут оригинальный продукт, а не искусную подделку? Увы, нет. На рынке алкогольной продукции проблема стоит особенно остро: ни знакомая торговая марка на этикетке, ни обилие медалей сами по себе не являются гарантией качества - рано или поздно крупнейшие производители алкоголя сталкиваются с фальсификацией продукции. И чем известнее бренд, тем больше желающих нажиться на его популярности. Однако далеко не все производители готовы инвестировать серьезные средства в инновационные технологии защиты. В результате теневики отбирают весомую долю прибыли и негативно влияют на репутацию торговой марки. Но, главное, под угрозой оказывается здоровье рядовых покупателей.

К счастью, в каждом правиле есть свои исключения. Еще перед выходом продукта на рынок в 2003 году ЛВЗ «Хортиця» разработал и внедрил уникальную систему «Семь ступеней защиты качества». Новые стандарты защиты от фальсификаций стали гарантией того, что продукцию этого предприятия подделать невозможно. Все элементы - от формы до содержания - ограждены многоуровневой защитой. Так, бутылки оснащены оригинальными саморазрушающимися колпачками с дозатором. Каждой единице продукции присваивается индивидуальный идентификационный номер, хранящийся в базе данных завода. Этикетка изготавливается с использованием дифракционной фольги, а элементы 2D (Dot-matrix) создают на ней особую динамику бликов.

Максимальная защита своей продукции от подделок - лучшее проявление заботы о потребителе. По итогам прошлого года ЛВЗ «Хортиця» стал лидером украинского рынка, доля его продукция - это 18 процентов от общего объема. Успеха удалось достичь в первую очередь благодаря доверию потребителя, считают на предприятии. А потому называют своей приоритетной задачей постоянную модернизацию мощностей, ведь стоимость алкогольной продукции - это не взятые с потолка абстрактные цифры: она складывается и из качества продукции, и из того уровня доверия потребителей, которое это качество вызывает.

Согласно официальным данным Управления по защите прав потребителей на Украине, у себя на родине продукция «Хортиця» - единственная, за все время существования которой не было зафиксировано ни одного случая подделки. Объемные инвестиции в защиту продукции от фальсификаций полностью оправдались.

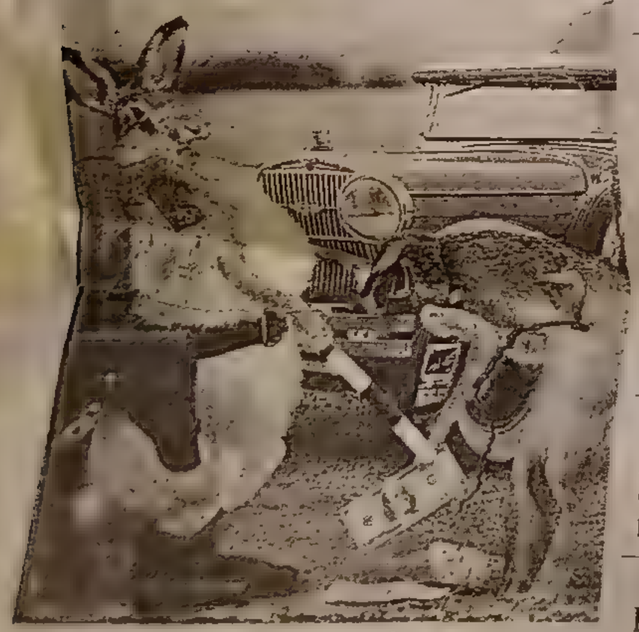
Сегодня своей главной целью руководители предприятия называют максимальное расширение своей продукции на российском рынке. А чтобы удовлетворить растущий спрос российских потребителей, компания уже в июне начинает строительство собственных производственных линий в Московской области. Первые партии продукции появятся на прилавках российских магазинов в 2007 году.

Сергей ПРОЩИН

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!
www.kp.ru
25 МАЯ - 1 ИЮНЯ 2006

Что делать, если вас тормознул гаишник

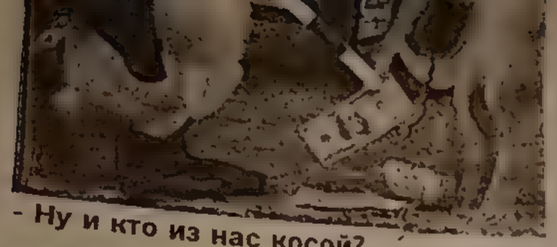
Лето - пора автопутешествий. Кто-то едет на машине за границу, кто-то - на побережье наших Черного и Азовского морей, а кто-то - просто на дачу. Но нередко вояж омрачается неожиданными неприятностями, возникающими по дороге. Как из них выбраться с наименьшими потерями времени, нервов и денег, читателям «КП» советует почетный адвокат, заместитель председателя «Движения автомобилистов России» Леонид ОЛЬШАНСКИЙ.



- Ну и кто из нас косой?

Ситуация	Что говорит закон	Как по-умному себя вести
На проселочной дороге, вдали от пикета или КПП, вас останавливает полосатым жезлом гаишник (сотрудник милиции), рядом служебный автомобиль.	Вы обязаны остановиться.	Останавливаетесь, но из автомобиля не выходите. Двери блокируете и просите проверяющего показать удостоверение. Запишите все его данные (Ф.И.О., должность, номера удостоверения и жетона). Если вдруг дело дойдет до прокуратуры, вам не придется вспоминать, кто вас останавливал. Конфликт не обостряйте.
Вы знаете, что ничего не нарушали, но гаишник пытается «докопаться» по мелочам.	Приказ министра внутренних дел 329 от 1.07.98 запрещает остановку транспортных средств, если водитель ничего не нарушил, не использовал свой транспорт в противоправных целях.	Сразу спросите проверяющего: « А что я нарушил?» Если вас остановили, чтобы «подзаработать», вам ответят, что вы, например, были не пристегнуты ремнем безопасности. Говорите, что отстегнулись, пока сотрудник милиции шел к вашему автомобилю. Вы правы, а тормознувший вас инспектор - нарушитель приказа (см. в соседней графе).
Глухой ночью, вдали от населенных пунктов вас пытается остановить гаишник или милиционер. Гаишник в форме, но вся обстановка кажется вам весьма подозрительной...	Закон тут вам не советчик, он не может предусмотреть все неординарные ситуации.	Разумнее не останавливаться, если есть подозрения, что дело не чисто! Ведь у вас в салоне жена и дети. Если дорога вам знакома, автомобиль в порядке, лучше гнать без оглядки. Однако вы обязательно должны остановиться на первом же посту. Иначе в вас могут начать стрелять, если проверка на проселке была все же законной.
Вас останавливает сотрудник ГИБДД, милиции в форме, но без полосатого жезла.	По закону требование об остановке должно подаваться понятно, как правило, и свистком, и жезлом.	Вы можете спокойно проезжать мимо! Если милиционер вам машет рукой, то есть большие подозрения, что это жулик! Или он хочет, чтобы его подвезли, а подвозить вы не обязаны!
Останавливает человек с жезлом, но в гражданской одежде. Рядом стоит милицейский автомобиль.	Пункт 2.1 ПДД гласит: водитель ТС обязан предъявлять документы сотруднику милиции. Гражданским лицам - нет.	Нет формы - скорее всего, это практикант. У него и удостоверения заведомо нет. Вы можете не останавливаться. Стоящая рядом милицейская машина не аргумент для остановки.
На дороге сотрудники ГИБДД пытаются проверить техническое состояние вашего авто. Например, замерить содержание в выхлопе автомобиля СО и СН.	По закону водитель транспортного средства не обязан это делать. В примечании к ст. 12.1 КоАП сказано: запрещается проводить какие-либо проверки технического состояния автомобиля, если он проходил	Вежливо объясните незаконность проверки инспектору. Напомните ему, что в России действует презумпция невиновности не только по отношению к водителю, но и по отношению к сотруднику ГАИ, который проводил этот техосмотр. Сомневаться в том, что он провел его добросовестно, - значит подста

ДОКУМЕНТ



- Ну и кто из нас косой?

ДОКУМЕНТ

Как заполнить протокол

Чтобы остаться при своих (деньгах и правах), сами предложите инспектору составить протокол. Такая оригинальность обязательно насторожит гаишника: а зачем, а вдруг проверка? И не исключено, что он внезапно сменит гнев на милость и ограничится совсем позабытой, но предусмотренной Кодексом об Административных Правонарушениях (КоАП) формой порицания - «устным предупреждением».

В протоколе должно быть отражено все, в чем обвиняет вас инспектор. Конечно, если вы с ним повздорили, он постарается расписать вас в документе рьяным нарушителем. Однако в графе «Объяснения нарушителя» не стоит оправдываться. Достаточно вписать всего две фразы: «Не согласен» и «Требую адвоката». Эти две строчки могут решить в вашу пользу практически любое дело. Даже без помощи адвоката. Аргументировать нужно так: «Инспектор заявил, что я проехал перекресток на красный свет, а я утверждаю, что проезжал на зеленый. По кодексу мне положен адвокат - я его требовал. Он мне предоставлен не был».

Как показывает практика, даже если вы виноваты, нарушение процедуры оформления документов может стать основанием для отмены постановления об административном наказании.

Останавливает человек с жезлом, но в гражданской одежде. Рядом стоит милицейский автомобиль.	Пункт 2.1 ПДД гласит: водитель ТС обязан предъявлять документы сотруднику милиции. Гражданским лицам - нет.	Нет формы - скорее всего, это практикант. У него и удостоверения заведомо нет. Вы можете не останавливаться. Стоящая рядом милицейская машина не аргумент для остановки.
На дороге сотрудники ГИБДД пытаются проверить техническое состояние вашего авто. Например, замерить содержание в выхлопе автомобиля СО и СН.	По закону водитель транспортного средства не обязан это делать. В примечании к ст. 12.1 КоАП сказано: запрещается проводить какие-либо проверки технического состояния автомобиля, если он прошел техосмотр.	Вежливо объясните незаконность проверки инспектору. Напомните ему, что в России действует презумпция невиновности не только по отношению к водителю, но и по отношению к сотруднику ГАИ, который проводил этот техосмотр. Сомневаться в том, что он провел его добросовестно, - значит подставлять коллегу.
Вас остановили на КПП и сообщили, что 10 минут назад вы проигнорировали требование сотрудника ГАИ об остановке. Бежали то есть с места «преступления».	Инспектор может наказать только за то нарушение, которое видел собственными глазами.	Скажите, что подадите на инспектора в суд. Сам он не был очевидцем нарушения, а составлять по нему протокол - это подлог!
При составлении протокола инспектор не вписывает пассажиров как свидетелей, аргументируя свои действия заученной фразой: «Пассажиры - не свидетели, а заинтересованные лица!»	По любому кодексу - и Уголовно-процессуальному, и Гражданскому - свидетелем является любое лицо, которому что-либо известно по делу. А степень достоверности показаний определяет суд!	Если свидетели не были вписаны в протокол - впишите их самостоятельно. В протоколе для этого есть специальная графа - «Объяснения водителя». И только после этого подписывайте протокол.
Вы столкнулись с «подставлялами». Возникшие словно из-под земли гаишники тут же начинают утверждать, что вы виноваты.	Инспектор ГИБДД обязан документально зафиксировать ДТП и составить протокол.	Обязательно потребуйте у подъехавших документы и настаивайте на оформлении ДТП. Если не помогает, набирайте 02. Попадете в управление внутренних дел или города, или области, или края. Звонок обязательно будет зафиксирован.
Сотрудники милиции начинают обыскивать автомобиль.	Досмотр, или обыск, должен проводиться при двух понятых (ими не могут быть ни ваши пассажиры, ни сотрудники милиции) и обязательно с оформлением протокола досмотра.	Обычно, после того как вы потребуете соблюдения законности, сотрудники милиции теряют к вам интерес.
Вас вынуждают заплатить за парковку или стоянку, хотя место, где вы остановились, ничуть на стоянку не похоже.	Закон «О защите прав потребителей» и Гражданский кодекс запрещают навязывание платных услуг.	Можете ничего не платить. Однако сразу говорить об этом не нужно - проколют колеса! Лучше скажите: «Вернусь - разберемся». И еще никогда не говорите, что заплатите. По неписаным бандитским законам (вы же не знаете, на кого нарвались) - не важно, должен или нет. Если дал слово - держи!

Как отличить инспектора ГИБДД от сотрудника иной правоохранительной или силовой структуры?

1 Сотрудники ГИБДД должны быть одеты в желтую или желто-зеленую куртку или жилет со световозвращающими полосами и надписью ДПС.

2 Околыш фуражки серого, а не красного или иного цвета.

3 На куртке должен быть круглый металлический жетон красного цвета с личным номером инспектора.

Куда звонить?

МЧС - 112 (все звонки спасателям записываются на магнитофон, проверяются и перенаправляются в службы собственной безопасности милиции или ГАИ).

Милиция - 02 (звонки по главному милицейскому номеру также всегда фиксируются в отличие от звонков в райотделы и отделения милиции).

Алексей МАТВЕЕВ.

...омсомолки» на июнь

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
											SOS!					
			SOS!													
										SOS!						
							STOP									
						SOS!										
								SOS!								
							STOP									
			SOS!													
										SOS!						

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30/ 2 3 4 5 6

- постарайтесь не рисковать, берегите здоровье, соблюдайте осторожность во всем.

- хорошие новости, прекрасные перспективы, отрадные события.

- рекомендуется проявить инициативу и агрессивность.

- контакты с руководством, солидными, известными людьми принесут пользу.

- по возможности отмените поездку, не общайтесь с гипнотизерами и экстрасенсами.

- будьте осторожнее при общении с коллегами, родственниками, соседями, не упрямьтесь.

- возможны приятные, полезные покупки и другие приобретения.

- не допускайте споров и конфликтов, откажитесь от спиртного.

- успех сулят любые поездки, командировки, путешествия, доверяйте интуиции.

- не увлекайтесь личной жизнью, творчеством, опасайтесь разочарований.

- можно немного выпить, сходить в гости, в кино, ресторан.

- пообщайтесь с живой природой, позаботьтесь о своих домашних любимцах, займитесь сельским хозяйством.

Календарь астролога

www.kp.ru
25 МАЯ - 1 ИЮНЯ 2006
КОМСО... ПРАВ...

Астропрогноз от «Комсомо

Числа месяца	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ОВЕН						SOS!												
ТЕЛЕЦ													SOS!					
БЛИЗНЕЦЫ								SOS!					STOP				SOS!	
РАК									SOS!				STOP					
ЛЕВ										SOS!								
ДЕВА													SOS!					STOP
ВЕСЫ									SOS!									
СКОРПИОН																SOS!		
СТРЕЛЕЦ					SOS!					SOS!								
КОЗЕРОГ																	SOS!	
ВОДОЛЕЙ								SOS!										
РЫБЫ				SOS!			SOS!		SOS!							SOS!		
ЛУННЫЕ ДНИ	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

- благоприятный, неплохой день

STOP - проявите терпение, сдержанность, рассудительность.

- никому не доверяйте, вас могут обмануть, будьте осторожны при общении с друзьями.

- неожиданный поворот событий, встреча с будущим, перспективные предложения.

- избегайте общения с начальством и людьми, которые имеют на вас большое влияние

- влияние планет неблагоприятно, ничего значительного не предпринимайте

- повышение работоспособности, результат зависит от вашего трудолюбия.

- устраивайте личную жизнь, моделируйте интимные отношения, больше творчества во всем

- улучшение материального положения, профессиональные и другие успехи.

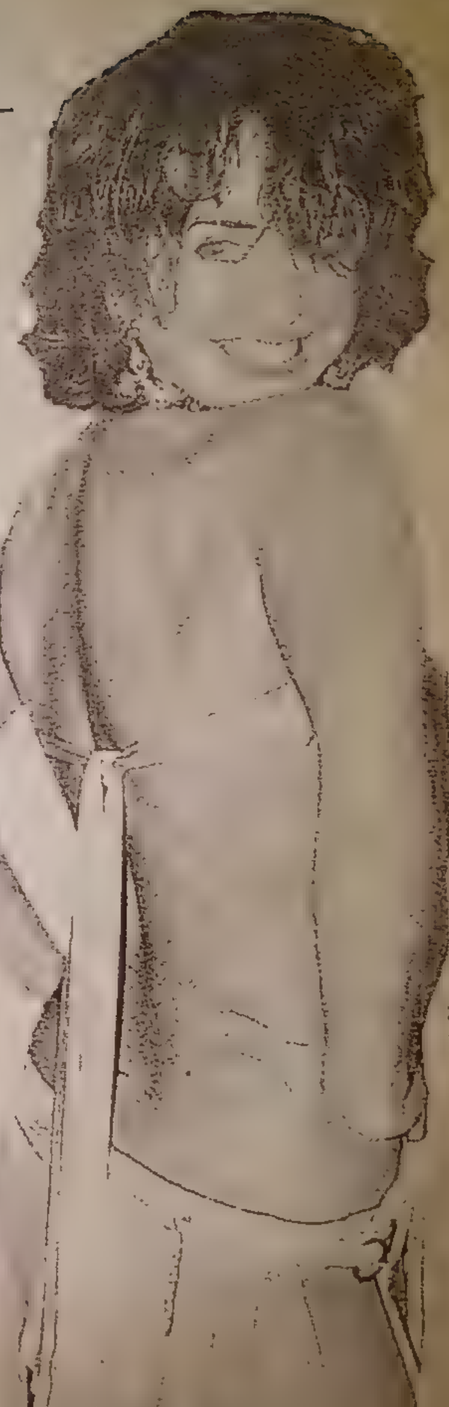
SOS! - в трудную минуту обратитесь за помощью к друзьям, ровесникам, близким людям

- возможны приятные, полезные покупки и другие приобретения

Астролог Анна САВАНСКА

...ЬСКАЯ ...ОМО ДА!
www.kp.ru
25 МАЯ - 1 ИЮНЯ 2006

Жанна Фриске прячет возлюбленного в Одессе



С ним ведьма из «Ночного Дозора» познакомилась еще в школе

Жанна, мама, младшая сестра Наташа и папа. В семье Фриске очень уважают пельмени, слепленные своими руками.

Загадочный Илья

- Никакой звездной болезни у Жанны нет! - восклицает ее двоюродная сестра Светлана Панова. - Какой была в детстве, такой и осталась. Конечно, сейчас она очень занята, поэтому общаемся по телефону, а вот в детстве гостила у нас в Сумках частенько. Ее родители сюда на каникулы отправляли. 14-летие Жанны отмечали как раз у нас в селе. Когда пела в группе «Блестящие» и приезжала с гастролями в Курган, собрала всю родню и привела на концерт. Сестра и есть сестра, хоть и звездная.

Светлана Панова в Курганской области - связная с семьей Фриске. К ней сельчане бегут узнать, правда ли говорят о звездной землячке.

Одно время мы уже чуть на свадьбу не собрались - везде писали, что она за солиста группы Hi-Fi Митю Фомина замуж вышла. Позвонили - родители смеются: «Будет свадьба - пригласим».

- Жанну в прессе то и дело выдают замуж, - рассказывает мама певицы Ольга. - Пока она не собирается, хоть сердце ее и не свободно. В Одессе живет ее сердечная привязанность Илья. С ним она зна-

Очень сердился дед, когда на охоте бабушка лучше его стреляла - не любил ни в чем проигрывать. Вот эта упертость и стремление к победе у Жанны от нашего деда.

Все дети Копыловых остались в родном краю, и только Ольгу - маму Жанны - столице каждая в своей квартире. Но 1 мая вся семья собирается в подмосковном загородном доме - отметить день рождение мамы, Ольги Владимировны. В этом году Жанна подарила маме роскошный автомобиль. А глава семьи

на свадьбу не собрались - везде писали, что она за солиста группы Hi-Fi Митю Фомина замуж вышла. Позвонили - родители смеются: «Будет свадьба - пригласим».

- Жанну в прессе то и дело выдают замуж, - рассказывает мама певицы Ольга. - Пока она не собирается, хоть сердце ее и не свободно. В Одессе живет ее сердечная привязанность - Илья. С ним она знакома с раннего детства, когда ездила на каникулы отдыхать к родственникам. Их чувства не остыли до сих пор...

- То есть Илья единственный претендент на руку Жанны? - допытывались мы.

- У них очень душевные отношения, - уклончиво отвечала мама.

- А кто он? Кем работает?

- Про него я вам ничего не скажу. Дочка не разрешает.

Бабушка-снайперша

Как считают родные, Жанна характером пошла в бабушку с дедушкой. Владимир Савельевич и Зоя Григорьевна Копыловы познакомились на фронте: снайперша сразила

Жанна, мама, младшая сестра Наташа и папа. В семье Фриске очень уважают пельмени, слепленные своими руками.

Жанна - отличница в школьные годы.

полковника выстрелом красивых глаз. Победу встретили уже семейной парой. Жить поехали к родственникам жены в Курганскую область. Здесь прожили всю жизнь, воспитали шестерых детей.

- Дедушка поставил перед бабушкой цель - родить сына, - говорит Светлана. - А одна за другой пошли девочки. Так бабушка и выполняла «боевую задачу», пока не родился мальчик.

Очень сердился дед, когда на охоте бабушка лучше его стреляла - не любил ни в чем проигрывать. Вот эта упертость и стремление к победе у Жанны от нашего деда.

Все дети Копыловых остались в родном краю, и только Ольгу - маму Жанны - отправили покорять столицу. Она прекрасно пела, обладала актерскими способностями. Получая профессию культработника и встретилась с одесситом Владимиром Фриске.

- Мы переживали за Жанну в «Последнем герое», - делятся родственники. - Но ничуть не удивились, что она на пальму за бананами спокойно лазила, да и в кино сама все трюки выполняет. Она в детстве и забор могла перемахнуть не глядя. У мальчишек была заводилой, если требовалось, то и дралась.

Жанна и Жозефина

Жанна и ее двадцатилетняя сестра Наташа живут в столице каждая в своей квартире. Но 1 мая вся семья собирается в подмосковном загородном доме - отметить день рождение мамы, Ольги Владимировны. В этом году Жанна подарила маме роскошный автомобиль. А глава семьи Владимир Борисович устроил жене небывалый отдых. Сейчас папа Жанны - бизнесмен, владелец сети отелей в Арабских Эмиратах.

Ольга Владимировна - заядлая собачница, в доме всегда живут четвероногие.

- Жанна тоже от собак без ума, - говорит Светлана. - Долгое время у нее был любимец дог Барон. Когда он умер, сестра очень переживала. Успокоилась, только когда ей подарили мопсиху Жозефину. Теперь с ней старается не расставаться.

Галина АБРАМОВА. («КП» - Челябинск»). Фото из семейного архива ПАНОВЫХ и Ивана ТИМОШИНА.

К ногам такой красавицы многие готовы положить свое сердце.

ЕСЛИ У ВАС АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

Аденома простаты - одно из самых распространенных заболеваний мужчин второй половины их жизни. Оно проявляется неприятными симптомами нарушения мочеиспускания: изнуряющей необходимостью часто посещать туалет, чувством неполного опорожнения мочевого пузыря, ощущением тяжести в области таза и прямой кишки. Сексуальная жизнь тоже становится неполноценной. Основная причина - возрастные гормональные изменения в организме. Риск заболеть резко повышается после 40 лет, а к шестидесяти уже половина мужчин имеет эти симптомы. Постоянное, длительное лечение становится крайней необходимостью.

Растительный препарат **ПРОСТАПЛАНТ** останавливает рост, отек и воспаление простаты, нормализует мочеиспускание, эффективен и при простатите. Препарат сохраняет сексуальную активность. Производится из оригинального Экстракта плодов пальмы Сабаль. Многочисленные клинические испытания в России и за рубежом подтвердили его высокую эффективность.

ПРОСТАПЛАНТ доступен по цене, отпускается в аптеке без рецепта врача. Этот препарат можно принимать длительное время, он прекрасно переносится, не имеет побочных эффектов, сочетается с любыми лекарственными средствами и не вызывает привыкания. Стойкие лечебные эффекты препарата проявляются уже после 3-х месяцев приема.

Формулу лечения запомнить просто: **1 капсула в день, 1 упаковка на 1 месяц.**

Сегодня в аптеках появился новый препарат для лечения аденомы простаты - **ПРОСТАГУТ форте** с уникальным составом: вместе с Экстрактом пальмы Сабаль он содержит оригинальный Экстракт из корней Крапивы. Благодаря этому **ПРОСТАГУТ форте** борется с проявлениями аденомы с двойной силой. **ПРОСТАПЛАНТ** и **ПРОСТАГУТ форте** производятся немецкой фирмой «Доктор Вильмар Швабе», признанным мировым лидером в производстве лекарственных препаратов на основе растительного сырья.

Спрашивайте в аптеках Вашего города!

1 капсула в день
1 упаковка на 1 месяц

ПРОСТАЯ ФОРМУЛА МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Простаплант - Рег. уд. П №014621/01-2002 от 09.12.2002
Простагут форте - Рег. уд. П №014145/01 от 02.09.2005

www.schwabe.ru

MVK 995-05-95 | www.MVK.ru
МВЦ «Крокус Экспо»

19 – 23 июня 2006

САМАЯ МАСШТАБНАЯ ВЫСТАВКА УПАКОВОЧНОЙ ИНДУСТРИИ РОССИИ И СНГ

росупак
rosupak

РОСУПАК
www.rosupak.ru

11-я Международная специализированная выставка машин и оборудования, материалов и технологий для изготовления упаковки.
Упаковка для всех отраслей промышленности

Организатор: выставочный холдинг MVK

Дирекция выставки: тел./факс: (495) 105-34-31, 268-76-05, e-mail: info@mvk.ru

Сдам квартиру на 5 - 7 лет, в зависимости от решения суда

✔ Новости кинематографа: найдено тайное кладбище дублеров Джеки Чана.

ГУУ (Москва).

✔ Вчера Зюганов прочитал сказку «Спящая красавица» и со словами: «А вдруг?!» - выдвинулся в сторону Мавзолея.

«Территория игры» (Красноярск).

✔ Узнав о том, что первому забеременевшему мужчине полагается миллион долларов, некто Стрельников потребовал сто долларов хотя бы за попытку.

«Курага» (Ханты-Мансийск).

✔ Студенческая свадьба:
- Постойте, а почему невеста не пьет?
- Так она не скидывалась!

Белорусская сборная.

✔ Жанна Фриске толстая. Подпись: «Блестящие».

ГУУ (Москва).

✔ - Грибник-маньяк с ножиком напал на Михаила Боярского, но срезал только шляпку.

«МИЭМП, станция «Спортивная» (Москва).

✔ Оказывается, братьев Запашных в начале карьеры было гораздо больше.

«МИЭМП, станция «Спортивная» (Москва).

✔ *- Святой отец, я грешна. Я грешила со всеми: с городскими, с деревенскими, с крестьянами...*

- Дочь моя, как ты время нашла-то ко мне зайти?

«Сборная Мордовии» (Саранск).

✔ Новой веткой метро закончилось весеннее обострение у кротов.

«Университетский проспект» (Москва).

✔ Радостная новость для призывников: к 2008 году вся армия перейдет на контрактную основу. Подписать контракт - священный долг каждого гражданина, достигшего 18 лет.

ГУУ (Москва).

✔ - В анкете для поступления в токарный техникум всего один вопрос: «Ты хорошо подумал, сынок?»

«СТЭП и К°» (Новосибирск).

✔ - Ваня, а ты кем хочешь стать?
- А я буду хирургом. А че, крови не боюсь, нож есть...

«БАК» (Брюховецкая).

✔ - Сдам квартиру на 5 - 7 лет, в зависимости от решения суда.

«Территория игры» (Красноярск).

✔ - Новости из мира блондинок: найдена переписка Даны Борисовой с умной говорящей стиральной машиной «Электролюкс».

ГУУ (Москва).

✔ По статистике, 80% мужчин после передачи «Секс с Анфисой Чеховой» отворачиваются к стенке и храпят.

«Университетский проспект» (Москва).

Шутки КВН Премьер-лиги-2006.

Всероссийский конкурс журналистов
«Золотой Гонг» - 2005

Проводится при поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

Церемония награждения победителей состоится в театре «Школа драматического искусства» (ул. Сретенка, д. 19/27)

Учредитель конкурса:
Альянс руководителей региональных СМИ России (АРС-ПРЕСС)

АРС ПРЕСС

Информационные партнеры:

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
ХО
РОДНАЯ
WITRINA
Футбол-Хоккей
НОВАЯ
ИНТЕРНЬЮС
Трибуна
ЖУРНАЛИСТ
ДЕЛОВАЯ РОССИЯ
ИЗВЕСТИЯ
РОСБАЛТ
ИП

АССОЦИАЦИЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ

ВОПРОС - ОТВЕТ

ХОРОШИЙ ПРИЗ В ХОРОШИЕ РУКИ

Я уже давно заказываю товары по каталогам под маркой «На Дом», а недавно получила сообщение о специальной акции с главным призом 400 000 руб. Существуют ли реальные победители или это просто рекламный трюк?

Елена Жаворонкова, г. Ростов-на-Дону.

На Ваш вопрос отвечает юрисконсульт группы «На Дом»:

- Уважаемая Елена! Спасибо за Ваш вопрос, для нас важно, чтобы наши клиенты понимали условия проведения подобных мероприятий.

Группа компаний «На Дом» организует и проводит маркетинговые акции в рамках действующего российского законодательства для того, чтобы отблагодарить самых верных покупателей.

Победителей акций выбирает специальная комиссия в соответствии с «Положением о порядке определения призеров и

те принять условия розыгрыша или отклонить. Мы с радостью принимаем пожелания наших клиентов и стараемся учитывать их в нашей работе для того, чтобы вам было приятно и удобно делать заказы по каталогам «Наш Дом» и «Секреты красоты и здоровья».

За последние 6 месяцев группой «На Дом» (в том числе и компанией «Русбьюти») было проведено 12 акций с выплатой денежных призов на суммы от 3 до 500 тысяч рублей. Победителями стали 16 человек - наши постоянные покупатели. Общая сумма выигрыша - почти 3 000 000 ...

новое имя чистоты!

«МИЭМП, станция «Спортивная» (Москва).

✔ - Святой отец, я грешна. Я грешила со всеми: с городскими, с деревенскими, с крестьянами...

после передачи «Секс с Анфисой Чеховой» отворачиваются к стенке и храпят.

«Университетский проспект» (Москва).

Шутки КВН Премьер-лиги-2006.

- Уважаемая Елена! Спасибо за Ваш вопрос, для нас важно, чтобы наши клиенты понимали условия проведения подобных мероприятий.

Группа компаний «На Дом» организует и проводит маркетинговые акции в рамках действующего российского законодательства для того, чтобы отблагодарить самых верных покупателей.

Победителей акций выбирает специальная комиссия в соответствии с «Положением о порядке определения призеров и вручения призов» и российским законодательством. Кратко эти условия звучат так: чем раньше вы сделали заказ и прислали уведомление об участии в акции и чем больше стоимость вашей покупки, тем больше и вероятность того, что вы получите приз.

Помимо главного приза, мы вручаем поощрительные призы и дополнительные премии, а также устраиваем беспроигрышные акции. В них каждый заказчик получает небольшой подарок в знак благодарности за сотрудничество с группой «На Дом». Выполняя свои обязательства по выплате денежных призов, группа компаний «На Дом» заботится о своевременном перечислении и вручении их победителям.

Проводимые маркетинговые акции ни к чему не обязывают клиента - вы можете

ния наших клиентов и стараемся учитывать их в нашей работе для того, чтобы вам было приятно и удобно делать заказы по каталогам «Наш Дом» и «Секреты красоты и здоровья».

За последние 6 месяцев группой «На Дом» (в том числе и компанией «Русбьюти») было проведено 12 акций с выплатой денежных призов на суммы от 3 до 500 тысяч рублей. Победителями стали 16 человек - наши постоянные покупатели. Общая сумма выигрыша - почти 3 000 000 руб.

Мы планируем сообщать обо всех наших следующих победителях, следите за публикациями в прессе!

МОСКВИЧКА ВЫИГРАЛА 350 000 РУБЛЕЙ!

С 12 октября 2005 г. по 10 марта 2006 г. «На Дом» проводила очередную акцию среди своих покупателей. Из всех претендентов была выбрана Тамара Николаевна Макринская из Москвы. Тамара Николаевна заказывает продукцию по каталогам «На Дом» уже 3 года и не первый раз принимает участие в подобных акциях. Все выигранные деньги (350 тысяч рублей) Тамара Николаевна перечислила в Фонд ветеранов ВОВ, на подарки к Дню Победы!

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ДЕНЕЖНЫЕ ПЕРЕВОДЫ

Нужно отправить деньги близким?
Воспользуйтесь услугой КиберДеньги!

Электронные денежные переводы по России, СНГ и в дальнее зарубежье
в почтовых отделениях по всей России.

Внимание! Тарифы на международные денежные переводы снижены в 2 раза!

Выгодно - комиссия от 1% для России и СНГ
Просто - без открытия счета
Удобно - близко к отправителю, близко к получателю

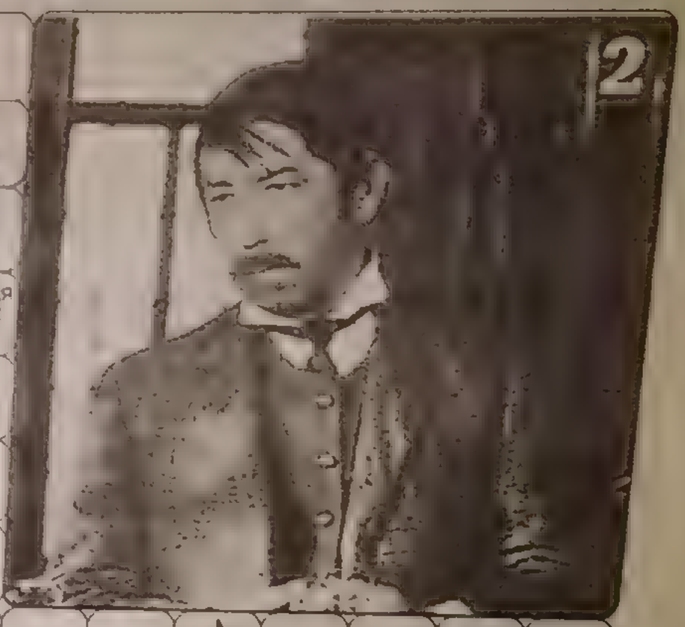
(свыше 40 тысяч отделений в России и 30 тысяч - в странах СНГ и Балтии)

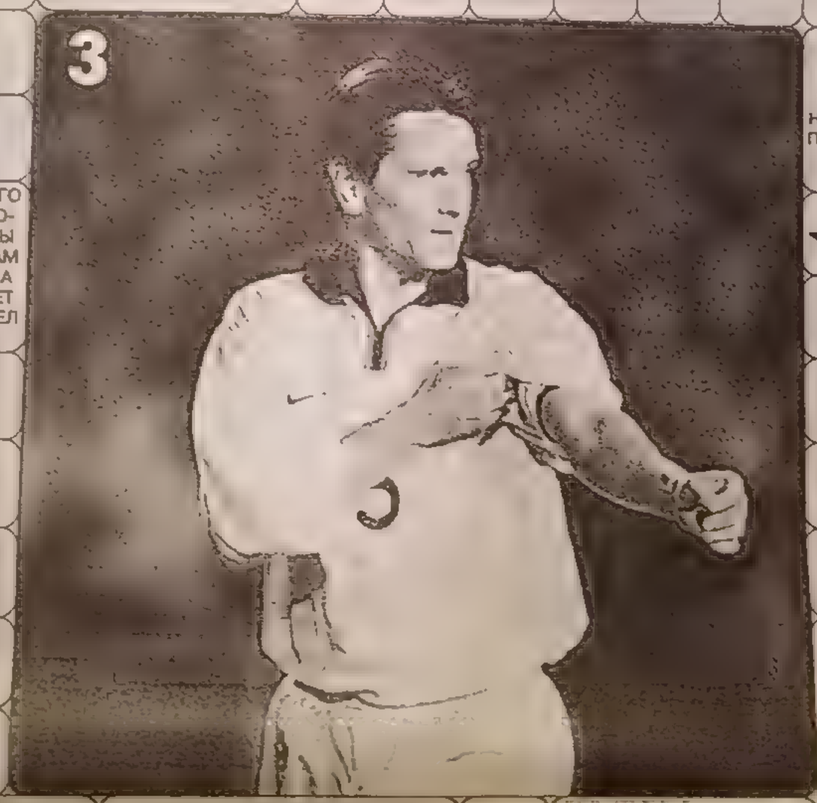
ПОЧТА РОССИИ

1 МАЯ
1 ИЮНЯ
2006

Жанн… Р…

Гимнастика для ума





БОЛЬНИЦА ВОЕННОГО ВРЕМЕНИ

КОГО УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ ПЕРВОЙ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЕЙ?

КАВАЛЕРИСТ В ДОЛОМАНЕ

ПРИНУДИТЕЛЬНЫЕ «ГОСТЕВЫЕ ПОСИДЕЛКИ»

БОРЕЦ С ВИРУСАМИ

ШАХМАТНЫЙ ГЕНЕРАЛ

ТАНЕЦ ДЛЯ ВАРЬЕТЕ

ПЕСНЬ КОЛОКОЛЬНИ

САМАЯ БОЛЬШАЯ ИЗ КАНАДСКИХ ПРОВИНЦИЙ

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ РОССИЙСКАЯ АКТРИСА ЛЮДМИЛА МАКСАКОВА ДЕБЮТИРОВАЛА В ФИЛЬМЕ «ЖИЛИ ... СО СТАРУХОЙ»

КАЖДАЯ ИЗ ДВУХ КОМАНД «ТЯНЕТ ЕГО НА СЕБЯ»

ЧЕСНОЧНАЯ ПОРЦИЯ

«ДЫШАТЬ НА »

«САМАЯ ПЛОХАЯ ДЕВЧОНКА ГОЛЛИВУДА» КОТОРАЯ НАЧАЛА СНИМАТЬСЯ В ТЕЛЕВИЗИОННОЙ РЕКЛАМЕ КОГДА ЕЙ БЫЛО ВСЕГО 11 МЕСЯЦЕВ!

1

ЧЕМ БОГАЧ ГРЕБЕТ ДЕНЬГИ?

«РОЛЬ» КРЕМА В «НАПОЛЕОНЕ»

ЗНАМЕНИТЫЙ БРУНО

КТО СО ВРЕМЕНЕМ СТАНОВИТСЯ МУЖЧИНОЙ?

ЧТО ЗАГНУТО КВЕРХУ У ЛЫЖИ?

ЧИСТАЯ УГОЛОВЩИНА

ИТАЛЬЯНСКИЙ КУРОРТ, ГДЕ 20 ЯНВАРЯ 1920 ГОДА РОДИЛСЯ ВЕЛИКИЙ КИНОРЕЖИССЕР ФЕДЕРИКО ФЕЛЛИНИ

ЛИЩЕВАЯ НОРМА ГОЛОДНЫХ ВРЕМЕН

«АККУМУЛЯТОР» «КОРАБЛЯ ПУСТЫНИ»

СКОЛЬКО ПРОДОЛЖАЛСЯ СВАДЕБНЫЙ ПИР ИЗ СКАЗКИ «ОГНИВО» ХАНСА АНДЕРСЕНА

«ТРИУМФАЛЬНЫЕ ВОРОТА»

ДОМАШНЯЯ КУПАЛЬНЯ

ПОВОД ЗВАТЬ ПОВИТУХУ

«ГНЕЗДО» ЗИМОРОДКА

ЗАТЕЙЛИВАЯ ЛИНЕЙКА

ЗМЕЯ МУЖСКОГО РОДА

АРАБСКАЯ БУКВА

«НА СВОЙ СТРАХ И »

У ЧЕМУЛЬПО ЕГО СВОИ ЖЕ ЗАТОПИЛИ, ЯПОНЦЫ ПОДНЯЛИ И НАМ ЖЕ ПРОДАЛИ, А ЧЕРЕЗ ПАРУ ЛЕТ НА СЛОМ ПОШЕЛ БЕДНЯГА

РЕСТОРАННЫЙ БЛЮСТИТЕЛЬ ПОРЯДКА

РЕЧЬ «ТИШЕ НЕ БЫВАЕТ»

КАКОГО КОМПОЗИТОРА РОБЕРТ ШУМАН ОКРЕСТИЛ «ДОЛГОЖДАННЫМ МЕССИЕЙ» ДЛЯ НЕМЕЦКОЙ МУЗЫКИ?

РЕКЛАМНАЯ ... В МАГАЗИНЕ

2

«КОГДА МЕЖДУ СОБАКОЙ И КОШКОЙ ВДРУГ ВОЗНИКАЕТ ДРУЖБА, ТО ЭТО НЕ ИНАЧЕ КАК СОЮЗ ПРОТИВ ПОВАРА» (АВСТРИЙСКИЙ ПИСАТЕЛЬ)

ЛУЧ, БЕГУЩИЙ ПО КОМПАКТ-ДИСКУ

«ЗА НЕЙ» ДЕРЖИТ КАМЕНЬ ТОТ, КТО ТАИТ ЗЛОБУ

БОЖЕСТВЕННАЯ «НАГРАДА» ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БИБЛЕЙСКИХ ГОРОДОВ СОДОМА И ГОМОРРЫ

ПОДХОДЯЩИЙ СПОСОБ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, КОГДА НЕТ ДЕНЕГ НА ДОРОГУ

ШВЕДСКИЙ АВТОМОБИЛЬ, СЛЫВУЩИЙ САМЫМ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫМ В МИРЕ

КАКОГО БОГА УБИЛИ И ПОХОРОНИЛИ В ДРЕВНЕЕГИПЕТСКОМ ГОРОДЕ АБИДОС?

САМАЯ БЫСТРАЯ ЭЛЕМЕНТАРНАЯ ЧАСТИЦА, КОТОРУЮ ФИЗИКИ ПРЕДСКАЗАЛИ ЕЩЁ В МАРТЕ 1974 ГОДА

СПАСАТЕЛЬНЫЙ, НО НЕ ЖИЛЕТ

3

В КАКОЙ ИГРЕ ДОБИЛСЯ ПОТРЯСАЮЩИХ УСПЕХОВ АМЕРИКАНЕЦ МАЙКЛ ДЖОРДАН?

ЕСЛИ МЕРУ ПЛОЩАДИ ДОПОЛНИТЬ ОПИУМНЫМ ЦВЕТКОМ, ТО У ВАС ПОЛУЧИТСЯ ЛОЖЕ. КАКОЕ?

5

4

«ОБЩАЯ НАША ОБЯЗАННОСТЬ

СОЮЗ ПРОТИВ ПОВАРА» (АВСТРИЙСКИЙ ПИСАТЕЛЬ)

БОЖЕСТВЕННАЯ «НАГРАДА» ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БИБЛЕЙСКИХ ГОРОДОВ СОДОМА И ГОМОРРЫ

«ДУРИЛКА», ЧТОБЫ ЛОВИТЬ ЩУК

СПАСАТЕЛЬНЫЙ, НО НЕ ЖИЛЕТ

ПОДХОДЯЩИЙ СПОСОБ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, КОГДА НЕТ ДЕНЕГ НА ДОРОГУ

ШВЕДСКИЙ АВТОМОБИЛЬ, СЛЫВУЩИЙ САМЫМ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫМ В МИРЕ

КАКОГО БОГА УБИЛИ И ПОХОРОНИЛИ В ДРЕВНЕЕГИПЕТСКОМ ГОРОДЕ АБИДОС?

САМАЯ БЫСТРАЯ ЭЛЕМЕНТАРНАЯ ЧАСТИЦА, КОТОРУЮ ФИЗИКИ ПРЕДСКАЗАЛИ ЕЩЕ В МАРТЕ 1974 ГОДА

В КАКОЙ ИГРЕ ДОБИЛСЯ ПОТРЯСАЮЩИХ УСПЕХОВ АМЕРИКАНЕЦ МАЙКЛ ДЖОРДАН?

ЕСЛИ МЕРУ ПЛОЩАДИ ДОПОЛНИТЬ ОПИУМНЫМ ЦВЕТКОМ, ТО У ВАС ПОЛУЧИТСЯ ЛОЖЕ. КАКОЕ?

5

...НА ПЕРВОМ МЕСТЕ ДЛЯ ДЕЛЬЦА?

4

«ОБЩАЯ НАША ОБЯЗАННОСТЬ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СОВЕРШАЛОСЬ В СОЕДИНЕННОМ ДУХЕ ПРАВОСЛАВИЯ, САМОДЕРЖАВИЯ И НАРОДНОСТИ» (ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК)

OLEG

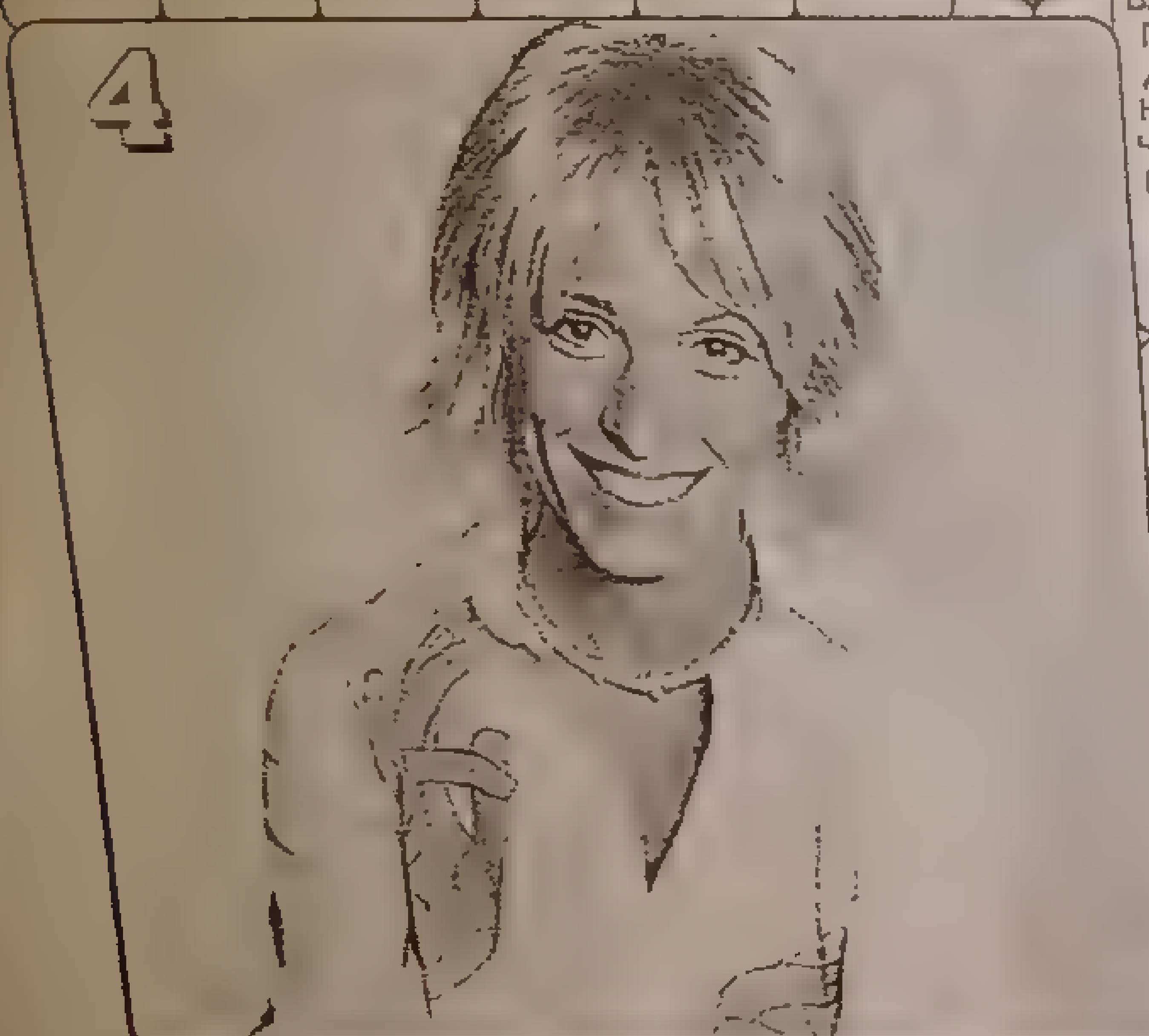
ЛАВРОВАЯ НАГРАДА ДРЕВНЕГРЕЧЕСКОГО ПОБЕДИТЕЛЯ

ТАИЛАНД В ПРОШЛОМ

НАСТОЯЩИЙ ИНДЕЕЦ

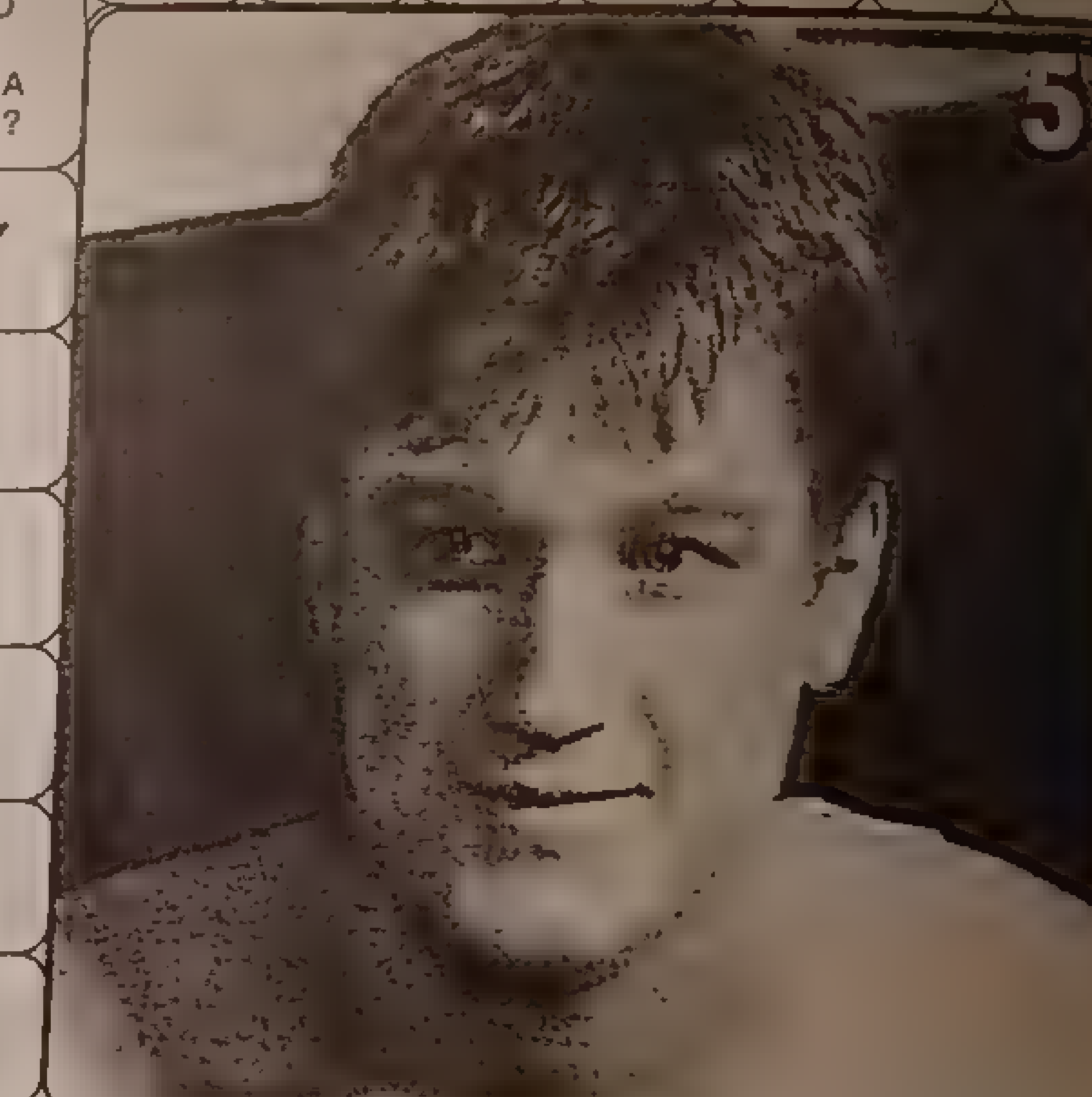
КАКАЯ КАША «СЫГРАЛА РОЛЬ» ГРОЗНОГО СЕЛЕВОГО ПОТОКА ИЗ ФИЛЬМА «ЭКИПАЖ»?

4



3

5



«СМЕНИТЬ ... НА МИЛОСТЬ»

«КОМНАТА МОЙДОДЫРА»

АНГЛИЙСКИЙ КЛАССИК, ПАНИХИДУ ПО КОТОРОМУ В СВОЕ ВРЕМЯ ЗАКАЗАЛ АЛЕКСАНДР ПУШКИН

ГЛАВАРЬ «ЧЕРНОЙ КОШКИ» ИЗ НАРОДНОГО ТЕЛЕСЕРИАЛА «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ» СТАНИСЛАВА ГОВОРУХИНА ПО ВНЕШНИМ ДАННЫМ

ЗВЕЗДА НАШЕГО КИНО, ЖИВУЩИЙ ПОД ПОКРОВИТЕЛЬСТВОМ ДЕВЫ

НЕ ТОЛЬКО АЛАЯ, НО И УТРЕННЯЯ

ГОЛЛИВУДСКИЙ КИАНУ, КОТОРЫЙ НИКОГДА НЕ ПЬЕТ ПИВО ИЗ БУТЫЛКИ, НО ВСЕГДА НАЛИВАЕТ ЕГО В СТАКАН

СУДОКУ

ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9, но так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Желаем удачи!!!

(Ответы см. в следующем номере еженедельника «КП», 1 июня)

6		7		2		5	1	4
	8	4	6	9	5	2		
	3							
8	5	6		3		7	2	9
		9		6	2	3	8	
3	2		7	8		6		5
	6		3	1	4	9		8
	4	3	2		8	1		7
5	1			7	6		3	2

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Госпиталь – Гроссмейстер – Старик – Зубок – Ладан – Дедюшко – Канат – Бэрримор – Пайка – Прослойка – Носок – Криминал – Гад – Арка – Айн – Вышибала – Брондуков – Лазер – Автостоп – Акция – Круг – Блесна – Рутберг – Уваров – Выгода – Овсянка – Сиам – Аленичев – Венок – Горбун – Байрон – Лавров – Заря. ПО ВЕРТИКАЛИ: Горб – Джордано – Цвейг – Неделя – Юноша – Кара – Риск – Гусь – Лопата – «Варяг» – Баскетбол – Гусар – Гамак – Канкан – Плен – Гнев – Звон – Руденко – Ривз – Антибиотик – Апач – Квебек – Ванна – Ванная – Роды – «Вольво» – Шепот – Римини – Осирис – Брамс – Нора – Тахион – Лекало – Пазуха.

КАДРЫ РЕШАЮТ ВСЕ

500 рублей получат три победителя

Лента Владимира Бортко «Собачье сердце» давно стала классикой нашего кино. Восхитительная игра актеров - Евстигнеева (профессор Преображенский), Толоконникова (Шариков) - до сих пор заставляет зрителей собираться у экранов. Преображенский, ставя опыты, превращает собаку по кличке Шарик в человека. Но Полиграф Полиграфович Шариков просуществовал недолго...

Перед вами три кадра из этого кинофильма. Вам нужно определить их хронологическую последовательность. Заполните купон и отправьте в редакцию (ваши ответы мы ждем и по электронному адресу) - см. ниже. Среди тех, кто отгадал правильную последовательность, мы разыграем три приза по 500 рублей.

Ведущий конкурсов Андрей ВЕЛИГЖАНИН.

Кадры решают все

Хронологически кадры должны идти так: __ __ __

Ваши ФИО _____

_____

Телефон _____

Ваши ответы на конкурсные задания ждем по адресам:

✓ **почтовому:** «Комсомольская правда», ул. «Правды», д. 15, Москва, 125993.

✓ **электронному:** konkurskp@mail.ru

Ответы лучше посылать на открытках. Обязательно указывайте название конкурса.

Выигравшие могут позвонить в редакцию по тел. (495) 777-02-84 (добавочный 658) и оставить свои координаты на автоответчике.

ФЭН ШУЙ-ПРОГНОЗ с 25 мая по 1 июня

Мы продолжаем публиковать предсказания благоприятных и неблагоприятных дней по древнекитайскому календарю

25 мая, четверг

Сегодня очень удачный день для свадебных торжеств и знакомств, а также для покупки недвижимости, переездов и начала ремонта. Можно отправляться за покупками и заниматься учебой. Будьте осторожны во время физической работы или занятиями спортом - возможны травмы.

26 мая, пятница

С благословления Небесного императора сегодня мы наконец сможем навести порядок в своих бумагах и документах. Если сегодня вы приметесь разматывать клубок проблем, связанных с отчетами, квитанциями, декларациями и прочими важными бумагами, вам будут помогать все стихии мира.

27 мая, суббота

Сегодня вы сможете с успехом продолжать вчерашние занятия. Также день хорош для начала диет и занятий спортом. А вот другие дела пойдут ни шатко ни валко.

28 мая, воскресенье

Первый день 12-дневной недели, из которых и состоит древнекитайский календарь. День, с одной стороны, тяжелый, а с другой - самый оптимистичный. Проведите его правильно, вкладывайте значение в каждое занятие, обязательно доделывайте все до конца и добивайтесь успеха. Ведь то, что вы будете делать сегодня, определит вашу жизнь на ближайшие 12 дней.

29 мая, понедельник

День Искоренения и очищения. Моемся, устраиваем стирку, думаем только о хорошем, прощаем врагов и посещаем врачей. Не рекомендуется посещение массовых мероприятий.

30 мая, вторник

Вся Небесная империя смотрит на нас с надеждой, потому что сегодня по расписанию у нас великие дела. Будьте смелыми и дерзкими, не бойтесь неудач, идите на подвиг!

31 мая, среда

Потрясите своих должников, пусть они сегодня вам отдадут хотя бы часть денег. Потому что любая купюра, полученная в этот день, приведет с собой другие. В такой день также следует проводить официальные приемы, презентации и приглашать гостей.

Подготовила Олеся НОСОВА.

Ежедневные фэн шуй-прогнозы читайте на сайте www.nossova.ru

Ваши ФИО _____

_____

Телефон _____

✓ **электронному:** konkurskp@mail.ru

Ответы лучше посылать на открытках. Обязательно указывайте название конкурса.

Выигравшие могут позвонить в редакцию по тел. (495) 777-02-84 (добавочный 658) и оставить свои координаты на автоответчике.

28 мая, воскресенье

Первый день 12-дневной недели, из которых и состоит древнекитайский календарь. День, с одной стороны, тяжелый, а с другой - самый оптими-

денег. Потому что любая купюра, полученная в этот день, приведет с собой другие. В такой день также следует проводить официальные приемы, презентации и приглашать гостей.

Подготовила Олеся НОСОВА. Ежедневные фэн шуй-прогнозы читайте на сайте www.nossova.ru

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

НАЦПРОЕКТ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ

«Россия является одной из немногих стран со средним уровнем доходов, где в настоящее время наблюдается сокращение ожидаемой продолжительности жизни». Из доклада Всемирного банка (2005 г.).

Каждую минуту в нашей стране появляется на свет три человека, а покидают его - пятеро. Рождаемость уступает смертности в 1,7 раза, что обуславливает мрачные прогнозы. Так, председатель комитета Госдумы по охране здоровья Татьяна Яковлева предполагает, что к 2030 г. численность россиян упадет с нынешних 142 млн. до 120 млн., а к 2075 г. - до 80 млн. человек. Но не все покорно ждут, пока интенсивная депопуляция приведет к исчезновению России с карты мира. Академик В.В. ЦЫГАНКОВ убежден, что катастрофы несложно избежать.

- Владимир Владимирович, газеты пишут, что вы открыли некие «Доспехи Бога». Якобы они предохраняют детей и взрослых от болезней и вредных воздействий окружающей среды. Так ли это?

- Наши препараты - не только средства профилактики. Они сокращают лечение острых заболеваний, облегчают жизнь хроническим больным, положительно влияют на репродуктивную функцию. Широкое употребление этих препаратов позволит снизить смертность и поднять рождаемость. Они укрепляют зрение, зубы, волосы, ногти, успешно борются с туберкулезом, переломами, заболеваниями пищеварительного тракта. Препараты улучшают настроение и концентрируют внимание, нормализуют давление и сон, снимают усталость и увеличивают выносливость. А еще снижают холестерин, при гемофилии повышают свертываемость крови, ускоряют замедленный рост детей, выводят шлаки и токсины после химиотерапии...

- Не хотите ли вы сказать, что речь идет о панацее?

- Цыгапан и новые, более мощные его «продолжения» (неовитэль, панциол) вовсе не являются панацеей от любой болячки. Вместе с тем ученые подтвердили 127 их полезных свойств и перспективных направлений лечения, недаром цыгапан попал в Книгу рекордов планеты. Речь идет не о «Доспехах Бога», но о подлинных доспехах человека, которые Создатель скрыл в условиях суровой природы. И цыгапан, и неовитэль, и панциол производят из рога северного оленя - этой уникальной и универсальной кладовой витаминов, минералов, аминокислот. Один пример: в роге содержится инсулин, который почти до нормы снижает сахар в крови больных сахарным диабетом.

- Ожидаете, что со временем область применения препаратов из рога северного оленя существенно расширится?

- Более 200 академиков, профессоров и докторов наук из 40 с лишним ведущих НИИ и медцентров России уже провели свыше 80 исследований. Назвав цыгапан препаратом XXI века, ученые продолжают его изучать.

Академик В.В. Цыганков признан в России лучшим целителем 1-го десятилетия XXI века и внесен в Книгу рекордов планеты «за авторство в открытии биогенного препарата».

Кавалер Звезды Магистра I степени (высшей награды за развитие медицины), медалей Ломоносова, Мечникова, Дашковой, Эрлиха и др. наград.

За «особые заслуги в области создания, применения и внедрения новых технологий в традиционную медицину» удостоен Золотого знака «Элита».

Надеюсь доказать его эффективность в терапии рака, СПИДа и ДЦП, а также в трансплантологии. По последним данным, цыгапан справляется с одышкой и варикозом, восстанавливает обоняние, нейтрализует неприятные проявления климакса, побеждает мужское бесплодие. Присыпка из цыгапана заживляет раны, пролежни, язвы, ожоги, помогает при псориазе и дерматите, потнице и опрелостях. Цыгапановые маски делают кожу «бархатной» и восстанавливают места ушибов. Кстати, мужчинам и женщинам советую принимать по две капсулы до или после близости. Цыгапан - не только афродизиак, усиливающий потенцию и взаимное влечение: он приводит организм в норму после гормональной бури.

- Чего же не хватает, чтобы доспехи из рога северного оленя защитили каждую российскую семью?

- В аптеках цыгапан не так уж дешев, поэтому слышны предложения включить его производство в национальный проект «Здоровье». Это позволит сделать цены на препараты из рога северного оленя символическими. А бюджетные средства окупятся за несколько лет благодаря оздоровлению нации и зарубежным поставкам (в экспортном исполнении цыгапан называется Reindeer - «Северный олень»). В общем, если кому-то нужны «лишние» годы жизни, нужно иметь в виду: их источник существует. Остаётся лишь к нему припасть.

Оксана СИПОВИЧ.

P.S. - последняя страница

i-FREE ай-фри МОБИЛЬНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

ай-фри супер-звонки
Отправь код на номер 4446
ГОВОРЯЩИЙ ТЕЛЕФОН
ПРИКОЛЬНЫЕ ЗВОНКИ

СУПЕРАКЦИЯ
Получи доступ к полному каталогу музыки, картинок, игр и видео на wap.i-free.ru

ай-фри видео

ай-фри супер-мелодии
Отправь код на номер 4446
Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру 1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, 3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку мелодий через WAP

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
Хочешь послушать, как звучит мелодия? Позвони на номер 067

РЕКОМЕНДУЕМ
СУПЕРЗВУКИ
ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ
НАШИ ХИТЫ

15500907 25500907 05500907
35500907 Тайна замочной скважины
45500907 Ник и Алиса. СЕКС и страсть.
55500907 Сексуальные игры подружек.
85500907 Запретные "голубые" фантазии
65500907 Постельные откровения
Получи доступ к полному каталогу видеороликов. Отправь vina 4448

ай-фри картинки
Отправьте код картинки на номер 4446
анимированная картика

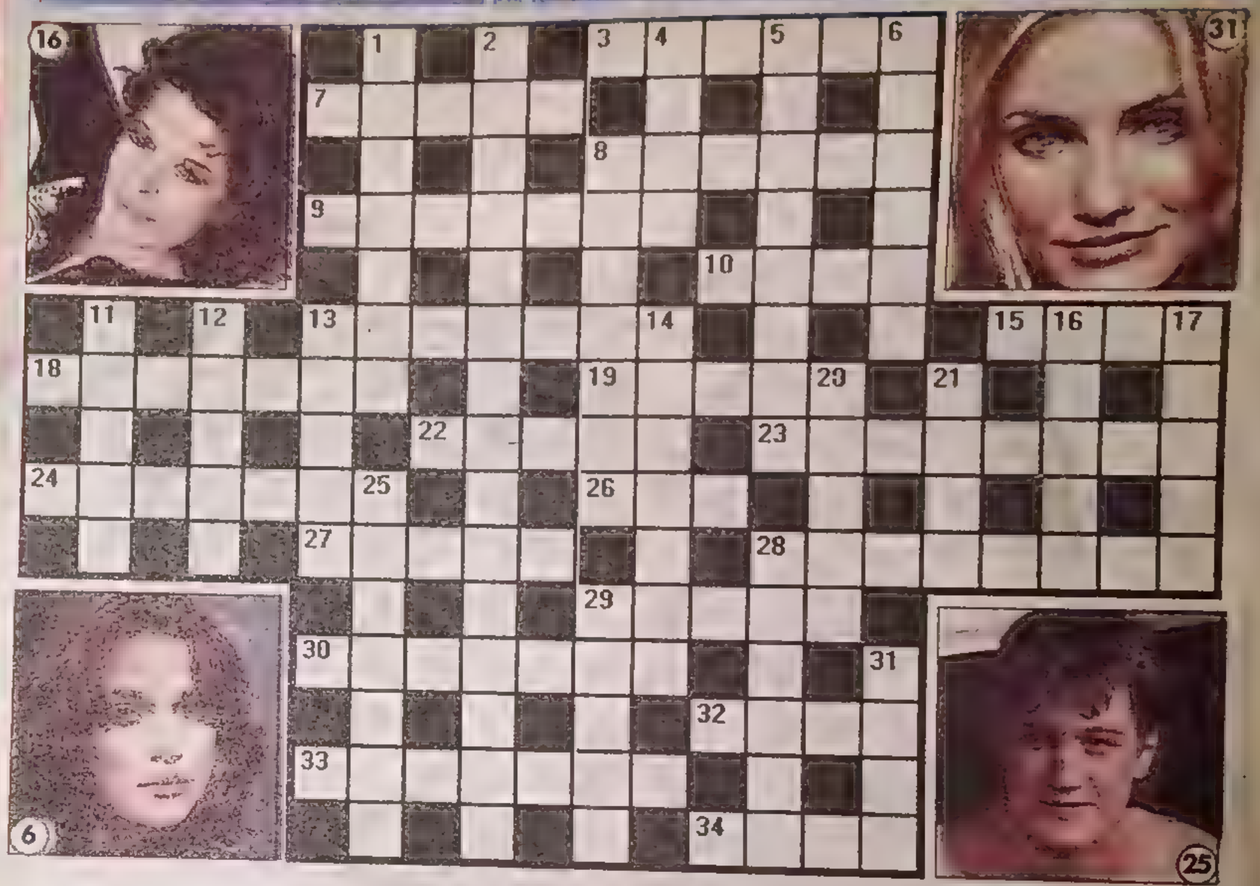
00544335 00544342 00544331
00544330 00544378 00544343
00544347 00544346 00544372
00544369 00544402 00544334
00544242 00544416 00544385
00544383 00544241 00544400

ай-фри Реалтоны/Mp3
Внимание! Любая мелодия из этого раздела доступна как РЕАЛТОН/MP3, поли- и монофоническая мелодия.
Для заказа РЕАЛТОНА/MP3 замени Xна 5и отправь код на номер 4448
Если твой телефон не поддерживает РЕАЛТОН/MP3, то вместо него ты сможешь бесплатно закачать две любые мелодии из нашего каталога

СУПЕРХИТЫ
ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ФИЛЬМЫ

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

КРОССВОРД С ФРАГМЕНТАМИ



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **3.** Русский поэт, посвятивший такие строки портретисту Оресту Кипренскому: «Любимец моды легкокрылой, хоть не британец, не француз, ты вновь создал, волшебник милый, меня, питомца чистых муз». **7.** «Тромб в канализации». **8.** Самый большой из австралийских городов. **9.** Что вращается у револьвера? **10.** Есть такой популярный мультсериал «Чип и ... спешат на помощь». **13.** Какая болезнь позвоночника сломала пополам голливудскую приму Элизабет Тейлор? **15.** «Хохлатый неформал». **18.** Фильм англичанина Альфреда Хичкока, удостоенный премии «Оскар». **19.** «... неприкасаемых». **22.** Птичий цвет. **23.** Страна ледников и вулканов. **24.** Овощ для приготовления кетчупа. **26.** Что бежит по электрическим проводам? **27.** Гвоздь с извилинами. **28.** Жительница острова, где происходит действие романа «Комедианты» американца Грэма Грина. **29.** «Переведите» на английский слово «разведчик». **30.** Девушка на выданье. **32.** Старшая масть при игре в бридж. **33.** Какой музыкальный инструмент плакал в руках Никколо Паганини? **34.** Двусторонний причал.

те фото. **8.** «Велосипед» без педалей. **11.** «Нет слаще покоя, покупаемого трудом» (русский классик). **12.** Сказочный «пень с глазами». **13.** Игра в теннис со стеной. **14.** Способ превратить грибы в закуску. **16.** Смотрите фото. **17.** Скакун на пенсии. **20.** Самый редкий из существующих в природе химических элементов. **21.** «Невероятно, но ...». **25.** Смотрите фото. **28.** Великий фокусник, оставшийся в истории «королем цепей». **29.** Река, чьи воды сделали Ахиллеса почти неуязвимым. **31.** Смотрите фото.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ОТ 18 МАЯ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **3.** Иствуд. **7.** Ордер. **8.** Ампула. **9.** Игрок. **11.** Лузга. **13.** Задорнов. **16.** Лиссабон. **20.** Ананд. **21.** Навозник. **22.** Михайлов. **23.** Джавдет. **24.** Ткач. **25.** Побои. **27.** Каюр. **28.** Триоле. **29.** Гараж. **30.** Ангина. **31.** Нитка. **32.** Лекало.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Прогнозирование. **2.** Щегол. **4.** Самогоноварение. **5.** Вкус. **6.** Джаз

Фросина. Не виноватая я — Девятая рота. "Девятая рота" X0990244
Серега. Если дома твоего — Бой с тенью. "Бой с тенью" X0990276
Narcotic Thrust. I Like It — Никого не жалко. "Бумер" X0990258
Айсвамер Мугу. Черные глаза — Лебединая. "Бой с тенью" X0990275
Савичева Юля. Как твои дела — Почти любовь. "Бумер 2" X0990243
Многоточие. В жизни так бывает — Тема дороги. "Бумер 2" X0990252
Савичева Юля. Если в сердце... — Тема дороги. "Бумер" X0990264
Блестящие и Arash. Восточные сказки — "Служебный роман" X0990255
Фабрика звезд. Круто ты попал на TV — Свобода. "Бумер 2" X0990265
Benny Benassi. Love Is Gonna Save Us — Финал. "Бумер 2" X0990245
"Бой с тенью" X0990274

картинку в подарок!

ШАНСОН
X0990287 Мурка
X0990616 Бутырка. Икона
X0990624 Петлюра. Дождь
X0990614 Бутырка. Два полюса
X0990625 Круг Михаил. Кольщик
X0990282 Бутырка. Запахло весной
X0990278 Жаров Геннадий. Ушаночка
X0990298 Успенская Люба. Карусель
X0990256 М. Шуфутинский. Марджанджа
X0990283 М. Круг. Владимирский централ

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ
The Sound Of San Francisco. Global Deejays X0990640
What A Feeling. Global Deejays X0990550
Satisfaction. Benny Benassi X0990627
Hit My Heart. Benny Benassi X0990638
Dragostea Din Tei. O-Zone X0990632
Ayrilik Zor. Tarkan X0990626
Obsession. Aventura X0990633
Find a Way. J-Five X0990653
Kuzu-Kuzu. Tarkan X0990636
Numai Tu. O-Zone X0990635

РУССКИЕ ХИТЫ
X0990664 Серега. Рыжий
X0990680 Ленинград. WWW
X0990701 Иванушки. Иволга
X0990681 Сердючка. Хорошо
X0990579 Reflex. Сойти с ума
X0990717 Тутси. Сама по себе
X0990711 Савичева Юля. Привет
X0990652 Серега. Черный бумер
X0990712 Фактор 2. Хочу на TV
X0990576 Звери. РайоныКварталы
X0990665 Фриске Жанна. Ла-ла-ла
X0990667 Премьер-Министр. Наташка

ПОПУЛЯРНЫЕ
Расскажи снегурочка. М/ф "Ну, погоди!" X0990779
I Like To Move It. М/ф "Мадагаскар" X0990804
Голубой вагон. М/ф "Крокодил Гена" X0990776
Маленькая ночная серенада. Моцарт X0990759
Ирландские танцы (Riverdance) X0990814
Т/с "Зона: тюремный роман" X0990760
Пещера горного короля. Григ X0990765
Армянская свадебная песня X0990750
Т/с "Не родись красивой" X0990744
Улыбка. М/ф "Крошка енот" X0990791
Семь сорок (евр. нар.) X0990772
Полет валькирий. Вагнер X0990795

не нашел ничего интересного?
ПОЛУЧИ ДОСТУП К ПОЛНОМУ КАТАЛОГУ МЕЛОДИЙ ЗВУКОВ MP3

00544369 00544402 00544334
00544242 00544416 00544385
00544383 00544241 00544400
00544410 00544412 00544373
00544382 00544413 00544244

java-игры

ЗАКАЖИ БЕСПЛАТНО!

Cobra 11

Рехнувшиеся водилы заполнили городские улицы и автобаны. И что же с теперь ними делать? Конечно, вызвать команду Кобра 11. (C) 2005 IN-FUSIO
4603721

Дурак на раздевание

Может ли джентльмен бить даму козырным тузом? В нашей игре должен, чтобы увидеть наконец роскошную блондинку во всей ее красе.
4603722

Playman World Soccer

Знаменитый спортсмен Плэймэн досрельчи до футбола и решил принять участие в мировом турнире, где ему предстоит сразиться за национальных сборных.
4603723

Остров разврата

Неутомимый Миша из го...нской команды. Утолить похоть со "Лидием" придется удовлетворить всех тех красавиц, ...
4603724

Модели телефонов	Nokia			Siemens								SonyEricsson					Motorola				Samsung						
Игры	S40*	6230i	6600	S65	SL65	M65	C65	M55	MC60	SX1	CX65	K700i	K750i	T610	T630	Z600	V3/E	V500	C380	C650	X105	X460	E330	E630	E690	E820	D5??
Cobra 11	o		o	o	o	o	o			o	o	o	o				o	o	o	o		o	o	o	o	o	o
Дурак на раздевание		o	o	o	o	o	o				o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Playman World Soccer	o	o	o			o	o			o	o	o	o				o	o	o	o							o
Остров разврата	o	o	o	o	o	o	o				o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Turbo Camels	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o		o	o		o	o	o

*Nokia Series 40 - 3100, 3120, 3200, 3220, 5100, 6100, 6220, 6230, 6610, 6610i, 6810, 6820, 7210, 7250

...этих четырех игр, и получи супер-игру
Turbo Camels

Отправь 4 на 4449 и выбери из тысячи игр на wap.i-free.ru то, что тебе нравится!

формал». **18.** Фильм англичанина Альфреда Хичкока, удостоенный премии «Оскар». **19.** «... неприкасаемых». **22.** Птичий цвет. **23.** Страна ледников и вулканов. **24.** Овощ для приготовления кетчупа. **26.** Что бежит по электрическим проводам? **27.** Гвоздь с извилинами. **28.** Жительница острова, где происходит действие романа «Комедианты» американца Грэма Грина. **29.** «Переведите» на английский слово «разведчик». **30.** Девушка на выданье. **32.** Старшая масть при игре в бридж. **33.** Какой музыкальный инструмент плакал в руках Никколо Паганини? **34.** Двусторонний причал.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Аврал на работе. **2.** Водоплавающая авария. **4.** Еда «на ночь глядя». **5.** Чем стреляет новогодняя хлопушка? **6.** Смотри-

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ОТ 18 МАЯ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: ***3.*** *Иствуд.* ***7.*** *Ордер.* ***8.*** *Ампула.* ***9.*** *Игрок.* ***11.*** *Лузга.* ***13.*** *Задорнов.* ***16.*** *Лиссабон.* ***20.*** *Ананд.* ***21.*** *Навозник.* ***22.*** *Михайлов.* **23.** Джавдет. **24.** Ткач. **25.** Побои. **27.** Каюр. **28.** Триоле. **29.** Гараж. **30.** Ангина. **31.** Нитка. **32.** Лекало.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Прогнозирование. **2.** Щегол. **4.** Самогоноварение. **5.** Вкус. **6.** Джаз. **10.** Куинджи. **12.** Лимит. **13.** Зенит. **14.** Давка. **15.** Риза. **17.** Спад. **18.** Балда. **19.** Навар. **22.** Методика. **23.** Добавка. **26.** Цекало.

Братья Грим
«ПЧЕЛА»

Авторы слов и музыки - Боря Грим и Костя Грим

Моя иллюзия-пелена
Дает миру странные песни.
Моя иллюзия голодна
И нас свяжет клювами вместе.

Припев:
Шизокрылы наступают.
Ла-ла-ла-ла-ла-ла
Я напеваю.

Дуйте в трубы, рвите губы,
Мы забьем на рассветы.
Я пчела из белой пудры,
И меня рядом нету.

Моя иллюзия, как метла,
Она сдвинет все твои крыши.
Она оставит тебе сполна.
Давай быстро ею подышим.

Припев.

Я призрак с белой слюной луны,
Я дух, но твердый -
с запахом меда.
Мои иллюзии-корабли сметут
Годы, стили и моды.

Припев.

© 2006 GrimRock Publishing

АНЕКДОТЫ

Минздрав предупреждает: безопасного курения не существует! А то вот подошли к мужику трое, тоже сначала закурить спросили...

✦✦✦

- Смотри, жена, какая у нас елка красавица... Учись!

✦✦✦

США объявили о выпуске первой партии американских долларов на русском языке.

✦✦✦

...А вот у таджикского Карлсона на спине вместо пропеллера миксер для бетона!

✦✦✦

Стабфонд России достиг критической отметки и больше не умещается в банках Швейцарии.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор В. СУНГОРКИН.
■ Шеф-редактор А. ГАНЕЛИН.
■ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: Н. БАРАБАШ (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Н. ЕФИМОВИЧ, Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора), С. ПОНОМАРЕВ (ответственный секретарь), А. СЕДОВ, А. СИНЕЛЬНИКОВ, О. ШАЛОВАЛОВ.

■ Председатель Совета директоров Р. АКОПОВ. ДИРЕКЦИЯ: Э. ВЕЛИХОВСКАЯ, А. ИВАНОВ, А. СТРАХОВ (зам. генерального директора), Е. ФЕДОРОВИЧ, А. ХАКИМОВ (директор по регионам), А. ЧЕКШИН, А. ЧЕПЕЛЬ (первый зам. генерального директора), В. ЧУРБАКОВ.
■ Учредитель и издатель газеты – ЗАО «Издательский дом «Комсомольская правда».
■ Управляющая компания – ЗАО «Проф-Медиа».
■ Газета зарегистрирована в МПТР России, свидетельство ПИ № 77-12692 от 17.05.2002.

■ НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», улица «Правды», д. 15, Москва, 125993. В редакцию доставляется только простая и заказная корреспонденция. Ценные отправления не доставляются. ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями – (495) 257-57-57, 8-800-200-00-57 (бесплатно для жителей РФ), факс – (495) 200-22-93; e-mail: kp@kp.ru; Web-сервер: www.kp.ru; отдел рекламы тел./факс – (495) 777-27-72; служба распространения 777-02-84, доб. 138

Индексы 50057, 31470, 32353
Тип. № 792
■ Время подписания номера в печать – 17.00
■ Дата выхода в свет: 25.05.2006 г.

■ «НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2006», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС-ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО» – публикации на коммерческой основе. Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.

Тираж этого номера: 3 009 574 экз.

© ЗАО ИД «Комсомольская правда», 2006. Авторами статей запрещена их перепечатка без согласия правообладателя, а иное использование – без ссылки на правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА

Алма-Ата	(103272)	72-50-41
[illegible]	(495)	257-57-47
[illegible]	(1099412)	444-57-17
[illegible]	(3852)	23-77-46
[illegible]	(4722)	26-54-89
[illegible]	(10996312)	62-22-05
[illegible]	(4162)	52-35-09
[illegible]	(4832)	74-17-87
[illegible]	(4232)	20-31-70
[illegible]	(4922)	44-12-00
Волгоград	(8442)	33-22-10
Вологда	(8172)	76-99-22
Воронеж	(4732)	72-77-54
Днепропетровск	(10380562)	32-00-77
Донецк	(1038062)	332-36-30
Екатеринбург	(343)	379-27-71
Иваново	(4932)	30-70-19
Ижевск	(3412)	22-13-72
Иркутск	(3952)	20-80-01
Запорожье	(10380612)	63-00-69
Казань	(843)	516-86-72
Калининград	(4012)	53-60-16
Калуга	(4842)	54-70-40
Кемерово	(3842)	52-53-23
Киев	(1038044)	205-43-01
Киров	(8332)	62-24-92
Кишинев	(1037322)	22-24-12
Краснодар	(861)	210-98-69
Красноярск	(3912)	59-17-65
Кострома	(4942)	35-07-71
Курск	(4712)	56-61-44
Липецк	(4742)	22-23-00
Львов	(10380322)	66-94-18
Луганск	(10380642)	34-40-72
Магадан	(41322)	2-59-04
Махачкала	(8722)	61-69-73
Минск	(1037517)	232-60-63
Мурманск	(8152)	47-20-22
Н. Новгород	(8312)	35-97-02
Новосибирск	(383)	294-37-02
Одесса	(10380482)	34-03-06
Омск	(3812)	24-49-51
Орел	(4862)	43-39-39
Оренбург	(3532)	77-62-66
Пенза	(8412)	56-34-20
Пермь	(3422)	61-70-54
Петрозаводск	(8142)	57-34-00
Петропавловск-Камчатский	(4152)	23-27-49
Псков	(8112)	19-53-33
Рига	(10371)	706-87-02
Ростов-на-Дону	(863)	291-02-00
Рязань	(4912)	21-83-88
С.-Петербург	(812)	310-32-28
Самара	(8462)	70-69-10
Саратов	(8452)	23-05-96
Симферополь	(10380552)	24-80-32
Смоленск	(4812)	64-36-31
Ставрополь	(8652)	2?-01-92
Сыктывкар	(8212)	29-11-65
Тамбов	(4752)	71-25-65
Тбилиси	(10995321)	99-95-45
Тверь	(4822)	36-14-98
Тирасполь	(373533)	8-44-46
Томск	(3822)	65-21-77
Тула	(4872)	35-56-30
Тюмень	(3452)	24-02-19
Ульяновск	(8422)	44-60-60
Уфа	(3472)	92-44-47
Хабаровск	(4212)	31-62-92
Харьков	(10380577)	14-18-05
Чебоксары	(8352)	61-21-22
Челябинск	(351)	264-77-04
Чита	(3022)	36-40-20
Южно-Сахалинск	(4242)	46-47-10
Якутск	(4112)	34-50-25
Ярославль	(4852)	32-78-33

Заказы на размещение рекламы принимаются всеми представительствами

18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

[illegible] Новый привет Морриконе. "Бумер 2" X0990251
[illegible] Позвони мне, позвони. "Карнавал" X0990260
Братья Грим. Ресницы Основная тема. "Дневной дозор" X0990243
[illegible] Вне зоны доступа. "Питер ФМ" X0990253
Звери. Всё, что касается Девятая рота. "Девятая рота" X0990244
Фабрика. Не виноватая я Бой с тенью. "Бой с тенью" X0990276
Серега. Возле дома твоего Никого не жалко. "Бумер" X0990258
Narcotic Thrust. I Like It Лебединая. "Бой с тенью" X0990275
X0990219 Айдамир Мугу. Черные глаза Почти любовь. "Бумер 2" X0990249
X0990237 Савичева Юля. Как твои дела Тема дороги. "Бумер 2" X0990252
X0990221 Многоточие. В жизни так бывает Тема дороги. "Бумер" X0990264
X0990215 Савичева Юля. Если в сердце... "Служебный роман" X0990256
X0990230 Блестящие и Arash. Восточные сказки Свобода. "Бумер 2" [illegible]
X0990205 Фабрика звезд. Круто ты попал на TV Финал. "Бумер 2" X0990245
X0990206 Benny Benassi. Love Is Gonna Save Us "Бой с тенью" X0990274

закажи реалтон/MP3 [illegible] картинку в подарок!

ШАНСОН

X0990287 Мурка
X0990616 Бутырка. Икона
X0990624 Петлюра. Дождь
X0990614 Бутырка. Два полюса
X0990625 Круг Михаил. Кольщик
X0990232 Бутырка. Запахло весной
X0990278 Жаров Геннадий. Ушаночка
X0990233 Успенская Люба. Карусель
X0990296 М. Шуфутинский. Марджанджа
X0990283 М. Круг. Владимирский централ

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

The Sound Of San Francisco. Global Deejays X0990640
What A Feeling. Global Deejays X0990650
Satisfaction. Benny Benassi X0990627
Hit My Heart. Benny Benassi X0990633
Dragostea Din Tei. O-Zone X0990632
Ayrilik Zor. Tarkan X0990626
Obsession. Aventura X0990633
Find a Way. J-Five X0990653
Kuzu-Kuzu. Tarkan X0990636
Numai Tu. O-Zone X0990635

РУССКИЕ ХИТЫ

X0990664 Серега. Рыжий
X0990680 Ленинград. WWW
X0990701 Иванушки. Иволга
X0990681 Сердючка. Хорошо
X0990679 Reflex. Сойти с ума
X0990717 Тутси. Сама по себе
X0990711 Савичева Юля. Привет
X0990662 Серега. Черный бумер
X0990712 Фактор 2. Хочу на TV
X0990676 Звери. РайоныКварталы
X0990665 Фриске Жанна. Ла-ла-ла
X0990667 Премьер-Министр. Наташка

ПОПУЛЯРНЫЕ

Расскажи снегурочка. М/ф "Ну, погоди!" X0990779
I Like To Move It. М/ф "Мадагаскар" [illegible]
Голубой вагон. М/ф "Крокодил Гена" X0990776
Маленькая ночная серенада. Моцарт [illegible]
Ирландские танцы (Riverdance) [illegible]
Т/с "Зона: тюремный роман" [illegible]
Пещера горного короля. Григ [illegible]
Армянская свадебная песня [illegible]
Т/с "Не родись красивой" [illegible]
Улыбка. М/ф "Крошка енот" [illegible]
Семь сорок (евр. нар.) [illegible]
Полет валькирий. Вагнер [illegible]

не нашел ничего интересного? [illegible]
ПОЛУЧИ ДОСТУП К ПОЛНОМУ КАТАЛОГУ МЕЛОДИЙ, ЗВУКОВ, MP3

00544347 00544346 00544372

00544369 00544402 00544334

00544242 00544416 00544385

00544383 00544241 00544400

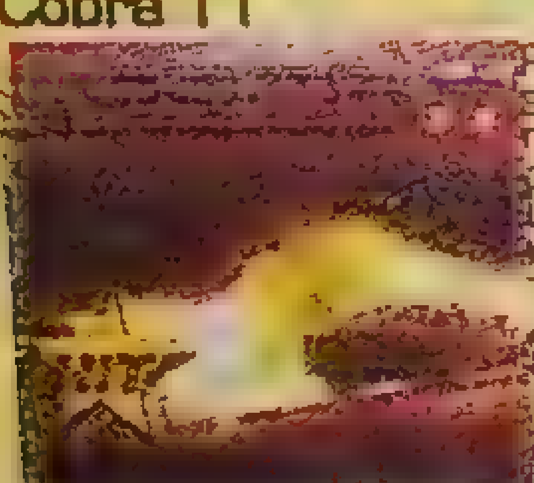
00544410 00544412 00544373

00544382 00544413 00544244

ай-фри java-игры [illegible]

ЗАКАЧАЙ БЕСПЛАТНО!

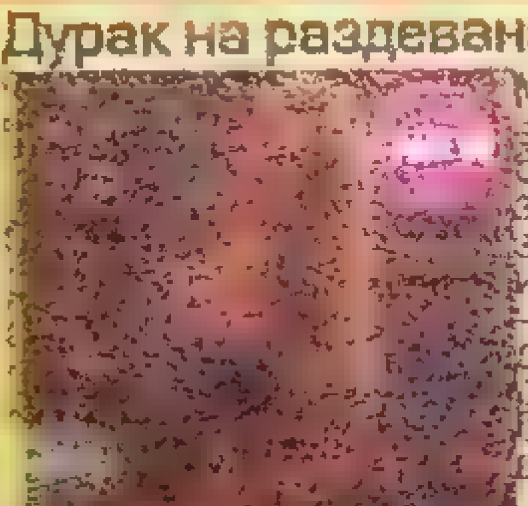
Cobra 11



Рехнувшиеся водилы заполнили городские улицы и автобаны. И что же с теперь ними делать? Конечно, вызвать команду Кобра 11(C) 2005 IN-FUSIO

4603721

Дурак на раздевание



Может ли джентльмен бить даму козырным тузом? В нашей игре - должен, чтобы увидеть наконец роскошную блондинку во всей её красе.

4603722

Playman World Soccer

Знаменитый спортсмен Плэйман добрался и до футбола и решил принять участие в мировом турнире, где ему будут противостоять 36 национальных сборных.

4603723

Остров разврата

Неутомимый Миша из сочинской команды "Утомленные солнцем" должен удовлетворить всех, всех красавиц, иначе его ждет смерть!

4603724

Модели телефонов	Nokia			Siemens								SonyEricsson					Motorola				Samsung						
Игры	Ser 40*	6230i	6600	S65	SL65	M65	C65	M55	MC60	SX1	CX65	K700i	K750i	T610	T630	Z600	V300	V500	C380	C650	X100	X460	E330	E630	E800	E820	D500
Cobra 11	o		o	o	o	o	o			o	o	o	o				o	o	o	o		o	o	o	o	o	o
Дурак на раздевание		o	o	o	o	o	o				o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Playman World Soccer	o	o	o			o	o			o	o	o	o				o	o	o	o							o
Остров разврата	o	o	o	o	o	o	o				o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Turbo Camels	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		o	o	o

*Nokia Series 40 - 3100, 3120, 3200, 3220, 5100, 6100, 6220, 6230, 6610, 6610i, 6810, 6820, 7210, 7250i

Купи одну из этих четырех игр, и получи супер-игру Turbo Camels в подарок!

Испытайте на себе новый, экологически чистый, но не менее экстремальный вид спорта - гонки на верблюдах.

Отправь 4 на 4449 и выбери из тысячи игр на wap.i-free.ru то, что тебе нравится!

[illegible]

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
Председатель Совета директоров Р. АКОПОВ.
НАШ АДРЕС: «Комсомольска

...ТЕЛЕФОН

Шеф, Вам звонят!
Бойки, тебе звонят!
Пощекоти мой корпус!
Хозяин, послушай меня
Встречу пора замутить!
Это твой телефон говорит
Мой хозяин болтун и трепло!
Не дают полежать спокойно!
Сколько можно меня трогать?
Послушай: тебе кто-то звонит
Секретарь: Звоночек примите!
Истерика: Я дрожу! Меня трясет!!

ПРИКОЛЬНЫЕ ЗВОНКИ

Тлубку вазьми! Пабазалить нада! 00544015
Сейчас ты у меня заговоришь, гад! 00544018
Будильник: Отрывай ж. от кровати! 00544020
Тревога, бл*! Звонят на мобилу 00544010
Опять звонит этот придурок! 00544022
Любимая моя, возьми трубку... 00544023
Вставай бабки зарабатывать! 00544025
Милая, единственная это я! 00544018
Смс, смс (идиотский смех) 00544020
Ку-ку!! Чего молчим?? 00544019
Кореш, ответь братве! 00544012
Рота, подъем! 00544027

ай-фри супер-мелодии

Отправь код на номер 4446

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру. 1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, 3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих, поддерживающих загрузку мелодий через WAP.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Хочешь послушать, как звучит мелодия? Позвони на номер 0572

РЕКОМЕНДУЕМ

Tatу. Gomenasai
Madonna. Hung Up
Tatу. All About Us
Reflex. Я разбила небо
МакSим. Трудный возраст
Ласковый май. Белые розы
Black Eyed Peas. My Humps
Сектор газа. Демобилизация
Билан Дима. Это была любовь
М/ф "Мама для мамонтенка"
Виа Гра. Обмани, но останься
Т/с "Бандитский Петербург"
Король и шут. Прыгну со скалы
М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей"
М/ф "Добрыня Никитич и Змей Горыныч"

СУПЕРЗВУКИ

Отправь код на 4446.
Убедись, что телефон поддерживает суперзвук

Харе валяться - пора учиться! 00543940
Возьми меня, ну возьми меня 00543946
Ля-ля-ля, СМС-очка пришла! 00543943
Древний телефонный аппарат 00543961
Сирена воздушной тревоги 00543968
Кот с прищемленными я... 00543932
Смех обкуренной свиньи 00543944
Серенада горного козла 00543934
Чей-то телефон звонит 00543959
Свинья с ножом в боку 00543937
Психопат с бензопилой 00543929
Мартышка под кайфом 00543930
СМС-ка! Иа-иа-иа!! 00543928

ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ

X1465825 "Такси"
X1465798 "Твин-Пикс"
X1465866 "Профессионал"
X1465793 "Mortal Kombat"
X1465816 "Красотка". Pretty woman
X1465796 "От заката до рассвета"
X1465824 "Гарри Поттер и кубок огня"
X1465797 "Криминальное чтиво". Misirlou
X1465803 "Титаник". My Heart Will Go On
X1465795 "Призрак оперы". The Phantom Of The Opera

НАШИ ХИТЫ

За глаза твои карие. Шелег Михаил X1465840
Дым сигарет с ментолом. Нэнси X1465839
Летний дождь. Тальков Игорь X1465851
Золотые Купола. Круг Михаил X1465844
Ты далеко. Басков/Повалий X1465837
Пора домой. Сектор газа X1465836
Пошлю его на... Лолита X1465850
Красавица. Фактор 2 X1465856
Шалава. Фактор 2 X1465833
Юра. Глюкоза X1465857

ай-фри Реалтоны/Mp3

Внимание! Любая мелодия из этого раздела доступна как РЕАЛТОН/MP3, поли- и монофоническая мелодия.

Для заказа РЕАЛТОНА/MP3 замени X на 5 и отправь код на номер 4448.
Если твой телефон не поддерживает РЕАЛТОН/MP3, то вместо него ты сможешь бесплатно закачать две любые мелодии из нашего каталога

СУПЕРХИТЫ

X0990196 Reflex. Танцы
X0990193 Корни. 25 этаж
X0990218 Масква. 7 этаж
X0990208 In-Grid. Mama Mia
X0990238 Город 312. Останусь
X0990224 Звери. Рома, извини
X0990188 Братья Грим. Ресницы
X0990211 Солдаты. Дембельская
X0990207 Звери. Все что касается
X0990234 Фабрика. Не виноватая я
X0990222 Серега. Возле дома твоего
X0990197 Narcotic Thrust. I Like It
X0990219 Айдамир Мугу. Черные глаза
X0990237 Савичева Юля. Как твои дела
X0990221 Многоточие. В жизни так бывает
X0990215 Савичева Юля. Если в сердце...
X0990230 Блестящие и Arash. Восточные сказки
X0990205 Фабрика звезд. Круто ты попал на TV
X0990206 Benny Benassi. Love Is Gonna Save Us

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ФИЛЬМЫ

Вальс. "Мой ласковый и нежный зверь" X0990273
Не вешать нос... "Гардемарины" X0990259
Ланфрен-Ланфра. "Гардемарины" X0990267
Судьба (основная тема). "Бумер 2" X0990247
Новый привет Морриконе. "Бумер 2" X0990251
Позвони мне, позвони. "Карнавал" X0990260
Основная тема. "Дневной дозор" X0990243
Вне зоны доступа. "Питер ФМ" X0990253
Девятая рота. "Девятая рота" X0990244
Бой с тенью. "Бой с тенью" X0990276
Никого не жалко. "Бумер" X0990258
Лебединая. "Бой с тенью" X0990275
Почти любовь. "Бумер 2" X0990249
Тема дороги. "Бумер 2" X0990252
Тема дороги. "Бумер" X0990264
"Служебный роман" X0990256
Свобода. "Бумер 2" X0990255
Финал. "Бумер 2" X0990245
"Бой с тенью" X0990274

закажи реалтон/MP3 и выбери анимацию или картинку в подарок!

ШАНСОН

X0990237 Мурка
X0990216 Бутырка. Икона
X0990224 Петлюра. Дождь
X0990214 Бутырка. Два полюса
X0990225 Круг Михаил. Кольщик
X0990282 Бутырка. Запахло весной
X0990278 Жаров Геннадий. Ушаночка
X0990283 Успенская Люба. Карусель
X0990296 М. Шуфутиский. Марджанджа
X0990283 М. Круг. Владимирский централ

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

The Sound Of San Francisco. Global Deejays X0990640
What A Feeling. Global Deejays X0990650
Satisfaction. Benny Benassi X0990627
Hit My Heart. Benny Benassi X0990633
Dragostea Din Tei. O-Zone X0990632
Ayrilik Zor. Tarkan X0990620
Obsession. Aventura X0990633
Find a Way. J-Five X0990658
Kuzu-Kuzu. Tarkan X0990636
Numai Tu. O-Zone X0990635

РУССКИЕ ХИТЫ

X0990224 Серега. Рыжий

ПОПУЛЯРНЫЕ

Расскажи снегурочка. М/ф "Ну, погоди!" X0990779

СУПЕРАКЦИЯ

Получи доступ к полному каталогу музыки, картинок, игр и видео на wap.i-free.ru

Отправь код 009 на номер 4449

Всем в подарок бесплатные картинки, мелодии, игры и многое другое.

ай-фри видео

Отправь код видеоролика на номер 4448

15500907 25500907 05500907
35500907 Тайна замочной скважины
45500907 Ник и Алиса. СЕКС и страсть.
55500907 Сексуальные игры подружек.
85500907 Запретные "голубые" фантазии
65500907 Постельные откровения

Получи доступ к полному каталогу видеороликов. Отправь vi на 4448

ай-фри картинки

Отправьте код картинки на номер: 4446

анимированная картика

00544335 00544342 00544331

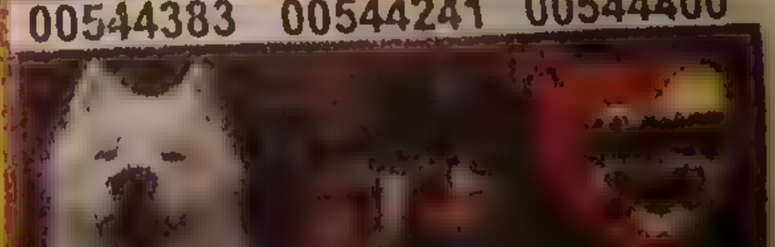
00544330 00544378 00544343

00544347 00544346 00544372

00544369 00544402 00544334

00544242 00544416 00544385

00544383 00544241 00544400



i-FREE
ай-фри МОБИЛЬНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ
WAP.I-FREE.RU

ай-фри супер-звонки

Отправь код на номер 4446

ГОВОРЯЩИЙ ТЕЛЕФОН	ПРИКОЛЬНЫЕ ЗВОНКИ	
Шеф, Вам звонят!	Трубку возьми! Пабазалить нада!	[illegible]
Бейби, тебе звонят!	Сейчас ты у меня заговоришь, гад!	00544018
Пощекоти мой корпус!	Будильник: Отрывай ж. от кровати!	[illegible]
Хозяин, послушай меня	Тревога, бл"! Звонят на мобилу	[illegible]
Встречу пора замутить!	Опять звонит этот придурок!	[illegible]
Это твой телефон говорит	Любимая моя, возьми трубку...	[illegible]
Мой хозяин болтун и трепло!	Вставай бабки зарабатывать!	[illegible]
Не дают поражать спокойно!	Милая, единственная это я!	[illegible]
Сколько можно меня трогать?	Смс, смс (идиотский смех)	[illegible]
Послушай: тебе кто-то звонит	Кучку!! Чего молчим??	[illegible]
Сегодня: Звоночек примите!	Корош, ответь братве!	[illegible]
Истерика. Я дрожу! Меня трясет!!	Рота, подъем!	[illegible]

ай-фри супер-мелодии

Внимание! В коде мелодии обязательно замените X на цифру 1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, 3 для монофонии SonyEricsson, 4 для полифонии Nokia, Siemens, SonyEricsson, Panasonic, Alcatel, Motorola, LG, Philips, Pantech, Sagem MyX и прочих поддерживающих загрузку мелодий через WAP

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Хочешь послушать, как звучит мелодия? Позвони на номер [illegible]

РЕКОМЕНДУЕМ	СУПЕРЗВУКИ	
Tatry. Gomenasai	Отправь код на номер	
Madonna. Hung Up	[illegible]	
Tatry. All About Us	Харе валяться - пора учиться!	00543940
Reflex. Я разбила небо	Возьми меня, ну возьми меня	00543946
МакSим. Трудный возраст	Ля-ля-ля, СМС-очка пришла!	00543943
Ласковый май. Белые розы	Древний телефонный аппарат	00543961
Black Eyed Peas. My Humps	Сирена воздушной тревоги	00543968
Сектор газа. Демобилизация	Кот с прищемленными я...	00543932
Билан Дима. Это была любовь	Смех обкуренной свиньи	00543944
М/ф "Мама для мамонтенка"	Серенада горного козла	00543934
Виа Гра. Обмани, но останься	Чей-то телефон звонит	00543959
Т/с "Бандитский Петербург"	Свинья с ножом в боку	00543937
Король и шут. Прыгну со скалы	Психопат с бензопилой	00543923
М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей"	Мартышка под кайфом	00543930
М/ф "Добрыня Никитич и Змей Горыныч"	СМС-ка! Иа-иа-иа!!	00543928

ЗАРУБЕЖНЫЕ ФИЛЬМЫ	НАШИ ХИТЫ	
X1465825 "Такси"	За глаза твои карие. Шелег Михаил	X1465840
X1465798 "Твин-Пикс"	Дым сигарет с ментолом. Нэнси	X1465839
[illegible] "Профессионал"	Летний дождь. Тальков Игорь	X1465851
X1465793 "Mortal Kombat"	Золотые Купола. Круг Михаил	X1465844
X1465810 "Красотка". Pretty woman	Ты далеко. Басков/Повалий	X1465837
X1465796 "От заката до рассвета"	Пора домой. Сектор газа	X1465836
X1465824 "Гарри Поттер и кубок огня"	Пошлю его на... Лолита	X1465850
X1465797 "Криминальное чтиво". Misirlou	Красавица. Фактор 2	X1465856
X1465800 "Титаник". My Heart Will Go On	Шалава. Фактор 2	X1465833
X1465795 "Призрак оперы". The Phantom Of The Opera	Юра. Глюкоза	X1465857

ай-фри Реалтоны/Mp3

Внимание! Любая мелодия из этого раздела доступна как РЕАЛТОН/MP3, поли- и монофоническая мелодия.

Для заказа РЕАЛТОНА/MP3 замени X на 5и отправь код на номер 4448.

Если твой телефон не поддерживает РЕАЛТОН/MP3, то вместо него ты сможешь бесплатно закачать две любые мелодии из нашего каталога

СУПЕРХИТЫ	ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ФИЛЬМЫ	
Reflex. Танцы	Вальс. "Мой ласковый и нежный зверь"	X0990273
	Не вешать нос.... "Гардемарины"	X0990250
	"Гардемарины"	X0990267

СУПЕРАКЦИЯ

Получи доступ к полному каталогу музыки, картинок, игр и видео на wap.i-free.ru

Отправь код 009 на номер 4449

Всем в подарок бесплатные картинки, мелодии, игры и многое другое.

ай-фри видео

Отправь код видеоролика на номер 4448

15500907 25500907 05500907

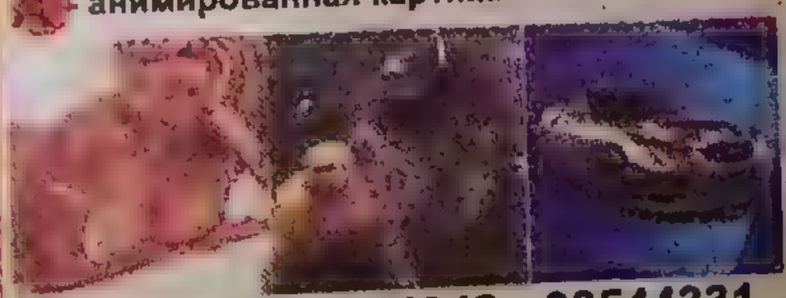
35500907 Тайна замочной скважины
45500907 Ник и Алиса. СЕКС и страсть.
55500907 Сексуальные игры подружек.
85500907 Запретные "голубые" фантазии
65500907 Постельные откровения

Получи доступ к полному каталогу видеороликов. Отправь vi на 4448

ай-фри картинки

Отправьте код картинки на номер: 4446

анимированная картика



00544335 00544342 00544331

00544330 00544378 00544343

00544347 00544346 00544372

и заниматься фитнесом

Фаст-фуд: быстро и вредно

Кафе и рестораны быстрого питания есть уже даже в райцентрах. Россия стремительно переходит на гамбургеры, но...

- Это высококалорийная пища, богатая животными жирами. При современном образе жизни она не нужна, - уверен заведующий гастроэнтерологическим центром № 1 (Санкт-Петербург) Борис СТАРОСТИН. - Мы ездим на машинах, поднимаемся на лифтах, мало двигаемся. Питание фаст-фудом в нашем случае - путь к ожирению и проблемам с сердечно-сосудистой системой.

Не менее опасно, по мнению доктора, пить импортную, да и отечественную колу.

- Углекислота, содержащаяся в ней, стимулирует выработку соляной кислоты. А последняя повреждает слизистую оболочку желудка, поясняет Борис Давидович. - Если есть гастрит или тем более язва, пить колу просто нельзя!

Чипсы, которыми, судя по рекламе, постоянно хрустит свободный Запад, тоже не подарок.

- Это жареная картошка, пропитанная маслом. Даже маленькая 50-граммовая упаковка содержит массу калорий, причем пустых, - поясняет доктор Старостин. - Эти калории приходятся на жиры и крахмал, которые потом осядут на талии и бедрах. Плюс большое количество канцерогенов.

Квашеная капуста лучше, чем суши

В фильме «The телки» модный режиссер Сергей Минаев верно подметил любопытную тенденцию: ют под свадьбы! Считается, что суши - вкусная и полезная пища. Мол, полусырая рыба, использующаяся для ее приготовления, очень легко усваивается.

- Это не так, - поясняет доктор Старостин. - Пищеварительная система нашего человека не готова к перевариванию суши. Состав ферментов, согласитесь, совсем не тот, что у японца, который питается рыбой сотни лет! После посещения экзотических ресторанов у гурманов возникают проблемы с пищеварением.

- Нашему генотипу соответствует традиционная русская кухня, - считает кандидат медицинских наук, сотрудник Московской медицинской академии Владимир ВАСИЛЕНКО - Щи, каша, ржаной хлеб, два раза в неделю - в постные дни - рыба. И квашеная капуста, в которой содержится больше витамина С, чем в лимоне. Русская кухня, между прочим, соответствует рекомендациям к питанию, разработанным ВОЗ! От нее глупо отказываться. А фаст фуд и суши-бары, к сожалению, разрушают хорошую традицию семейных обедов. Дети запивают гамбургеры колой, их родители едят суши, а дедушки-бабушки дома сидят...

Отдельная история - качество самих суши. Ведь они делаются из сырой (!) рыбы, а в ней, как известно, полно червяков - гельминтов.

- Вы не представляете, сколько японцев и корейцев заражены гельминтами, которые они получают от сырой рыбы, - заявляет заслуженный врач России, профессор Александр БРОНШТЕЙН.

Не так давно Японию потрясла история служащего Шоты Фудживары, большого поклонника суши и сашими. Он стал жаловаться на тяжелую головную боль, которую связывал со стрессами на работе. Мигрень вдруг переросла в нарушение двигательных функций. Фудживаре сделали местное обезболивание, а вскоре через поры кожи головы стали... выползать крошечные черви! Вскрыв череп, хирурги были шокированы: в мозгу они увидели гигантское количество червячков. Вот вам и суши...

Секса больше, населения меньше

Мы с радостью подхватили у Запада сексуальную свободу. Купить порнушку можно в любом ларьке, а постельных сцен нет разве что в «Ералаше». Секс - это здорово, но он у нас тоже какой-то западный. Позанимались и никого не родили! В 1989 в России жили более 147 миллионов человек, а сейчас около 142 миллионов. Но даже «западным», безопасным, сексом мы заниматься так и не научились. Ежегодно в стране совершается 1,6 - 1,8 миллиона абортов. Это на 300 - 500 тысяч больше, чем рождается детей.

Отменена статья за гомосексуализм. Зажигают t.A.T.u. и Боря Моисеев. В Москве пытаются провести первый гей-парад. Пусть проводят, почему бы и нет? Но демографы в ужасе.

- Либерализм, перерастающий во вседозволенность, для нашей страны недальновиден и опасен, - считает академик, советник директора Института социально-экономических проблем РАН Наталья РИМАШЕВСКАЯ. - Россия не Голландия, где высокая плотность населения и за каждую пядь суши идет борьба с морем. Неудивительно, что там узаконены гомосексуальные браки. Но у нас-то обратная ситуация! Освоить огромные российские пространства можно только с помощью такого патриархального института, как семья.

Между тем Россия активно перенимает от Запада и моду на малодетность. Сначала карьера, жизнь «для себя», потом продолжение рода. Сейчас, по данным ВЦИОМа, в средней российской семье 1,4 ребенка. Тогда как еще 20 - 30 лет назад было 2,6 - 2,7. Население страны сокращается, несмотря на бум рождаемости.

Никита МИРОНОВ.
Рис. Валентина ДРУЖИНИНА.
Фото PHOTOXPRESS.

kp.ru
Автор ждет ваших откликов на сайте

Мрамор из бетона по технологии «СИСТРОМ» - для малого бизнеса

...калорий приходятся на жиры и крахмал, которые потом осядут на талии и бедрах. Плюс большое количество канцерогенов.

Квашеная капуста лучше, чем суши

В романе «The телки» модный писатель Сергей Минаев верно подметил любопытную тенденцию. В Японии самураи получали жалованье рисом. А в современной России корпоративные самураи тратят зарплату на обеды и ужины в суши-баре!

Бум японской кухни прошел по Европе и Америке еще 20 лет назад. У нас суши-бары уже снима-

МИФЫ

или попросту права. А местными считаются права, выданные в этом же штате. То есть нет единых прав для всей страны, именуемой США. Есть права отдельных штатов. И, если ты переедешь из одного штата в другой, ты обязан поменять свои права.

Во-вторых, каждый штат имеет свои особенности в правилах дорожного движения и даже свои знаки. И их надо учить каждый раз при смене места жительства.

Дальше - больше! В каждом штате свои правила получения прав! А в штате Массачусетс нужно предоставить четыре документа, удостоверяющих мою дату рождения, подпись, доказывающих, что я здесь живу, и карточку социального страхования или справку, что ее мне не положено (а мне не положено).

Но это все кажется мелочью по сравнению с тем, что еще надо найти спонсора, то есть человека, который живет в этом штате больше года, больше года имеет местные права и к тому же готов потратить на тебя свой рабочий день. Только вместе с этим спонсором вы можете приехать к месту сдачи экзамена по вождению на автомобиле спонсора и со спонсором за рулем. И, если инспектора устроит устройство ручного тормоза в данном автомобиле, тогда поменяться местами и продемонстрировать инспектору свои навыки вождения.

При этом наличие у тебя водительских прав международного образца, выданных в любой стране мира, с любым водительским стажем, инспектора совершенно не интересует...

Самое забавное, что я совершенно законно могу здесь водить арендованные авто по своему российскому водительскому удостоверению.

Оксана СЕЛЮК.

И еще здесь

- **Метро ходит с интервалом в 15 минут!**
- **Дома построены так близко друг к другу, что я каждый день могу видеть соседа на унитазе.**
- **На пляже мужики носят плавки до колен, а приличные дамы в городе - резиновые сапоги.**
- **В примерочных в крупных магазинах - двадцать зеркал, двадцать переодевающихся женских тел разных рас, возрастов, сложений и ни одной перегородки!**

...тоже какой-то западный. Позанимались и никого не родили! В 1989 в России жили более 147 миллионов человек, а сейчас около 142 миллионов. Но даже «западным», безопасным, сексом мы заниматься так и не научились. Ежегодно в стране совер-

kp.ru
Автор ждет ваших откликов на сайте

Мрамор из бетона по технологии «СИСТРОМ» - для малого бизнеса

Продажа мини-заводов по цене недорогой иномарки

Как показала практика международных выставок, ни один специалист в мире не может по внешнему виду определить, из какого материала изготовлены изделия «СИСТРОМ». Но на самом деле это бетон, превращенный с помощью нашей технологии в мрамор, гранит, нефрит и другие натуральные камни.

В России за 17 лет уже более 1500 предприятий, большинство из которых предприятия малого бизнеса, освоили технологию «СИСТРОМ». Наши линии работают в 35 странах мира.

Что же представляет собой технология «СИСТРОМ»?

Это запатентованная технология, автором которой является кандидат технических наук И. В. Ситников. В советские годы он работал заведующим лабораторией Института бетона (НИИЖБ), еще в 1987 г. стал лауреатом премии Ленинского комсомола за разработку морозостойких бетонов нового поколения. В 1998 г. получил Золотую медаль на Брюссельском салоне изобретений и инноваций за разработку новой технологии «Мрамор из бетона». Технология запатентована в Канаде, Чехии, Польше. В этой технологии, вобравшей в себя лучшее от полусухого формования и вибролитья, используется обычное отечественное сырье (песок, цемент, пластификатор, пигменты) и стандартное оборудование (бетоносмеситель и вибростол). В технологии применяются оригинальные запатентованные формы «СИСТРОМ». Мы предлагаем более **300 видов форм** для плиток различных размеров и рисунков для облицовки интерьеров, фасадов, покрытия полов, тротуаров, для производства подоконников, ступеней, памятников, каминов, вазонов и других малых архитектурных форм.

Преимущества технологии:

- экологичность;
- возможность запуска производства в течение 30 дней;
- малая энергоемкость (в технологии не используются ни печи обжига, ни пропарочные камеры, ни прессы, а также нет шлифовки и полировки);
- низкая себестоимость (себестоимость продукции - 2 руб./кг, продажная цена - от 20 руб. до 50 руб. за кг);
- окупаемость в течение 6 месяцев;
- высокие прочностные характеристики (Rсж - более 800 кг/см², Мрз - более 500).

На московской выставке «Отечественные строительные материалы» в Манеже в 2000 - 2002 гг. технология была награждена пятью Золотыми знаками качества «Российская марка» и Дипломом за производство экологически чистой продукции.

Для того чтобы открыть свое производство, необходимо:

- заключить договор;
- приобрести формы, а также бетоносмеситель и вибростол;
- иметь отапливаемое помещение площадью от 100 кв. м.

Обращаем ваше внимание, что с 01.05.2008 года цена на технологию «СИСТРОМ» повышается на 20%.

Дополнительную информацию можно получить по адресу:
ООО «СИСТРОМ», 119415, Москва, проспект Вернадского, д. 37, корп. 2, тел. (495) 638-0-639, тел./факс (495) 938-27-97, 930-96-39.
E-mail: sistrom@online.ru http://www.sistrom.ru
Вы можете приобрести готовые изделия, сделав заказ по тел. (495) 955-91-33.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Комсомольская правда ДА!
www.kp.ru
15 - 22 МАЯ
2008

Открытое акционерное общество ВолгаТелеком

Обращение к акционерам

Уважаемый акционер!

ОАО «ВолгаТелеком» (далее Общество) уважительно относится к правам своих акционеров и принимает все меры к их соблюдению. В целях реализации права акционера на получение дивидендов доводим до Вашего сведения, что Вы как акционер (лицо, зарегистрированное в реестре акционеров Общества) обязаны своевременно информировать реестродержателя Общества об изменении своих данных. Реестродержателем Общества является ОАО «Объединенная регистрационная компания» (ОАО «ОРК»). Особое внимание обращаем на необходимость своевременного информирования реестродержателя Общества об изменении паспортных данных в связи с заменой паспорта старого образца на паспорт гражданина Российской Федерации и в других случаях смены паспорта, и изменении формы выплаты дивидендов (банковским переводом, почтовым переводом, наличными). Общество осуществляет выплату дивидендов в форме, указанной акционером в анкете зарегистрированного лица, и при соответствии информации, содержащейся в реестре акционеров ОАО «ВолгаТелеком», паспортным данным акционера.

Для внесения изменений в информацию лицевого счета (об адресе места жительства, почтовом адресе, паспортных данных, форме выплаты дивидендов, способе доставки выписок из реестра, гражданстве) необходимо:

- Направить реестродержателю Общества полностью заполненную анкету зарегистрированного лица (см. на обороте). **ВНИМАНИЕ! Подпись на анкете зарегистрированное лицо должно поставить лично в присутствии уполномоченного представителя регистратора (уполномоченного сотрудника регистратора или организации (трансфер-агента), обслуживающей акционеров Общества) или засвидетельствовать подлинность своей подписи нотариально.** В случае изменения фамилии (имени, отчества) ... цать пять рублей 40 копеек) и копию квитанции об оплате направить вместе с анкетой реестродержателю.

Реестродержатель Общества:
Наименование: ОАО «Объединенная регистрационная компания» (ОАО «ОРК»).
Место нахождения: г. Москва, ул. Каланчевская, д. 15а, подъезд 3, этаж 4.
Почтовый адрес: 107078, г.Москва, ул.Каланчевская, д.15а, а/я 162.
Тел./факс: (495) 933-42-21.

Реквизиты банковского счета:
Р/с 40702810200000005193
в ВТБ 24 (ЗАО).
К/с 30101810100000000716 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России.
БИК 044525716 ИНН 7705108630.
КПП 770801001 ОКПО 42930664.

Информацию о наличии организации (трансфер-агента), обслуживающей акционеров ОАО «ВолгаТелеком» в регионе, где вы проживаете, можно получить у реестродержателя Общества по тел. (495) 933-42-21 или в ОАО «ВолгаТелеком» по тел.: (831) 437-51-40, (831) 437-50-67.

Более подробную информацию о порядке внесения изменений в реестр акционеров и бланк анкеты зарегистрированного лица вы можете получить на сайте ОАО «ВолгаТелеком» www.vt.ru/?id=3855 и на сайте ОАО «ОРК» www.ork-reestr.ru, а также запросить бланк анкеты по адресам Общества и его филиалов.

Правление ОАО «ВолгаТелеком».

Открытое акционерное общество "Объединенная регистрационная компания"
☎ (495) 504-2886

Форма №2

Служебные отметки (заполняется трансфер-агентом)		*Служебные отметки (заполняется регистратором)*
Вх.№ _____ "__" _____ 200 _ г. Уч.№ _____ "__" _____ 200 __ г. ПРИНЯТО: _____ (наименование организации) (Ф.И.О. ответственного исполнителя) (подпись)	М.П.	Отметка о приеме документа Отметка об исполнении документа

АНКЕТА ЗАРЕГИСТРИРОВАННОГО ЛИЦА
для физических лиц

Заполняется клиентом — ***Выбранное поле отметить*** ☑ *или* ☒

Анкета предоставлена для: ☐ *- открытия лицевого счета,* ☑ *- внесения изменений в информацию лицевого счета*

в реестре владельцев ценных бумаг: открытое акционерное общество «ВолгаТелеком»

(наименование эмитента)

1. Вид зарегистрированного лица: ☐ **владелец;** ☐ **доверительный управляющий;** ☐ **залогодержатель**
2. Фамилия, имя, отчество зарегистрированного лица: **ИНН** ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
(при наличии)

Для внесения изменений в информацию лицевого счета (об адресе места жительства, почтовом адресе, пас-портных данных, форме выплаты дивиденд-ов, способе доставки выписок из ре-естра, гражданстве) необходимо:

- Направить реестродержателю Общества полностью заполненную анкету зарегистрированного лица (см. на обороте). **ВНИМАНИЕ! Подпись на анкете зарегистрированное лицо должно поставить лично в присутствии уполномоченного представителя регистратора (уполномоченного сотрудника регистратора или организации (трансфер-агента), обслуживающей акционеров Общества) или засвидетельствовать подлинность своей подписи нотариально.** В случае изменения фамилии (имени, отчества) акционера к анкете зарегистрированного лица необходимо прикладывать нотариально удостоверенную копию документа, подтверждающего факт такого изменения (свидетельства загса).

При заполнении анкеты просим особое внимание обратить на форму выплаты дивидендов (п.10 анкеты). **Для Вашего удобства, в случае невозможности получения денежных средств наличными через кассы Общества, предлагаем выбрать форму выплаты дивидендов «банковским переводом» или «почтовым переводом».**

- При выборе формы выплаты дивидендов «банковским переводом» необходимо заполнить п. 10.1 анкеты «банковские реквизиты», указав полные банковские реквизиты: наименование банка, БИК, город банка, корреспондентский счет, получатель платежа (ФИО), название отделения/филиала банка, № расчетного счета банка, ИНН банка, лицевой счет получателя.

- При выборе формы выплаты дивидендов «почтовым переводом» дивиденды отправляются почтой по адресу, указанному в п. 7 анкеты «почтовый адрес», при наличии полных данных о почтовом адресе акционера.

Юридических лиц просим своевременно доводить до реестродержателя Общества изменения своих банковских реквизитов.

При указании в реестре акционеров неточных (неполных) банковских или почтовых реквизитов повторное перечисление дивидендов осуществляется за счет акционера.

- Оплатить услуги реестродержателя Общества за внесение изменений в реестр акционеров в размере 35,40 (трид-

для физических лиц

Заполняется клиентом — *Выбранное поле отметить* ☑ *или* ☒

Анкета предоставлена для: ☐ *- открытия лицевого счета,* ☑ *- внесения изменений в информацию лицевого счета*

в реестре владельцев ценных бумаг: открытое акционерное общество «ВолгаТелеком»

(наименование эмитента)

1. Вид зарегистрированного лица: ☐ **владелец;** ☐ **доверительный управляющий;** ☐ **залогодержатель**

2. Фамилия, имя, отчество зарегистрированного лица: **ИНН** (при наличии)

3. Гражданство: _____ 4. Дата рождения: Число _____ Месяц _____ Год _____

5. Документ, удостоверяющий личность: _____ (Вид документа) | Серия _____ № _____ Выдан _____ «____» _____ _____ г.

6. Место проживания (регистрации): _____ (страна) / _____ (индекс) / _____ (республика/край/область) / _____ (район) / _____ (город/село/пос./деревня) / _____ (улица/ пр-т/ пр-д/ переулок) / _____ (дом) / _____ (корп.) / _____ (кв.)

7. Почтовый адрес: _____ (страна) / _____ (индекс) / _____ (республика/край/область) / _____ (район) / _____ (город/село/пос./деревня) / _____ (улица/ пр-т/ пр-д/ переулок) / _____ (дом) / _____ (корп.) / _____ (кв.)

8. Телефон (ы): _____ (код города) / _____ (рабочий) / _____ (домашний)

9. Способ доставки выписок из реестра: ☐ письмом ☐ лично у регистратора ☐ заказным письмом ☐ курьером зарегистрированного лица

10. Форма выплаты доходов: ☐ банковским переводом; ☐ почтовым переводом; ☐ наличными

Внимание! В случае выбора формы выплаты доходов «банковским переводом» указать банковские реквизиты

10.1 Банковские реквизиты:

Наименование банка _____

Наименование отделения _____

Лицевой счет

Расчетный счет

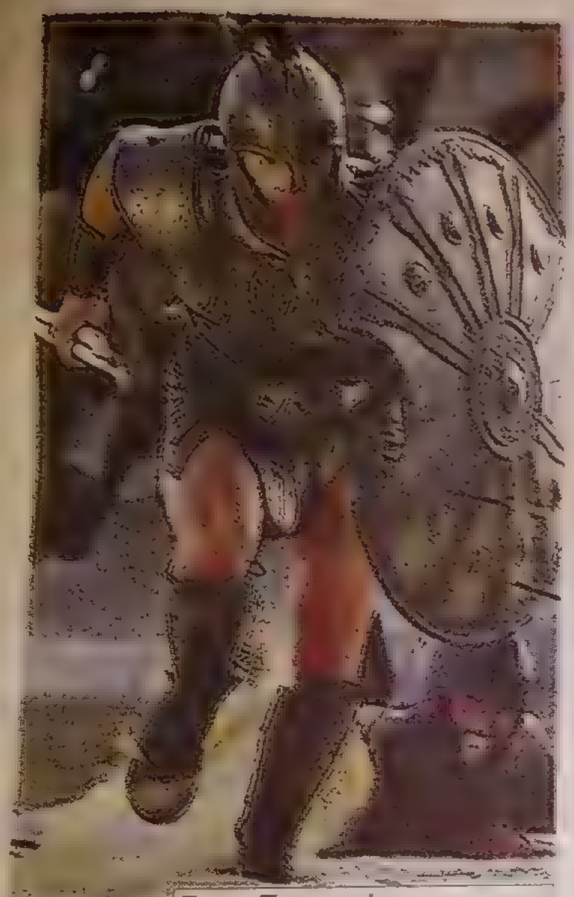
Корр.счет

ИНН банка БИК

Город банка _____ Получатель платежа (ФИО) _____

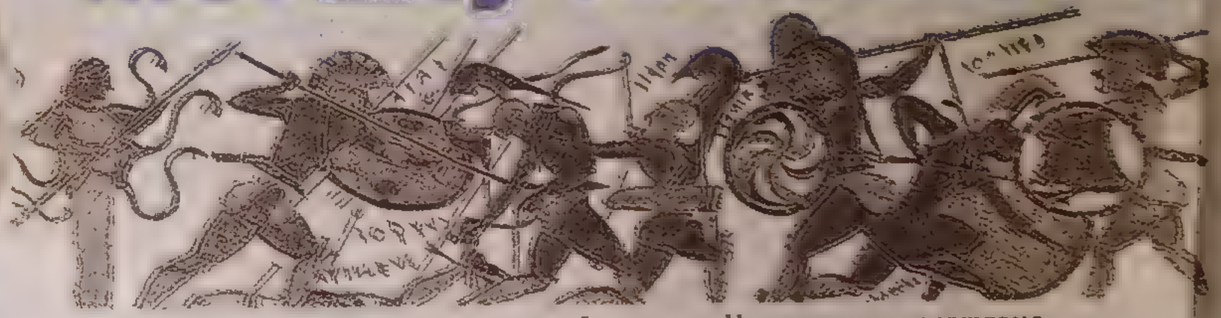
11. Образец подписи:

В Запорожье обнаружили могилу Ахиллеса



Брэд Питт в фильме «Троя» сыграл неуязвимого Ахиллеса.

Бронзовая стрела в пятке.



На золотом колчане для стрел, найденном в Чертомлыцком кургане, изображены сцены из жизни Ахилла, одного из античных героев.

Ученые полагают, что скелет с наконечником стрелы в пятке принадлежит античному герою

Сенсационную находку обнаружили рабочие из города Никополя, копая выгребную яму во дворе одного крутого особняка. Во время своих ...ко не археологических раскопок ... вдруг наткнулись на какие-то кости. Благо один из строителей в школе увлекался археологией и решил позвонить известному никопольскому ученому Мирославу Жуковскому. И очень кстати!

- Это захоронение времен скифов, ему более двух тысяч лет, - сделал заключение Мирослав ЖУКОВСКИЙ, заместитель директора Никопольского краеведческого музея по научной работе. - В таранной пяточной кости одного из скелетов нашли застрявший наконечник бронзовой стрелы. Такое ранение смертельно. Воин, скорее всего, истек кровью. Точь-в-точь как античный Ахилл! Помните, у него единственным уязвимым местом была пята?

Запорожские археологи обалдели от столь смелой догадки. К тому же многое говорит в пользу версии.

- Византийский писатель X века Лев Диакон утверждает, что Ахилл был по происхождению скифом из города Мирмекия - его руины находятся в черте нынешней Керчи, - поясняет Жуковский. - На скифских территориях был очень развит культ Ахилла. Например, один из крупнейших его храмов находился на острове Левка, который сейчас называется Змеиный - туда, по легенде, отправилась душа Ахилла после смерти. 150 лет назад в 20 километрах от Никополя в знаменитом Чертомлыцком кургане обнаружили золотой колчан для стрел, на котором изображены сцены из жизни Ахилла. Неподалеку нашли еще три подобных изделия. Возможно, что, после того как Ахилла убили под Троей, его тело не сожгли, как гласят легенды, а захоронили поближе к родине. Потому многие надеялись найти его могилу в Крыму.

Но в Киевском институте археологии к находке отнеслись спокойнее. После экспертизы точно смогли сказать одно: в том месте были захоронены три человека. А вот по поводу Ахилла засомневались.

- На Украине еще ни разу не находили останки человека с таким ранением, да и в других странах тоже, - пожимает плечами Людмила ЛИТВИНОВА, научный сотрудник отдела биоархеологии Института археологии НАН Украины, которая проводила антропологическую экспертизу останков. - Сложно определить личность человека, реконструировать внешность - череп плохо сохранился; и я бы не спешила связывать Ахиллеса и погибшего, у которого в пятке обнаружили стрелу.

Сейчас «Ахиллесова пята» хранится в Никопольского музее. А тайна захоронения античного героя пока осталась нераскрытой.

Василий АРХИПОВ («КП» - Запорожье).

kp.ru
Архив «Клуба любознательных» - на сайте по адресу:
http://kp.ru/daily/rubric/a

Сенсационную находку обнаружили рабочие из города Никополя, копая выгребную яму во дворе одного крутого особняка. Во время своих далеко не археологических раскопок они вдруг наткнулись на какие-то

от столь смелой догадки. К тому же многое говорит в пользу версии.

- Византийский писатель X века Лев Диакон утверждает, что Ахилл был по происхождению скифом из города Мирмекия - его руины находятся в черте нынешней Керчи.

Но в Киевском институте археологии к находке отнеслись спокойнее. После экспертизы точно смогли сказать одно: в том месте были захоронены три человека. А вот по поводу Ахилла засомневались.

На Украине еще ни разу не нахо-

kp.ru

Архив «Клуба любознательных» - на сайте по адресу:
http://kp.ru/daily/rubric/kl

Комсомольская правда
www.kp.ru
15 - 22 мая
2008

Заворотнюк завела роман

Еще год назад пара буквально светилась от счастья.

В окружении актрисы не верят в любовь Анастасии и фигуриста Чернышева

Новость о нежданном расставании одной из самых эффектных актерских пар - Насти Заворотнюк и Сергея Жигунова - вызвала у поклонников шок. Волшебная любовная сказка, перекочевавшая с телеэкранов в жизнь, увы, разбилась о быт, не выдержав проверки временем. Два года страна ждала - покроется ли реальная история Золушки свадьбой с пусть не очень молодым, но влиятельным принцем. Пессимисты предрекали: Заворотнюк и Жигунов вряд ли поженятся. Сначала с предложением не спешил Жигунов, поясняя журналистам, что личная жизнь актеров не течет так же быстро, как в кино. Настя заметно смущалась его медлительности, обижалась, но все переводила в шутку. Весело подначивала Жигунова, мол, ну расписывайся, жениться когда будем? Мама бывшей жены Жигунова твердила,

искать. Настя тоже сразу накидывает халат и удаляется. Он к ней вообще не заходит, встречаются они только на читке очередной серии. Жигунов рявкает на всех, ведет себя порой несдержанно: то рубашка не так поглажена, то не так напудрили. А Настя, наоборот, стала чересчур общительная, словно оттаяла, хотя раньше холодно с нами общалась, и ходили слухи, что это Жигунов так ее настраивает. Теперь она

Анастасия: «Не получилось быть счастливыми - надо разойтись!»

Несмотря на личный разрыв, работать актеры будут вместе. Как нам пояснила агент актрисы, Настя по-прежнему связана контрактом с продюсерским центром Жигунова «Пеликан». «Сейчас заканчивают съемки в «Прекрасной няне». Дальше Настя и Жигунов будут заняты до середины июня на других съемках. Если есть заказы, они готовы вместе выступать, вести. например, на пару корпоративные вечера. Ничего не изменилось. А личную жизнь артистов не комментируем!» Мы дозвонились Насте. Она сказала нам, что тоже не желает обсуждать разрыв с Жигуновым. Призналась, что сейчас не живет с «гардемарином». Заметила, что продолжает искать свое счастье.

- Это нормально. Если у двоих вместе не получается быть счастливыми - надо разойтись. Нужно делать попытки стать счастливой. Не со второго, так с третьего, четвертого раза должно получиться, - сказала актриса.

- Настя, говорят про ваш пылкий роман с фигуристом Петром Чернышевым?

- Не обсуждаю сплетни.

Петр Чернышев - друг или возлюбленный?

С Петром Чернышевым - американским фигуристом русского происхождения (родом из Санкт-Петербурга) - звезда познакомилась в прошлом году на проекте «Танцы на льду. Бархатный сезон» на телеканале «Россия», который вела. Стройный красавец оказывал знаки внимания многим девушкам и в их числе Анастасии. Поговаривали. Заворотнюк «

Зрители телепроекта могли наблюдать, как нежно и трепетно Петр Чернышев относится

Волшебная любовная сказка, перекочевавшая с телеэкранов в жизнь, увы, разбилась о быт, не выдержав проверки временем. Два года страна ждала - завершится ли реальная история Золушки свадьбой с пусть не очень молодым, но влиятельным принцем. Пессимисты предрекали: Заворотнюк и Жигунов вряд ли поженятся. Сначала с предложением не спешил Жигунов, поясняя журналистам, что личная жизнь актеров не течет так же быстро, как в кино. Настя заметно смущалась его медлительности, обижалась, но все переводила в шутку. Весело подталкивала Жигунова, мол, ну расскажи, жениться когда будем? Мама брошенной жены Жигунова твердила, что «на чужом несчастье счастья не построишь»; маги и экстрасенсы увидели дурной знак в потере Анастасией обручального кольца - подарка Жигунова. Да и то, что после долгих раздумий «гардемарин» сделал предложение руки и сердца любимой по телевизору (это случилось в конце прошлого года), показалось странным. Но актеры так уверили зрителей в своей любви, что казалось - уже не смогут расстаться. Когда же влюбленные разбежались (он - в гостиницу, поскольку его квартира осталась бывшей семье; Анастасия осталась у себя), в воздухе повисло тяжелое молчание: неужели это конец?! Что такого могло случиться, что заставило их поставить крест на своей выстраданной любви? Версий на этот счет немало.

На съемках «Прекрасной няни» больше не общаются

Сотрудники съемочной группы «Моя прекрасная няня-2» стали свидетелями «непогоды» во взаимоотношениях звезд. Вот что нам поведал сотрудник группы:

- Они сейчас действительно не общаются, он не «гусуется» в ее гримерке, они вместе не обедают, как было раньше. Особенно это стало заметно последние две недели. Они вообще перестали разговаривать. Если еще месяц назад все было по-семейному: гримировали их вместе, в перерыве нас всех с площадки выгоняли, и парочка пила кофе. Сейчас Жигунов моментально смывается с площадки, и все вынуждены его

Жигунов рявкает на всех, ведет себя порой несдержанно: то рубашка не так поглажена, то не так напудрили. А Настя, наоборот, стала чересчур общительная, словно оттаяла, хотя раньше холодно с нами общалась, и ходили слухи, что это Жигунов так ее настраивает. Теперь она со всеми здоровается, если кто-то хочет сфотографироваться - пожалуйста! До этого всех Жигунов отгонял.

Всякие «косяки» и неурядицы на съемках он стал списывать на нее - не так сказала, не туда встала. Причем если раньше обращался к ней ласково. Настюша, то теперь не обозначает ее никак, ни Настя, ни на «вы», ни на «ты». Говорит, дескать, тут кто-то не знает текста. Настя лишь ухмылялась в ответ. Обычно она тактично намекает, что текст она знает лучше, чем он. Жигунов явно на нее зол. Это им мешает в работе, но, по счастью, съемки заканчиваются.

- Говорят, Заворотнюк личную женщину-охранника завела?

- Это ее водитель, которая прежде возила их вместе. Теперь Настя ездит на личном автомобиле с водителем, а Жигунова привозят на авто от компании «АМЕДИА».

- У нее действительно появился другой?

- Лично я ее ни с кем не видел, но слух прошел.

А личную жизнь арти-

шевым?

- Не обсуждаю сплетни.

Зрители телепроекта могли наблюдать, как нежно и трепетно Петр Чернышев относится к ведущей, а Настя охотно подыгрывала ему.

Петр Чернышев - друг или возлюбленный?

С Петром Чернышевым - американским фигуристом русского происхождения (родом из Санкт-Петербурга) - звезда познакомилась в прошлом году на проекте «Танцы на льду. Бархатный сезон» на телеканале «Россия», который вела. Стройный красавец оказывал знаки внимания многим девушкам и в их числе Анастасии. Поговаривали, Заворотнюк принимала его ухаживания. Но лишь сейчас пошли слухи про их роман в связи с расставанием Насти с Жигуновым. Молва тут же предположила, что истинная причина разрыва актеров - измена и ревность.

В эту версию не слишком верят подчиненные певицы Юли Ковальчук - партнерши Чернышева на проекте.

«Насколько нам известно, Чернышев сейчас не в Америке, а в Москве. Он действительно дружит с Настей, но, насколько знаем, приехал не к ней, а для участия в проектах. Он человек общительный, галантный, любит ухаживать за девушками. Ему и с Юлей Ковальчук приписывали роман, но они просто дружат. Увлечен ли он Заворотнюк, мы у Петра не спрашиваем». Пиар-менеджер фигуриста подтвердил, что тот часто приезжает в Москву, а на вопрос о его романе с Заворотнюк уклончиво ответил, что не следит за личной жизнью подопечного.

Сама Настя ничего не говорит про отношения с Петром. Но выглядит она радостно - словно в ее жизни появился новый стимул похорошеть. Быть может, она и впрямь устала от жизни с Жигуновым и в отместку ему завела новый роман?

www.kp.ru
15 - 22 МАЯ
2008
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

назло Жигунову?

Сергей Жигунов: «Мы не сошлись характерами»

Когда мы позвонили Сергею Викторовичу, то едва узнали его «убитый» голос. Показалось, Жигунов будто сломлен.

- Да, мы расстались, - сухо сказал он. - Не сошлись характерами. Рассказывать подробности у меня нет ни желания, ни сил.

У актеров действительно противоположные характеры. Он по гороскопу Козерог: упрямый, немного угрюмый, спокойный, рассудительный, степенный флегматик. Она - «весна», звон капели, улыбчивая, веселая, озорная, уверенная в себе и полная эмоций. Друзья рассказывают, что Настя не любит сидеть на месте, ей нужно рваться вперед, навстречу новым впечатлениям, встречам, поездкам, шумным компаниям. Когда усталый Жигунов хотел побыть в тишине, неугомонная Настя старалась вытащить его в люди. Когда пара стала жить вместе под одной крышей, начались трения и ссоры. Жигунов жаловался друзьям, что они с Настей оказались очень разными. Настя по-прежнему требовала к себе повышенного внимания, а он словно чуть подустал, не поспевая за ее желаниями. Обоим - личностям состоявшимся - трудно было уступать. Споры возникали на пустом месте. Например, они даже не могли выбрать страну для отдыха. Ему хотелось кататься на лыжах, ее тянуло к морю в жару. Сергей Викторович сетовал друзьям, что устает от говорливой мамы Насти, которая часто их навещала. А Настя, бывало, рыдала у родителей от накопившихся обид. Папа Заворотнюк на наш недавний вопрос, счастлива ли Настя с Жигуновым, долго молчал, потом вздохнул и сказал, что в принципе Анастасия счастливая женщина - реализовавшаяся актриса, мама двоих детей, а личную жизнь нужно еще выстраивать. «Любовь прошла», - грустно сказала Настя одной своей подруге. Пояснила, что решение разойтись далось нелегко, но к нему они пришли вместе. Друзья пары отмечали, что Настя и Сергей с начала этого года только делали вид, что им хорошо вместе, а на самом деле просто поддерживали деловые отношения. Окончательно разбежались два месяца назад. Скрывали от поклонников личное фиаско. С официальным известием о расставании актеры подгадали к концу съемок сериала продолжения «Няни» и к началу новой совместной работы (которую пока держат в секрете).

«Гардемарин», выбирая обручальное кольцо для Насти, верил в их счастье. Но сегодня он один и грустит.

Партнер стал не нужен?

Судя по всему, и в работе Жигунов не оправдал Настиных ожиданий. Она боялась остаться актрисой одной роли, у Сергея были связи, опыт, знакомства. Актриса надеялась, что Жигунов обеспечит ее яркий взлет. Но еще год назад опытные режиссеры стали говорить Насте, что Жигунов не продвигает, а только тормозит ее карьеру. Настя даже стала закатывать ему сцены: Сергей сам рассказывал, Заворотнюк заявила ему, мол, это я - звезда и все должно быть по-моему!

Кинокритики прикинули, Жигунов ей не очень-то помог. Фильм «Код апокалипсиса» в конечном итоге продюсировали другие люди. Проект Жигунова «Шекспиру и не снилось» славы не принес. На телевидение Заворотнюк пробилась сама, ее съемочный день в продолжении «Прекрасной няни», как нам рассказали в группе, стоит порядка 20 тыс. долларов. А всего ее участие в сериале обошлось компании «АМЕДИА» в миллион долларов. Поговаривают, Заворотнюк больше не хочет продлевать с ним контракт о продюсировании. Настя крепко стоит на ногах, она финансово богаче - у нее две квартиры в центре города, огромные гонорары. Обросла связями, три года подряд она - бессменная ведущая всех танцевальных проектов на телеканале «Россия». А у Жигунова, как писали, непогашенные кредиты. Сейчас он живет в гостинице. На его обеспечении дочка и мама.

И все же еще рано подводить черту под их расставанием. Герои событий, видимо, не станут торопиться вносить ясность, а предпочтут «мариновать» своих поклонников ожиданием. По крайней мере до премьеры очередного сезона «Моей прекрасной няни».

Анна и Андрей ВЕЛИГЖАНИНЫ.
Фото Андрея ВЕЛИГЖАНИНА и с сайта www.skattiing.com.ua

Дмитрий Стрюков: «Я знал, что у них все строилось на пиаре!»

LUMIX
DMC-FX100
Panasonic
ideas for life

...ниями. Обоим – личностям состоявшимся – трудно было уступать. Споры возникали на пустом месте. Например, они даже не могли выбрать страну для отдыха. Ему хотелось кататься на

...сцены: Сергей сам рассказывал, Заворотнюк заявила ему, мол, это я - звезда и все должно быть по-моему!

Кинокритики прикинули, Жигунов ей не очень-то помог.

...лион долларов. Поговаривают, Заворотнюк больше не хочет продлевать с ним контракт о продюсировании. Настя крепко стоит на ногах, она финансово богаче - у нее две квартиры в

...А у Жигунова, как писали, непогашенные кредиты. Сейчас он живет в гостинице. На его обеспечении дочка и мама.

И все же еще рано подводить черту под их расставани-

...премьеры очередного сезона «Моей прекрасной няни».

Анна и Андрей ВЕЛИГЖАНИНЫ.

Фото Андрея ВЕЛИГЖАНИНА и с сайта www.skattiing.com.ua

Дмитрий Стрюков: «Я знал, что у них все строилось на пиаре!»

Ни на секунду не верит в роман бывшей жены и фигуриста Дмитрий Стрюков.

- Еще когда она сошлась с Жигуновым, я не сомневался, что они вскоре расстанутся, - говорит Дмитрий, бывший муж Анастасии. - Их жизнь основывается на пиаре и взаимной выгоде, а подобные союзы не могут быть прочными. Я был уверен, что за словами Жигунова о желании жениться ничего не будет. Все у них было замешано на выгоде. Жигунов раскручивался за счет нее. Она сделала себе дешевую славу, согласясь на всю эту авантюру. Не было там любви изначально, и я это видел. Жигунов по жизни трус, я его сразу раскусил. А Настя только сейчас прозрела. Их расставание для меня было вопросом времени. К сожалению, Насте не впервой перешагивать через ставшего не нужным ей мужчину. Рассказы про ее новый роман - пиар, чтобы вызвать новую волну обсуждений.

Вера Новикова: «Я Сергея давно простила»

Ранее бывшая жена Жигунова намекала журналистам, что «гардемарин» подал на развод с ней исключительно под давлением общественного мнения. Дескать, если бы его роман не выплыл наружу и не стал предметом бурного обсуждения, то, скорее всего, быстро сошел бы на нет без кардинальных изменений в жизни.

Мама Новиковой вообще не верила, что у Жигунова и Заворотнюк есть «завтра».

Мы позвонили бывшей супруге Жигунова.

- Вера Семеновна, ходят слухи, Сергей Викторович собирается вернуться в семью?

- Не знаю. И я не участница последних событий в его жизни, поэтому мне нечего сказать.

- Но вы его примите обратно?

- *(После паузы.)* В жизни все бывает.

- Вы его простили?

- Давно.

Комсомольская правда
www.kp.ru
15 - 22 мая
2008

Портрет явления:

В закрытых клубах сливки общества киснут от скуки

Журналисты «КП» проникли на самые престижные тусовки столицы

В праздничные дни нормальные люди едут на дачи и на шашлыки, а корреспонденты «Комсомолки» решили посмотреть, как расслабляются сливки общества, и отправились в самые закрытые - элитные - ночные заведения столицы. Доступ сюда открыт только хозяевам различных областей жизни. Ну и очень красивым девам, конечно. Чтобы главбухи не скучали. Корреспонденты «КП» Татьяна ОГНЕВА и Дарья ЗАВГОРОДНЯЯ притворились красавицами и устремились в мир гламура. Именно в таких заведениях - ну если судить по романам модных писательниц и писателей - завязываются роскошные романы, бурлят светские страсти, словом, происходит все то, что можно суммировать словами «жизнь удалась!». Три главных форпоста высились перед нами непреоборимыми твердынями: «The Мост», «Газгольдер» и «Крыша мира», где фейс-кордоны настолько люты, что сквозь них не пройдет даже Вильгельм-Завоеватель, потому что у него нет клубной карты.

Татьяна ухитрилась потанцевать под «элитную» музыку... А Дарья коротала время в уголке.

Что надеть?

Вергилием в нашем тандеме мы единогласно избрали Таню, более опытную тусовщицу. У нее в гардеробе нашлась подобающая случаю одежка: открытые платья веселеньких расцветок, маленькие сумочки через плечо, чтобы не мешали танцевать, сапожки и туфли на шпильках.

У Дарьи в шкафу нашлось что угодно, кроме того, что нужно: кофта и длинная юбка (негламурно), кеды (если ваш рост меньше 175, затопчут), большие сумки (их будет некуда девать во время танцев), джинсы (в принципе джинсы допускаются, но не на первый раз).

«Мост» строгого режима

Закупив Дарье амуницию райской птички, мы потопали на первый объект - в «Мост». Он расположен в старинном особняке недалеко от Кремля. Создатели клуба намеревались возродить легендарный нью-йоркский клуб «Студия 54», прославленный свободными нравами, богемной обстановкой и жестким фейс-контролем. Мы пошли на хитрость и аккредитовались в клуб будто на презентацию книги писателя Минаева. *Она была назначена на 23.30.*

Для простой публики это темный ные позы, не рискуя быть взятыми с поличным. Наслаждение свободой проходило под мерное воркование двух белокурых гурий.

- Ну вот, уже пять минут работаем, а никого нету, - полируя помадой рот, сообщила одна.

- Тот раз хорошо было! - отвечала другая, слюнявя брови.

- А что он тебе сказал?

- Сказал: «Достойно!»

- *Типа у тебя все достойно.* Гы-гы-гы.

Прекрасные гурии вышли в танц-

Зачем было развешивать ради этого трехметровые хрустальные люстры? Мы встряхнулись и направили свои стопы в «Газгольдер». Хоть посидеть бы...

Оазис культуры с понтом!

«Газгольдер» - это вам не простой клуб. Это с понтом оазис культуры!

Как говорится в пресс-релизе, «сейчас на территории завода «Ар-

- А можно так? Мы красивые...

- Нельзя. Закрытая частная вечеринка.

Перед нашим изумленным взором фейс-контроль успешно прошли два бритых паренька в трениках, мужик в бейсболке и три довольно обыденные девушки. Нас прокатили наши темные очки... Нас подошла утешить стая заводских собак. Из-за угла выскочил нетрезвый парнишка: «Где я?» «На Курской». - «Нет, в каком я городе?» - «В Москве!» «Смеетесь, не может

Вильсельм: Завоеватель, потому что у него нет клубной карты.

Татьяна ухитрилась потанцевать под «элитную» музыку... А Дарья коротала время в уголке.

«Мост» строгого режима

...Закупив Дарье амуницию райской птички, мы погнали на первый объект - в «Мост». Он расположен в старинном особняке недалеко от Кремля. Создатели клуба намеревались возродить легендарный нью-йоркский клуб «Студия 54», прославленный свободными нравами, богемной обстановкой и жестким фейс-контролем. Мы пошли на хитрость и аккредитовались в клуб будто на презентацию книги писателя Минаева. *Она была назначена на 23.30.*

Для простой публики это темный час, когда добрый хозяин собаку не выгонит, а для гламурной - ранние сумерки. В полдвенадцатого ночи мы стояли у порога «Моста», как ведьмы у подножия Лысой горы. Тогда мы прошли в ресторан по соседству и - о чудо! - обнаружили в нем неприметную дверцу - черный вход прямо на «Мост». Пока охранники зевали, мы нырнули внутрь. А центральный вход уже шумно задвинули железным занавесом. Внутреннее убранство ослепило нас блеском. Хрусталь, зеркала, портьеры. Российский клон «Студии 54» казался похож на нее по форме. По содержанию - как дегенератка Долли на натуральную жирную кашмирскую овцу. Фирменный коктейль «The телки» - 650 рублей за стакан. И к бару не продраться. По-человечески посидеть тоже невозможно. Все сиденья и столы - VIP-зона, и сейчас сюда придут VIP-отдыхающие. Стены в радиусе трех метров от любого пуфика тоже VIP-зона. Скажем, решил ты постоять минутку у стенки, посмотреть на танцы - к тебе тут же охранник:

- У вас зарезервировано?

- А за стойбище тоже платить надо?!

В общем, неуютное место. Робокопы с рациями зорко следят, чтобы какой-нибудь ротозей не ерзал по клубу, как дома, не плюхался бы куда попало и не сорил бы в VIP-пепельницы... Трижды угодив в крепкие объятия - «Девушки, сюда нельзя. И сюда тоже!» - мы почувствовали себя как террорист Басаев в тюрьме строгого режима. И тут нас посетила спасительная мысль: «А пойдем в туалет! Там и посидим». Туалет оказался единственным местом, где мы смогли принять свободные позы, не рискуя быть взятыми с поличным. Наслаждение свободой проходило под мерное воркование двух белокурых гурий.

- Ну вот, уже пять минут работаем, а никого нету, - полируя помадой рот, сообщила одна.

- Тот раз хорошо было! - отвечала другая, слюнявя брови.

- А что он тебе сказал?

Сказал: «Достойно!»

- *Типа у тебя все достойно. Ты-ты-ты.*

Прекрасные гурии вышли в танцзал и растворились среди десятка себе подобных. Рост - от 180, круп - 110 - 60 - 110. На лбу - бегущая строка: «Отдамся дорого!» Но вот мужчин как-то не наблюдалось. В час ночи мимо нас наконец прошествовал в VIP-зону некто, похожий на Павла Буре. Там, за стеклом, трудились в танце почти совсем обнаженные девы. VIP-зоны потихоньку ожили. Когда мы побывали здесь в следующий раз, на торжественной вечеринке в честь Перис Хилтон, мужчин было гораздо больше, и среди них попадались даже узнаваемые персонажи вроде Михаила Прохорова. Но и в тот, и в другой вечер происходил самый обстоятельный съем, какой нам когда-либо доводилось наблюдать.

- Привет, как тебя зовут? Сколько? Поехали.

Зачем было развешивать рали этого трехметровые хрустальные люстры? Мы встряхнулись и направили свои стопы в «Газгольдер». Хоть посидеть бы..

Оазис культуры с понтом!

«Газгольдер» - это вам не простой клуб. Это с понтом оазис культуры!

Как говорится в пресс-релизе, «сейчас на территории завода «Арма» - бывшего газгольдера - сконцентрировались мастерские, галереи, дизайн-студии, музыкальные репетиционные базы... В скором времени здания завода будут полностью заняты художниками, музыкантами и прочим творческим лю-

Даже Ленин со Сталиным предаются разврату на стенах ночного клуба.

дом, то есть возникнет московский «Сохо» (богемный район в центре Лондона). Ну как можно обойти стороной такое сакраментальное место! Пошли на удачу. Авось пройдем за красивые стати. Бывалые акулы ночной жизни рассказали, в закрытый клуб можно пройти, надев темные очки. Ночью. Логика такая: темные очки носят кокаинисты. А раз кокаинист, значит, богатый и много потратит. Вышли из такси, нацепили очки и - на ощупь к входу.

- Куда? Карта есть? - уперлись мы в широкие пуза.

- А можно так? Мы красивые...

- Нельзя. Закрытая частная вечеринка.

Перед нашим изумленным взором фейс-контроль успешно прошли два бритых ежика в трениках, мужик в бейсболке и три довольно обыденные девушки. Не прокатили наши темные очки. Нас подошли утешить стая заводских собак. Из-за угла выскочил нетрезвый парнишка: «Где я?» «На Курской», - «Нет, в каком я городе?» - «В Москве!» «Смеетесь, не может быть», - сказал он и ринулся в проулок.

Наше дело решилось вдруг и за пять секунд. Дверь «оазиса культуры» отворилась. Высунулась небритая голова, крича кому-то в телефон: «Ну че, на какой он там, сука, машине, едет, епт? Скока ждать-то, ...ля!» Сию же минуту подъехало такси, выскочила Танина подружка Женя и кинулась целоваться. Голова в дверях закричала: «О! девчонки! Заходите!» Кордоны внезапно пали. О чудо! В гардеробе мы снова услышали филиппику в адрес «суки» с ослепительным каскадом элитной ненормативной лексики. Внутри нас ждало подобие готического замка. На стенах - картины в стиле поп-арт изображали каких-то мужиков а-ля Ленин и Сталин с непристойными девицами. Тут наконец мы смогли бесплатно посидеть в бархатных креслах, потанцевать и попользоваться успехом у мужчин. В отличие от «Моста» этот клуб оказался местом веселым, легкомысленным, но тесным и без особых развлечений. Хотя...

...Заказываем напиток, и у барной стойки с нами знакомится бойкая девчушка в платье, открывающем все сокровища ее женственности. Весело щебечет и вдруг говорит:

- Хотите вкусняшку? Я принесла из дома!

Мы растерялись.

- Да нет, спасибо, мы дома поужинали, - отвечаем. Она удивленно хлопает глазами, а ее подружка спрашивает, томно растягивая гласные:

- А у тебя «вкусняшка» в таблетках или в порошке?

Выпадаем в осадок, хохочем и устремляемся штурмовать последнюю крепость гламура - «Крышу мира».

Настоящий Тимати не прочь оторваться в компании длинноногих красоток.

ИТОГО

Богатого мужа здесь не подцепишь!

По возвращении из зазеркалья мы сверили с правдой жизни все небылицы, которые сочиняет публика о вожделенных и закрытых «оазисах гламура». И вот так у нас получилось.

Что сочиняют

Чтобы пройти в клуб, нужно сначала за[illegible] дорогом бутике. [illegible] сами фейс-конт[illegible] себе значимости [illegible]ряда различают, кто [illegible] в «Ченг-Херенг»

На самом деле

Авторитетно заявляем: ни одной д[illegible]зайнерской шмотки на нас не было. Достаточно просто быть одетым со вкусом. Более того, «девушки модельной внешности» - это все те, у кого нет [illegible] лишних кило на боках, [illegible]окуры.

Что сочиняют

[illegible] ходит чт[illegible] и перфоман[illegible]

На самом деле

[illegible] и модного стиля [illegible] в стиле «тыц-тыц-тыц-бум-[illegible]». Придите домой и включите се[illegible]ную машинку на отжим - акустические ощущения примерно те же. Главные режиссеры перфомансов здесь - наркодилеры, которые всегда готовы отворить вам врата в райские кущи. Из-за этого, кстати, праздник жизни неожиданно может прерваться нагрянувшим нарядом спецназовцев, которое клабберы называют «маски-шоу».

Что сочиняют

В закрытом клубе можно запросто познакомиться со звездой.

На самом деле

[illegible]

застать, нужно иметь в клубе «языка». Одна красотка рассказала, как попала на закрытую вечеринку в «Джаб-бар» по наводке знакомого диджея. Девушка оторвалась на танцполе в объятиях Тимура Батрутдинова, Вадима Галыгина и еще какого-то хлопца, похожего на Тимати. И даже с кем-то там целовалась. А потом получила приглашение в гости к Марике, подружке Павла Воли на продолжение банкета! Но подобные события в клубах происходят нечасто, их нужно пристально «карзулить» и жить только этим.

Что сочиняют

Здесь отдыхают [illegible]

На самом деле

[illegible]ры среднего звена составляют здесь большинство. Напр[illegible], в вихре танца Таня познакоми[illegible] приятным юношей, который [illegible]душно признался, что он ме[illegible] из «Макдоналдса», а раздоб[illegible]ную карту, изображая заяв[illegible]совщика. Девушкам получи[illegible]во еще проще. До[illegible]ский и стройный в[illegible] [illegible] учредителей), и они помогут обзавестись клубной плакеткой.

Что сочиняют

Ночной клуб - исчадие разврата, где [illegible] ищут себе сексуальную добычу на ночь [illegible] вообще привержены извращениям.

На самом деле

Недалеко от истины. Как сообщ[illegible] один наш случайный знакомец из [illegible]стных, ночные заведения - это «клуб[illegible] одиноких сердец». Девушк[illegible]

Кто крышует мир

[illegible] Острова со [illegible] адрес клуба не на- [illegible]

Подходит. Ты с мужчиной?
- Нет, с подругой.
- И подругу берем.
- Куда берем? - развеселилась Таня. Но тут снова вступила Маша:
- Хочешь проснуться со мной зав-

Кто крышует мир

Об этом месте знают мало. «Крыша мира» эфемерна, как Остров сокровищ. Точный адрес клуба не написан даже на клубной карте. И вот мы на подходе - пограничные укрепления в виде штакетника, железная лестница, ведущая куда-то по облезлой стене бывшего пивзавода. На удивление, все прошло гладко. Пробормотав имена знакомых светских девушек, мы вспорхнули наверх. И тут же попали в густой водоворот событий. Только Даша присела за стойку с огромной пепельницей, закурила, как тут же сбоку раздался окрик:

- Деушка, не курите! Вам приятно, а нам не нравится, - элитный детина в очках, похожий на рождественского порося, толстым пальцем потер нос. Уж теперь-то мы знаем, что означает этот жест. Как написал в своем романе модный писатель: «утром к тренеру, вечером к дилеру».

- Одному моему знакомому гею любовник квартиру подарил, - лирично сообщил другой сосед, молодой юноша, пытавшийся захомутать таким образом роскошную блондинку. При этом ловко пихнул Дашу локтем в бок так, что сумка рухнула с колен.

А Татьяна тем временем шпионила на танцполе.

- О, как классно! Супер-супер! Отлично! - набросилась на нее красотка в красном, - меня зовут Маша. Я Маша!

Маша продолжает тараторить в стиле диджея из «Пятого элемента», а по расширенным зрачкам глаз ясно, что она под кайфом. Вскоре она схватила Таню под локоть и поволокла знакомить с бойфрендом.

- У нас с ним фри-лав! Понимаешь? И у него столько нереализованных сексуальных фантазий!

Бойфренд оказался рябоватым мужиком около 50 с тяжелым похабным взглядом. Даже не успев поздороваться, оглядел с ног до головы и

- Подходит. Ты с мужчиной?
- Нет, с подругой.
- И подругу берем.
- Куда берем? - развеселилась Таня. Но тут снова вступила Маша:
- Хочешь проснуться со мной завтра в пентхаусе на Можайском шоссе? И еще три тысячи долларов, кстати.
- Посоветуюсь с подругой, - поспешила Таня отчалить от «щедрой» парочки. Они потом, кстати, все же собрали внушительную группу желающих и отбыли со словами «Едем на хоум-пати!». Напоследок Маша подошла и еще раз уточнила: «Может, все-таки поедете с нами?»

Как мы узнали, такие «хоум-пати» (домашние вечеринки) совсем не редкость. А для кого-то вообще главная цель.

Все остальное в этом клубе нам понравилось. Богемная расслабленная атмосфера, даже встречаются люди с печатью интеллекта на лице. Там мужчины спорят о бизнесе и политике, тут девы в богатых нарядах рассуждают об искусстве. А еще имеется специальное место под названием «чилл-аут» с белыми кожаными диванчиками и стеклянными столиками. А с открытой веранды веет свежестью, и вся Москва как на ладони. Мы сошлись во мнении, что этот клуб, пожалуй, единственный, куда хотелось бы вернуться просто так, без редакционного задания. Пусть нам выдадут клубную карту, мы согласны.

Дарья ЗАВГОРОДНЯЯ,
Татьяна ОГНЕВА.
Фото авторов
и Владимира ВЕЛЕНГУРИНА.

kp.ru
Авторы ждут ваших откликов на сайте

Вадим Галыгин не всегда проводит досуг в компании жены Даши...

Главные режиссеры перформансов здесь - наркодилеры, которые всегда готовы отворить вам врата в райские кущи. Из-за этого, кстати, праздник жизни неожиданно может прерваться нагрянувшим нарядом спецназовцев, которое клабберы называют «маски-шоу».

Что сочиняют

В закрытом клубе можно запросто познакомиться со звездой.

На самом деле

Большинство известных людей клубы не жалуют. Как призналась нам в одном интервью Оксана Робски: «Да не ходим мы туда - слишком шумно, слишком пьяно и поговорить сложно». Однако молодежные любимцы, например, пареньки из Comedy Club, «отжечь» себе позволяют. Но, чтобы их

учредителей), и они попа[illegible] тись клубной плакеткой.

Что сочиняют

Ночной клуб - исходное разврата, где [illegible] ищут себе сексуальную добычу на ночь и вообще привержены извращениям.

На самом деле

Недалеко от истины. Как сообщил один наш случайный знакомец из местных, ночные заведения - это «клубы одиноких сердец». Девушку здесь принимают либо за проститутку, либо за искательницу приключений. Хотя случаются и приятные курьезы. Вот вам история. Две прелестницы регулярно ходили в «Крышу». Они мечтали найти себе покровителя, который бы взял их на содержание, не требуя ничего взамен! Вы скажете: цель фантастическая. Ну кто в наше время «за спасибо» станет покровительствовать двум пустышкам?! Однако желание барышень исполнилось: они познакомились с богатым «папиком», которого очаровала не столько их красота, сколько дремучее, вопиющее невежество! Он целый год платил подружкам по 15 тысяч у. е., а они ходили на выставки, концерты, в театры и читали книги, которые «папию» им рекомендовал. «И, надо сказать, он добился успеха! Теперь девчонки почти умницы!» - восхищенно рассказывала нам их психоаналитик Марина в чилл-ауте «Крыши». Иногда туда, конечно, заглядывают раз в пятилетку достойные личности, не будем отрицать. Однако чаще всего из клубов уезжают по двое, по трое, по десятеро... на «хоум-пати».

Что сочиняют

Здесь можно найти богатого мужа.

На самом деле

Таких историй нам никто не рассказал. Вряд ли богатенькие буратинки ищут себе достойную себя партию в таких заведениях. Они идут туда, чтобы оттянуться. Так что, если вы серьезная девушка с серьезными планами, вы быстро это сообразите.

Комсомольская правда
www.kp.ru
15 - 22 мая
2008

Купи купальник из змеиной кожи!

Нет ничего приятнее, чем сбрасывать одежку после зимней спячки. Скоро лето, море, пляж... Выбираем купальники! Чего скрывать, у каждой из нас в душе уже давно созрело отпускное настроение.

Сегодня мы поговорим о модных новинках летнего сезона и с помощью психолога Бориса Новодержкина расскажем, что говорит о нашем характере выбор того или иного купальника.

Морская флора

Дизайнеры вытащили на солнце весь экзотический набор растений, заселяющих глубины моря. Зеленые и бурые водоросли во всей своей волнистой красе перекочевали на купальники. Еще одна вариация на эту же тему - витиеватые узоры в бело-синем цвете.

Минимализм

Одна из ведущих тенденций сезона. Характерные признаки - строгие линии кроя и монохромность в цвете. Один из самых ярких образцов пляжной моды в стиле минимализма - черный сплошной купальник с четкими графическими линиями.

Цветочный рисунок

В этом сезоне две крайности. На купальниках либо красуются скромные милые букетики полевых цветов типа незабудок или васильков, либо ярко полыхают большие бутоны экзотических орхидей.

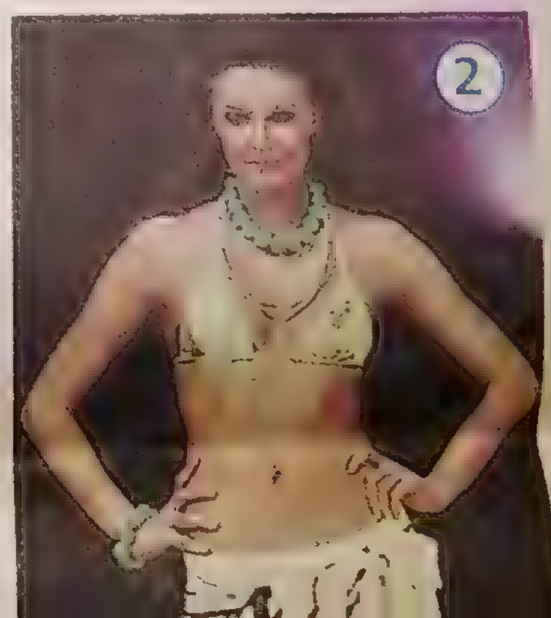
За исключением красного. Девушек в алых купальниках мужчины не запомнили в лицо. Уж о чем в это время испытуемые думали, остается только догадываться!

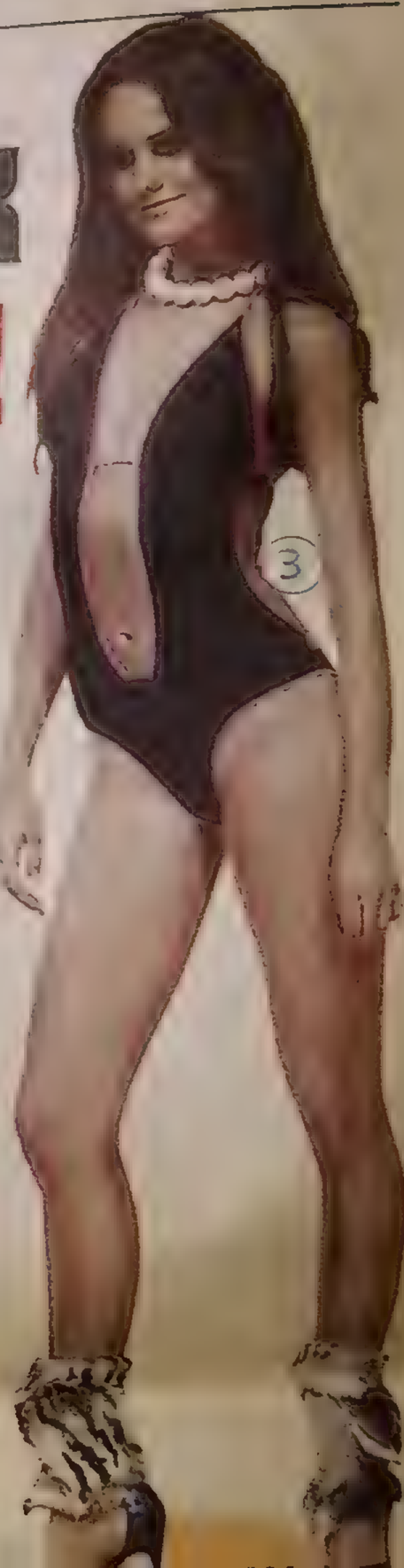
Цвет солнца - фаворит

В новых коллекциях сезона много желтого. Он может идти как основным фоном, так и использоваться в принтах - желтые подсолнухи или тюльпаны, пустыня на фоне голубого неба.

Детали

Многие купальники сегодня идут в комплекте с парео, туникой или пляжными брюками.





Африканские мотивы

Самый «горячая» тема сезона - животные Африки. Купальники с «хищной» раскраской выходят в хиты жаркого лета. Леопардовому рисунку добавляют блеска пайетки и вышивка бисером. Эффект миража создают контрастные черно-белые полоски зебры.

Принты змеиной кожи и жирафьей шкуры эффектно смотрятся на загорелом теле.

Один из ведущих тенденций сезона. Характерные признаки - строгие линии кроя и монохромность в цвете. Один из самых ярких образцов пляжной моды в стиле минимализма - черный сплошной купальник с четкими графическими линиями.

Цветочный рисунок

В этом сезоне две крайности. На купальниках либо красуются скромные милые букетики полевых цветов типа незабудок или васильков, либо ярко полыхают большие бутоны экзотических цветов вроде орхидей.

Геометрия

Любительницы «гороха» и прочих фигур типа ромбов, квадратов и пирамид в этом сезоне найдут себе отраду.

Эксперимент с цветом

Американские психологи провели эксперимент: модели в купальниках разных цветов в течение пяти минут прогуливались перед изучающими их мужчинами. Потом девушки уже в одежде прошлись перед теми же мужчинами, от которых требовалось угадать, кто из моделей в каком купальнике дефилировал. Все цвета угадывались примерно одинаково - с точностью от 60 до 70 процентов.

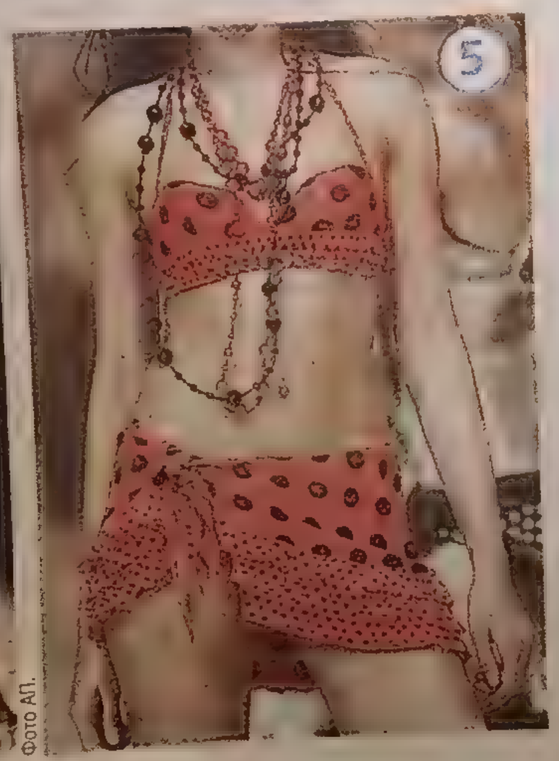
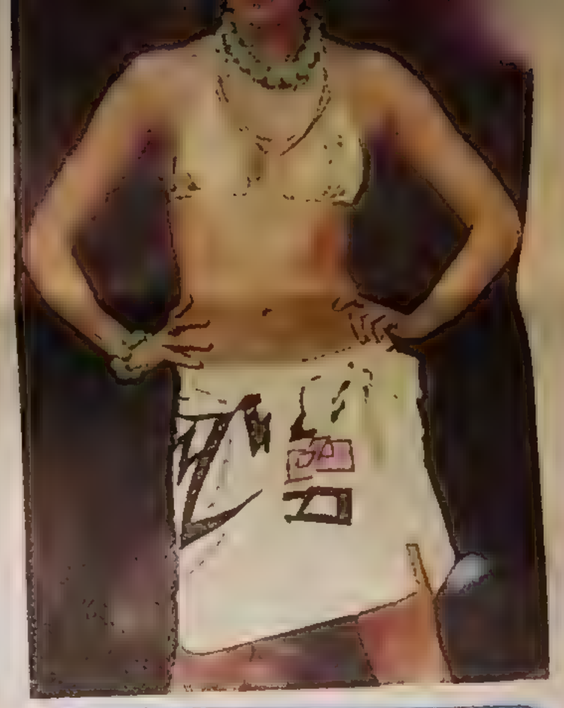


Фото АП.



Комментарий психолога

Последние крики пляжной моды анализирует Борис НОВОДЕРЖКИН

❶ «Мужчинам надоели женщины-кошки!»

Леопардовый мотив - древний эротический вызов, ассоциация с кошкой, которая в общем-то уже всем надоела. Причем эта женщина вовсе не так явно готова отдаться, как некоторым кажется... Скучная картина. А вот платочек-«юбочка» - это интересный ход. Юбочка больше притягивает взгляд, чем примитивные трусики. О женщине, которая так одета на пляже, можно сказать, что она пришла сюда не только позагорать, но и, возможно, пообщаться.

❷ «В тихом омуте...»

На первый взгляд - скромница, консерваторша. Но для мужчин такой «прикид» - как восклицательный знак. В тихом омуте черти водятся, а в неброских купальниках - страстные, уверенные в себе женщины, которые просто не стремятся выставлять себя напоказ.

❸ «Принцесса Греза»

Этот купальник - воплощенная мужская греза. Эта девушка - самая интересная. У нее богатая сексуальная фантазия, которую она не скрывает. Вроде купальник закрытый, но низкий вырез наводит на самые дерзкие размышления. Чем ниже, тем больше дух захватывает. И она об этом знает.

❹ «Загадка для «маленьких мальчиков»

Когда видишь женщину в таком купальнике, хочется, чтобы она как-нибудь так повернулась, чтобы «все стало видно». Ее хочется наблюдать и разглядывать, как маленький ребенок разглядывает игрушку. Если вы хотите привлечь инфантильных мужчин, которые будут пялиться как бараны на новые ворота, но познакомиться не подойдут, пожалуйста, носите такие купальники. Так что «женщина-загадка» - это не всегда хорошо.

❺ «Романтическая разбойница»

Романтический покрой - оборки - сочетается с агрессивным красным. Красный - это и сексуальный вызов, и цвет агрессии.

Да плюс еще геометрический рисунок. Девушка в таком конфликтном наряде - мощный характер. Такая может и сама подойти познакомиться.

КСТАТИ

Черный цвет может подчеркнуть не только достоинства, но и изъяны вашей фигуры. Его смело могут выбирать стройные молодые девушки. Тем же, кто имеет лишние килограммы, рекомендуем черный в сочетании с яркими цветами.

Дарья ЗАВГОРОДНЯЯ,
Светлана ХРУСТАЛЕВА.
Фото Владимира ВЕЛЕНГУРИНА.

15 - 22 МАЯ 2008
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Как дрессировщик Мстислав Запашный помирил СССР и Турцию

Гендиректор российской государственной цирковой компании, народный артист СССР и России, лауреат Госпремии, кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством»... Это все - Мстислав Запашный, легендарный дрессировщик, представитель знаменитой цирковой династии.

Главе «Росгосцирка» сегодня исполняется 70 лет

Мстислав Запашный умеет укрощать даже очень больших зверей!

kp.ru Смотрите видео на сайте

«Отец запрещал выступать в цирке»

- Мстислав Михайлович, а правда, что вы могли и не стать цирковым артистом, даже несмотря на то, что «родились в опилках»?

- Наверное, мог и бы и не стать. Хотя у меня дед по материнской линии был музыкальным эксцентриком, мама - наездницей. А вот отец оказался в цирке случайно. Он работал портовым грузчиком в Ейске. И там его заприметил знаменитый борец Иван Поддубный, пригласил попробовать свои силы в борцовских поединках, которые проводились тогда в цирках. Отец увидел на арене маму - изящную, красивую. Влюбился без памяти, сделал предложение. У них родились пять сыновей и дочка. Отец был категорически против того, чтобы мы выступали на арене. Это же кочевая жизнь, бездомье... Он даже запрещал нам посещать цирковые представления. Но судьбу не обманешь. Когда началась

подарил медаль, побывавшую с ним

Как «приручить» человека?

- «Самый страшный хищник - это человек». Ведь вы это сказали, Мстислав Михайлович? Получается, если вы умеете командовать хищниками, то и управлять людьми у вас легко получается?

- В принципе подход тут схожий. Например, в дрессуре между укротителем и зверем непременно должна быть граница, которую нельзя нарушать. У нас был дрессировщик, работавший с гималайским медведем. Они прекрасно ладили. И вот както во время работы он подошел к медведю ближе, чем следовало. Зверь захотел лапой его обнять по-дружески и когтем перерезал сонную артерию. Дрессировщик умер на месте. С людьми тоже надо соблюдать дистанцию. Иначе они «по-дружески» могут тебя ранить. Но и слишком большую дистанцию держать - тоже ошибка. Знать надо золотую середину.

Есть еще такой закон работы с хищниками: не поворачивайся к ним спиной. А если повернулся, надо дать понять, что у тебя и на спине «есть глаза», ты все видишь и все контролируешь. Думаете, этот постулат неприменим в общении с людьми? Еще как применим! Это один из секретов управления.

- А правда, что дрессировщики умеют читать мысли своих подопечных?

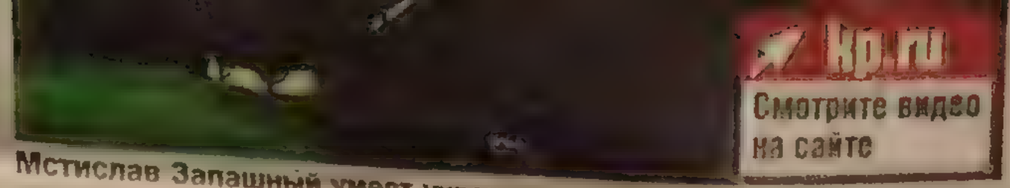
- Правда. Постепенно развивается шестое чувство. Ты знаешь, что у зверя на уме, чувствуешь перемены в его настроении. Можно при желании научиться и мысли людей угадывать. Главное, быть к ним внимательным.

- Говорят, вы настолько внимательны к людям, что однажды даже помирили Советский Союз с Турцией...

- Ну, как-то вы громко выразились - «помирил». Наши страны и не воевали. Но отношения были на самом деле напряженные. Наш посол никак не мог добиться встречи с премьер-министром Турции. Тот ссылался на нехватку времени. А мы с цирком как раз на гастроли приехали. Ну и пригласили главу правительства вместе с детьми. И у премьера нашлось время на это! В цирке гостей встречал советский посол. А после представления я катал детей премьер-министра на слоне. Они были в восторге. После этого отношения между нашими странами заметно потеплели. Посол мне тогда сказал: «Тебе за три часа удалось сделать то, что нашей миссии не удавалось несколько лет».

Лидия ПАВЛЕНКО.

предложение. У них родились пять сыновей и дочка. Отец был категорически против того, чтобы мы выступали на арене. Это же кочевая жизнь, безденежье... Он даже запрещал нам посещать цирковые представления. Но судьбу не перехитришь. Когда началась война, отец ушел на фронт. А нас с мамой вывезли в эвакуацию в Саратов. Надо было как-то выживать. И вот мы с братом Вальтером - ему было тогда 15, а мне всего 5 лет - в бомбоубежище подготовили акробатический номер, с которым выступали в госпиталях. Вальтер подбрасывал меня на руках в таком темпе, что создавалось впечатление, будто он мною жонглирует. Нас, циркачат, за это подкармливали.



Мстислав Запашный умеет укрощать даже очень больших зверей!

Kp.ru
Смотрите видео на сайте

- После возвращения с фронта отец уже не возражал против вашей цирковой карьеры?

- Уже нет. Мы с братом к тому времени достигли большого мастерства. До сих пор мно не наши трюки никто не может повторить. В 49-м Вальтера призвали в армию. И я, тогда одиннадцатилетний мальчишка, отправился с ним, чтобы не пропал наш номер. Стал сыном полка. Служили мы в ансамбле песни и пляски Одесского военного округа.

Медаль с Луны

- А почему ваши пути с братом потом разошлись?

- Вальтер решил заняться дрессурой, а я увлекся тематическими постановками в цирке. И за мной пошла вся семья, хоть я и не самый старший. Я пошел учиться, окончил режиссерский факультет и с тех пор поставил так много спектаклей, что трудно даже перечислить. Но с каким трудом я все это пробивал в чиновничьих кабинетах! На то, чтобы воплотить в жизнь идею грандиозного спектакля «Спартак», ушло 25 лет. На то, чтобы пробить аттракцион «К звездам», потребовалось 14 лет. Кстати, когда мы с этим аттракционом выступали в США, ко мне за кулисы зашел астронавт Нейл Армстронг и подарил медаль, побывавшую с ним на Луне.

- В цирке без травм не обойтись. Ваши рекордные трюки, которыми все так восхищались, давались ведь не только потом, но и кровью?

Вот именно кровью. Однажды во время выступления в Токио я сорвался из-под самого купола. Сломал два позвонка, 12 костей. Меня по частям собрали. Восемь месяцев пролежал в госпитале Бурденко. Но, когда мне собрались делать трепанацию черепа, сбежал. После такой операции я бы не смог выступать в цирке. А я этого допустить не мог.

- Вы почти все жанры в цирке перепробовали, и все-таки, как и Вальтер Запашный, пришли к дрессуре. Как это получилось?

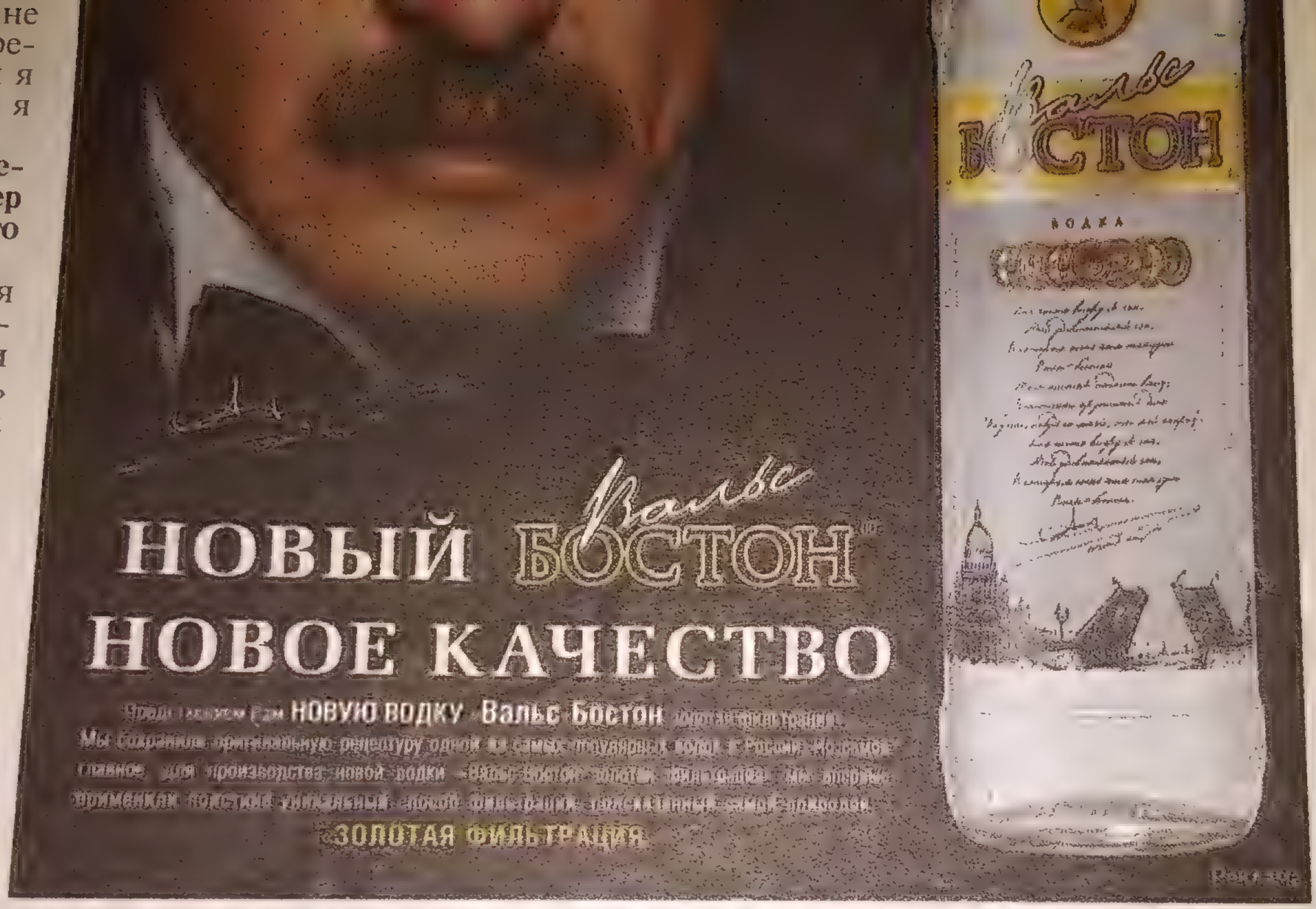
Наверное, тоже судьба. Поехал я как-то на премьеру к Вальтеру в Иваново. А брату вовремя не привезли его костюм. Пришлось ему выходить в каких-то случайно подобранных на складе брюках, в рубашке с бахромой. Вальтер не успел приучить к этой одежде животных. А их все незнакомое настораживает. И вот одна тигрица, совершая пируэты, вдруг бросилась ему в ноги, подмяла под себя и стала подбираться к шее. В клетку ворвался другой дрессировщик, Борис Эдер, попытался отогнать тигрицу. Я с пистолетом, заряженным пыжами (холостые патроны), тоже бросился в клетку, выстрелил. Но тигрица не реагирует. Другие звери тоже начинают сходить со своих тумб. И тогда я подныриваю брату под руку и три раза стреляю тигрице в пасть. У нее ожог, она отпрянула. Вальтера удалось вызволить из ее лап. У него врачи насчитали 36 ран! А мне Эдер потом сказал: «Ты, Слава, будешь большим дрессировщиком». Эта его фраза запала мне в голову. Я действительно стал дрессировщиком.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

но. когда мне
пинацию чере-
кой операции я
ь в цирке. А я
т.

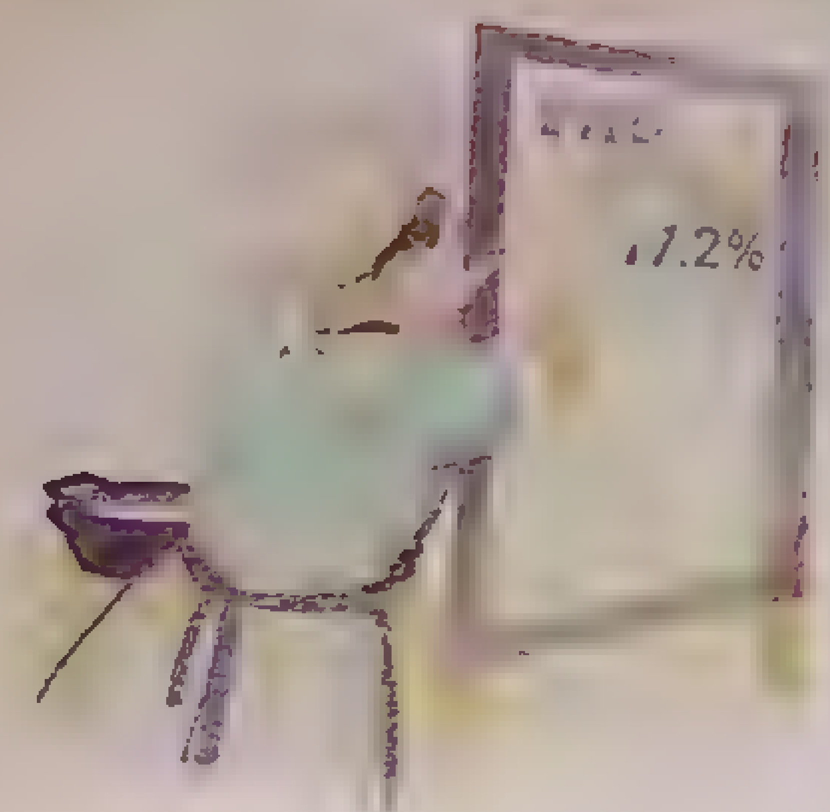
**ы в цирке пере-
как и Вальтер
ессуре. Как это**

ьба. Поехал я
альтеру в Ива-
не привезли
ему выходить
обранных на
е с бахромой.
ть к этой оде-
незнакомое
на тигрица,
т бросилась
себя и стала
ку ворвался
орис Эдер,
шу. Я с пис-
ками (холо-
лся в клет-
а не реаги-
начинают
огда я под-
три раза
нее ожог,
алось вы-
ни насчи-
м сказал:
и дресси-
пала мне
ал дрес-

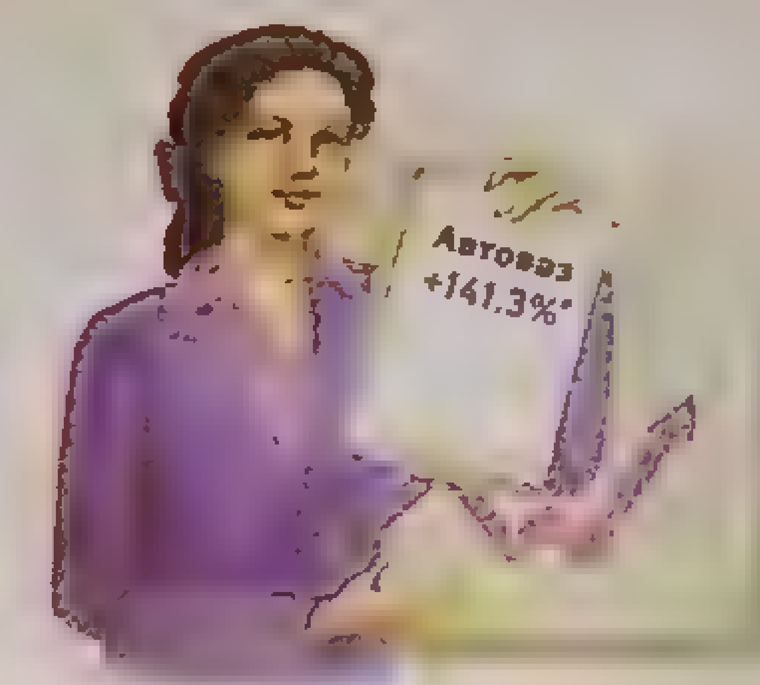


ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

УЧИСЬ! ИНВЕСТИРУЙ! ЗАРАБАТЫВАЙ!



Ма́-ма мы́-ла РАО



Зи́-на за-ра-бо́-та-ла
на Ав-то-ва́-зе

А у нас в порт-фе́-ле ГАЗ!
А у вас?

Посетите бесплатные семинары в «Учебном центре БКС» и узнайте больше о ценных бумагах.
Повысьте свою финансовую грамотность и получите возможность заработать на фондовом рынке!

Научим деньги работать на вас

+ × : =

[illegible] (495) 785 [illegible] · Архангельск (8182) 20 12 13 · Астрахань (8512) [illegible] · Кемерово (3842) 35 35 67 · Краснодар (861) 274 05 82 · Новокузнецк (3843) 46 98 66 · Пятигорск (8793) 36 36 2[illegible] · Салехард (34922) [illegible] · Самара (846) 373 09 09 · Санкт-Петербург (812) 38 0000 6 · Ставрополь (8652) 30 [illegible] · Сургут (3462) 400 306 · Таганрог (8634) 6[illegible] 90 93 · Тамбов (4752) 72 [illegible] · Улан-Удэ (3012) 22 90 90 · Ульяновск (8422) 67 98 67 · Уфа (347) 293 42 42 · [illegible]

[illegible] «Брокеркредитсервис» лицензия ФКЦБ РФ №154-04434-100000 от 10.01.2001 на осуществление брокерской деятельности. [illegible] ФБ ММВБ с 01.01.2007 по 01.05.2008. [illegible] Реклама

БКС
БРОКЕР

seni*

Все объявления в этой рубрике являются рекламой

ЧИТАЙ, ЗВОНИ, ВЫ[illegible]

Рекламные объявления

...(8432) 79-90-90 · Омск (3822) 53-12-18 · Тюмень (3452) 79-92-... · Ставрополь (8652) 30-17-17 · Стерлитамак (3473) 21-95-41 · Сургут (3462) 50-30-... · Самара (846) 373-09-09 · Санкт-Петербург (812) 38-0000 · Саратов (8452) ... · Тамбов (4752) 72-34-20 · Улан-Удэ (3012) 22-90-... · Ульяновск (8422) 67-99-67 · Уфа (347) 293-42-42 · Череповец (8202) 57-74-02 · Ярославль (4852) 40-64-46
...лицензия ФКЦБ РФ №154 04434 100000 от 10.01.2001 на осуществление брокерской деятельности. ОАО «АВТОВАЗ» номер и дата государственной регистрации ... с 01.01.2007 по 01.05.2008. Дополнительные сведения на http://www.lada-auto.ru/ Реклама

Seni Lady*

Товар сертифицирован. На правах рекламы.

комфорт и легкость бытия

Теперь, когда есть Seni Lady, ничто не может помешать женщине вести привычный, комфортный образ жизни. Жизнь должна быть полна разнообразных, приятных событий. Отдых, общение с друзьями, дальние поездки, путешествия – все возможно, когда с тобой Seni Lady!

Seni Lady – специальные урологические прокладки для женщин, ведущих активный образ жизни.

Консультации по телефону Горячей линии Seni:
8-800-200-800-3
(06.00 – 22.00 ч., звонки по России бесплатные)
www.seni.ru

* Продукция Seni является лидером продаж на территории РФ в категории средств гигиены для лиц, страдающих недержанием (по данным аудита розничной торговли за 2007 г.)

Все объявления в этой рубрике являются рекламой

ЧИТАЙ, ЗВОНИ, ВЫ...

Рекламные объявления

ПРОДАЕМ

ВЫГОДНОЕ ОТОПЛЕНИЕ. Производитель. Т. (3452) 753-271, г. Тюмень-26, а/я 265, www.teploserv.ru

НЕДВИЖИМОСТЬ в Москве и Подмосковье. АН «Московские огни». Т. (495) 625-1252, (495) 625-0780

ПОКУПАЕМ

КУПИМ ПОЛУПРИЦЕПЫ, прицепы, цистерны, ...ПЦ, НЕФАЗ в любом состоянии, под восстановление, недорого. Самовывоз. Т. 8-92... 317-6911, 8-962-539-7079

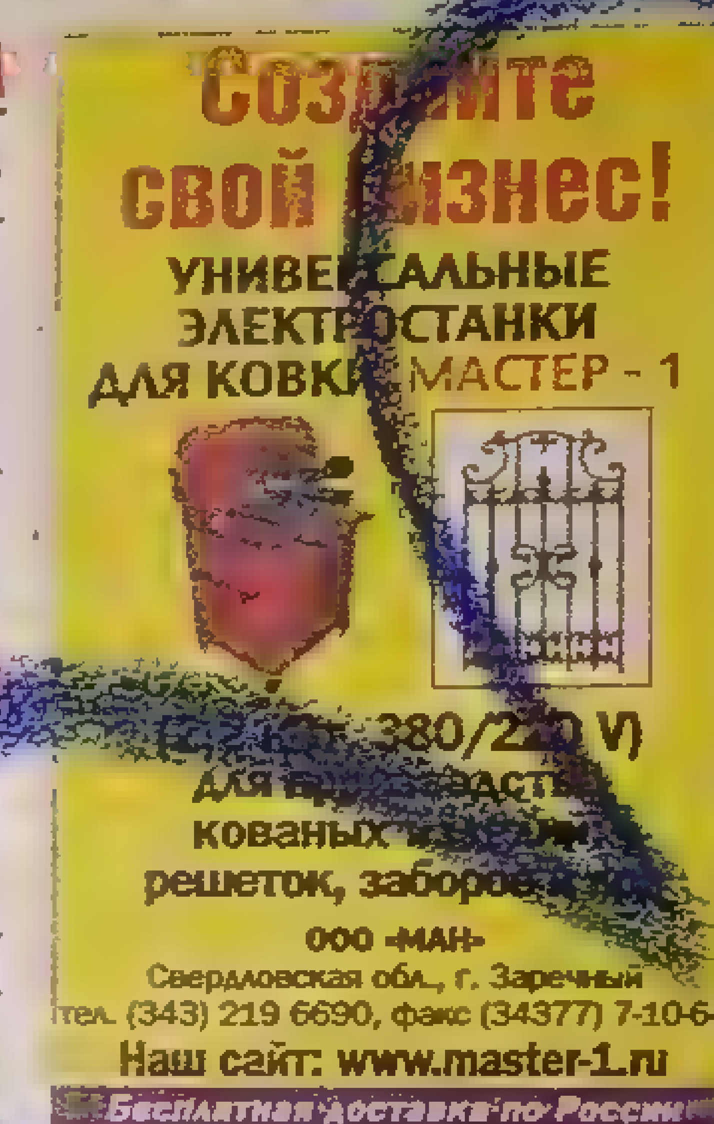
КУПЛЮ МОНЕТЫ СССР. До 29850 руб./шт. Конверт с о/а. 600005, г. Владимир, а/я 100

ОЧЕНЬ ДОРОГО! Любой антиквариат. Т. (8985) 768-9015

ПРОМЫШЛЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

АППАРАТ-ПЛИТКОУКЛАДЧИК для пола продается. Производительность 10 м²/час. Т. 8-922-300-6704, www.web555.ru/56240

КУПИМ ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ с хранения и б/у. Прессы испытательные. Машины разрывные. Стилоскопы. Твердомеры. Копры маятниковые. Микроскопы. Т./факс 8 (34783) 23-322, 22-270, 8-901-440-7187, 8-927-086-4349. Самовывоз



ОБРАЗОВАНИЕ

ДИПЛОМ, АТТЕСТАТ. Помощь в получении. Т. 8-921-445-0995

ДИПЛОМ. Аттестат. Т. 8-901-315-9867

ДИПЛОМ, аттестат, гознак, оригинал. Т. 8-905-227-1117

ДИПЛОМ, аттестат, гознак, оригинал. Т. 8-9...-244-0055

ДИПЛОМ, аттестат. Помощь в получении. Т. 8-911-824-8...73

ДИПЛОМ, аттестат. Помощь в получении. Экстерн. Т. 8-911-921-5050

ДИПЛОМ, аттестат. Экстерн. Помощь. Т. 8-901-312-2813

РАБОТА

ВАХТА-СЕВЕР. Тюменская обл. Работа различным специалистам и разнорабочим. Проживание, проезд, соцпакет. Средняя з/п 50000 руб. Т. 8 (809) 505-7806, (30 руб./мин. без НДС). Гарантировано соединение с «МТС» и «Мегафон»

МАЛЫЙ БИЗНЕС. 1300 доступных предложений: от фирм, для села, мини-производства. Каталог - бесплатно. Т. 8-831-472-8610

ЗДОРОВЬЕ

100% ЛЕЧЕНИЕ ПСОРИАЗА и др. дерматитов. + Препараты почтой. Лиц. № 77-01-002-916. Т. (495) 178-1761

ЗНАКОМСТВА

SMS-ЗНАКОМСТВА! РЕАЛЬНЫЕ! ОТПРАВЬ 8 НА НОМЕР 2055. СТОИМОСТЬ SMS 10 РУБ. Т. ТЕХПОДДЕРЖКИ 8 (812) 337-20... (БАЙКАЛВЕСТКОМ ...2)

ЗНАКОМСТВА БЕЗ ГРАНИЦ! Отправь SMS со словом LOVE5... номер 3400

МАГИЯ

Предупреждаем о необходимости ознакомиться с инструкциями по применению и использованию рекламируемых на данной странице лекарственных средств, медицинских услуг, медицинской техники или получения консультаций специалистов

• 6.1.2. Обнаружить под ключом от банки пива, производимое ОАО «САН ИнБев» под торговой

денного пп. 6.2.3 осуществляется путем перевода денежных средств на счет мобильного телефона победителя в течение 72 часов с момента проведения розыгрыша

могут любые пользователи, в том числе и те, кто не прошел регистрацию на сайте. Видео принимаются от участников в период с 00:00 часов московского времени 01 апреля 2008 г. по 24:00 часов 31 июля 2008 г.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

Реклама

Счастливых людей становится больше!

• Низкие ставки
• Без скрытых комиссий
• Выбор размера и даты платежа

АВТОКРЕДИТЫ

8-800-200-66-33
звонок по России бесплатный
www.rosbank.ru

РОСБАНК
По всей России. Для Вас.

РУСФИНАНС
ГРУППА СОСЬЕТЕ ЖЕНЕРАЛЬ
ВАШ ФИНАНСОВЫЙ ДРУГ

НУЖНЫ ДЕНЬГИ СЕЙЧАС?

Получите до
50 000 р.

• Не выходя из дома!
• Без подтверждения расходов!
• Без поручителей!

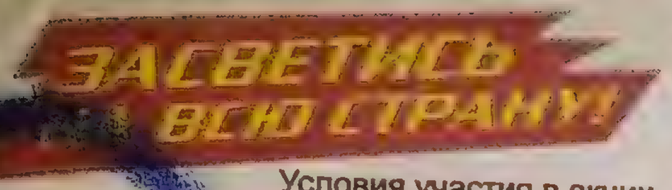
Чтобы оформить Ваш наличный займ звоните немедленно по телефону

(495) 514-05-05
назовите код 82Ж99

Санкт-Петербург (812) 363-26-46
Новосибирск (383) 227-64-94
Ростов-на-Дону (863) 261-85-86
Самара (846) 276-44-42

За дополнительной информацией Вы можете обращаться на сайт www.rosfinance.ru

Реклама, ООО «Русфинанс», 127055, Москва, ул. Новослободская, 23 ОГРН 1027739084525



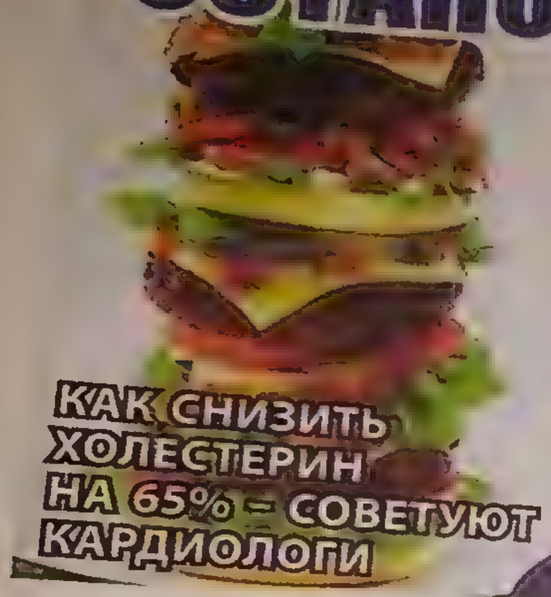
Условия участия в акции

1. **Наименование стимулирующей лотереи:** «Засветись на всю страну!».
2. **Указание на способ проведения стимулирующей лотереи и территорию ее проведения:** Стимулирующая, негосударственная, всероссийская стимулирующая лотерея, проводимая в обычном режиме. Территория проведения: Российская Федерация.
3. **Наименование организатора стимулирующей лотереи:** ООО «Лаки-Слото».
Юр. адрес: 109029, г. Москва, Сибирский проезд, д. 2, стр. 10. Фактический адрес: 109029, г. Москва, Сибирский проезд, д. 2, стр. 10.
ИНН: 7709783795.
КПП: 770901001.
Банк: ЗАКБ «Абсолют Банк» (ЗАО).
Р/с: 40703810622000010368.
К/с: 30101810500000000976
4. **Сроки проведения стимулирующей лотереи:** с 01 мая 2008 по 30 августа 2008 года включительно; предварительная регистрация кодов возможна с 1 апреля 2008 года.
5. **Права и обязанности участников стимулирующей лотереи:**
• В лотерее могут принять участие граждане Российской Федерации старше 18 лет, постоянно проживающие на ее территории.
• В лотерее не могут принимать участие работники Организатора Лотереи, их родственники, работники Оператора Лотереи, их родственники, а также сотрудники иных компаний привлеченных к организации или проведению лотереи и их родственники.
• В случае выигрыша приза лицами, признанными недееспособными или ограниченно дееспособными, право на получение приза переходит к их официальным опекунам или попечителям.
• При прекращении проведения стимулирующей лотереи организатор стимулирующей лотереи обязан опубликовать в средствах массовой информации сообщение о прекращении проведения стимулирующей лотереи или иным способом публично уведомить о таком прекращении.
• Участник лотереи вправе требовать от Организатора лотереи получения информации о лотерее в соответствии с условиями лотереи.
• Участник лотереи не вправе требовать от организатора лотереи получения денежного эквивалента выигрыша вместо выигрыша в натуре.
• Организатор лотереи, а также Оператор лотереи, не вправе предоставлять информацию об участниках лотереи третьим лицам, за исключением случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации.
• Кроме того, участники стимулирующей лотереи несут и иные права и обязанности, предусмотренные Федеральным законом от 11 ноября 2003 г. № 138-ФЗ «О лотереях».
• Факт отправки участником SMS с хотя бы одним кодом/кодами на ИСНН 3299 либо регистрация номера кода на сайте www.tusovka.ru и wap–сайте подтверждает согласие участника с Условиями Акции, а также согласие на использование его абонентского номера и ФИО исключительно в целях проведения Акции (для розыгрыша призов).
6. **Порядок проведения розыгрыша призового фонда стимулирующей лотереи, алгоритм определения выигрышей:**
Для проведения лотереи производится специальная партия пива «Клинское Светлое» в банках литражом 0,5 л. с надписью на этикетках «Засветись на всю страну!». Все алюминиевые банки специальной партии продукта под ключами содержат уникальный числовой код. Уникальный код под ключом алюминиевой банки «Клинское Светлое» 0,5 литра соответствует 1–му призовому баллу.
6.1. **Для участия в розыгрыше призов необходимо:**
• 6.1.1. Приобрести участвующую в Акции продукцию (пиво, производимое ОАО «САН ИнБев» под торговой маркой «Клинское Светлое» в банке объемом 0,5 л, со специальной отметкой на этикетке «Засветись на всю страну!», далее — Продукция).
• 6.1.2. Обнаружить под ключом от банки пива, производимое ОАО «САН ИнБев» под торговой маркой «Клинское Светлое» в банке объемом 0,5 л, со специальной отметкой на этикетке «Засветись на всю страну!» уникальный числовой код участника.
• 6.1.3. Зарегистрировать уникальный числовой код участника одним из следующих способов:
— Путем отправки смс на ИСНН 3299;
— Путем регистрации сайте www.tusovka.ru;
— Путем регистрации на wap-сайте Организатора wap.tusovka.ru.
Для получения приза при регистрации необходимо указать следующие данные: ФИО, дату рождения, полные паспортные данные (серия и номер паспорта, кем и когда выдан), фактический адрес проживания, по которому будет отправлен приз. После того, как Участник зарегистрировал свои персональные данные на WAP или WEB–сайтах, его данные не могут быть изменены.
• 6.1.4. Сохранить ключи от банок пива, производимого ОАО «САН ИнБев» под торговой маркой «Клинское Светлое» в банке объемом 0,5 л, со специальной отметкой на этикетке «Засветись на всю страну!» для получения призов в случае выигрыша.
Заявки принимаются Организатором по времени регистрации на сайте www.tusovka.ru или по времени отправки SMS до 00:00 31 июля 2008 года.
6.3. **Призовой фонд Акции составляют следующие призы:**
• 6.2.1. Жидкокристаллический телевизор — 130 штук.
• 6.2.2. Телефон со встроенной видеокамерой — 920 штук.
• 6.2.3. Пакет из 100 SMS-сообщений в рублевом эквиваленте, зачисляемый на счет мобильного телефона — 22080 штук. Организатор гарантирует, что все призы являются новыми. Обязательства Организатора относительно качества призов ограничены гарантиями, предоставленными их изготовителями. Риск случайной гибели или повреждения приза с момента его передачи участнику Лотереи несет участник.
6.7 **Алгоритм определения выигрышей:**
Розыгрыш приза, предусмотренного пп. 6.2.1 происходит каждую неделю по понедельникам в 12:00 (время московское) в количестве 10 штук среди участников набравших 100 баллов до 23 часов 59 минут воскресенья предыдущей недели и не выигравшие данный приз до этого момента. Розыгрыш приза, предусмотренного пп. 6.2.2, в количестве 10 штук происходит ежедневно среди всех участников, накопивших 50 баллов. Розыгрыш приза, предусмотренного пп. 6.2.3, в количестве 10 штук, происходит ежечасно среди всех участников, имеющих положительный баланс (1 балл и более). Участники, выигравшие приз, предусмотренный пп. 6.2.1 и 6.2.2, из дальнейшего участия в розыгрыше данных призов исключаются. Участники могут выиграть приз, предусмотренный пп. 6.2.3, не более 10 раз за весь период проведения лотереи. Организатор Акции имеет право отказать в выдаче приза Участникам Акции, указавшим неполные или неверные данные о себе при регистрации. Претензии к качеству призов не могут быть предъявлены к Организатору акции. Все претензии по качеству призов предъявляются к его производителю или его представительству в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации. Организатор акции оставляет за собой право выбора моделей призов по своему усмотрению.
Стоимость (с учетом НДС) исходящих звонков мобильных операторов составляет: TELE2 — 2,71 рублей; МТС — 2,71 рублей; Билайн — 2,70 рублей; Мегафон — 2,83 рублей; БайкалВестКом — 2,71 рублей; ЮТЭЛ — 2,71 рублей; СкайЛинк — 2,71 рублей; НСС — 2,81 рублей; ЮТЕЛ — 2,83 рублей; Остальные операторы — 2, 73 рублей.
7. **Порядок и сроки получения выигрышей:**
Связь с победителями осуществляется по номерам их мобильных телефонов, либо посредством электронной почты. Победители могут сами связаться с Организатор с помощью телефона горячей линии. Организатор не оплачивает обладателям призовых баллов расходы, связанные с проездом до мест получения призов.
Получение Дополнительных призов согласуется с победителем индивидуально но осуществляется не позднее 30 августа 2008 г. Доставка призов осуществляется Оператором Акции в течение 30 рабочих дней с момента выигрыша посредством почтового отправления.
В случае неполучения получателем почтового отправления в течение 30 календарных дней с момента его поступления в адрес получателя, оно подлежит возврату Организатору лотереи и дальнейшей выдаче не подлежит. Для получения отправления победителю необходимо иметь при себе документы, удостоверяющие личность. Призы не высылаются на территорию иных государств, кроме Российской Федерации. Организатор розыгрыша не несет ответственности за утерю или задержку отправления по вине почты или третьих лиц. Получение приза, предусмотренного пп. 6.2.3 осуществляется путем перевода денежных средств на счет мобильного телефона победителя в течение 72 часов с момента проведения розыгрыша
8. **Порядок информирования участников стимулирующей лотереи об условиях этой лотереи:**
Участники Лотереи информируются об условиях и сроках ее проведения через следующие источники:
Полные условия Лотереи:
— На Интернет или WAP сайте www.tusovka.ru / wap.tusovka.ru;
— Рекламные материалы в магазинах продажи специальной партии продукта в крупнейших городах-участниках Лотереи;
Краткие условия Лотереи:
— По телефону горячей линии 8-800-200-00-75;
— Информация на алюминиевой промо-банке «Клинское Светлое» 0,5 л. — ТВ ролик.
9. **Дополнительный призовой фонд:**
Дополнительный призовой фонд состоит из следующих призов:
— концерт в городе проживания победителей с последующим показом победителя по телевидению — 3 штуки.
В случае проживания победителя в населенном пункте с населением менее 100 000 человек, концерт проводится в областном центре. Телеканалы для показа репортажа, а также место проведения концерта и концерта определяет Организатор Акции. Победитель имеет право пригласить на концерт до 20 (двадцати) гостей. В случае проведения концерта в населенном пункте, не являющемся местом проживания победителя, победителю и его 4 (четверым) гостям будет оплачен проезд до места проведения концерта и обратно, а также размещение в гостинице уровня 4 звезды и трехразовое питание. Для получения Дополнительного приза участнику необходимо зарегистрироваться и иметь положительный баланс (1 или более призовых баллов) в ходе акции на Интернет или WAP сайте www.tusovka.ru и/или по короткому номеру SMS 3299, не позднее «31» июля 2008 года, и оставить на Интернет или WAP сайте www.tusovka.ru/wap.tusovka.ru при регистрации полную информацию о себе: ФИО, обратный адрес (с обязательным указанием почтового индекса), контактный мобильный телефон, адрес электронного почтового ящика. При регистрации на Интернет или WAP-сайте www.tusovka.ru wap.tusovka.ru данные: ФИО, и полный обратный адрес Участника вводиться только кириллицей, адрес электронного почтового ящика вводится латиницей. Зарегистрированный Участник с положительным балансом в 1 и более баллов может в любой день акции опубликовать видео* со своей компанией друзей на Интернет-сайте и принять участие в КОНКУРСЕ, по результатам которого ежемесячно будет определяться победитель Акции — обладатель дополнительного приза. * При отправки видео по e-mail Участник обязан указать в теме письма номер телефона и пароль доступа к сайту.
Видео не принимаются к участию, если:
1. Содержат элементы дискриминации людей по полу, расе, национальности, вероисповеданию, социальному статусу и имущественному уровню;
2. Имеют оскорбительное и/или порнографическое содержание, возбуждают панику или побуждают к насилию; 3. Содержат изображения обнаженных людей;
4. Содержат изображения людей и спиртных напитков одновременно;
5.Содержат изображения товарных знаков, не принадлежащих ОАО «САН ИнБев»;
6. Содержание фотографии не соответствует законодательству Российской Федерации;
7. Содержат изображения лиц младше 18 лет;
8. Содержат изображения с какими-либо элементами алкоголя и/или товарные знаки, зарегистрированные в отношении перечня товаров, в который входит алкогольная продукция;
9.Содержат в себе иные нарушения действующего законодательства РФ.
Организатор вправе по собственному усмотрению в одностороннем порядке отказать пользователю в публикации видео, не соответствующего данным требованиям. После модерации Организатор выставляет материалы на сайт. Все материалы, поступившие на Конкурс в течение одной недели и прошедшие модерацию, выставляются Организатором для всеобщего доступа на сайте (в «галерее Конкурса»), снабженные формой для голосования посетителей сайта. Видео на сайте размещаются в зависимости от рейтинга: первое место занимает видео, набравшее наибольшее количество голосов за текущий период. В случае, если два и более Участника наберут одинаковое количество голосов в итогом рейтинге, Победителем Конкурса станет Участник, за кого последний голос был отдан раньше. Голосовать за видео могут любые пользователи, в том числе и те, кто не прошел регистрацию на сайте. Видео принимаются от участников в период с 00:00 часов московского времени 01 апреля 2008 г. по 24:00 часов 31 июля 2008 г.

реклама

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

ОСТАНОВИТЬ СЕРИЙНОГО УБИЙЦУ!



КАК СНИЗИТЬ ХОЛЕСТЕРИН НА 65% – СОВЕТУЮТ КАРДИОЛОГИ

Повышение холестерина в крови всего на 20% увеличивает риск смерти... в 3 раза! Сегодня, по данным медиков, у каждого третьего россиянина холестерин повышен на 20-25%, а у каждого пятого – на целых 50%. Где искать спасение?

Особые антихолестериновые диеты и даже специальные препараты – статины уменьшают содержание в организме плохого холестерина (ЛНП) лишь на 20, максимум на 30 процентов.

Но недавно специалистами Росздрава были опубликованы результаты масштабных исследований, которые свидетельствуют: есть вещество, причем нехимического происхождения, способное снизить уровень холестерина на 65%!

Речь идет об **Омеге-3**, содержащейся в подкожном жире некоторых пород океанических рыб. Правда, для того, чтобы получить нужное количество этого уникального вещества, необходимо ежедневно съедать (как это делают эскимосы Гренландии) почти по килограмму свежей сырой жирной рыбы из Северного Ледовитого океана!

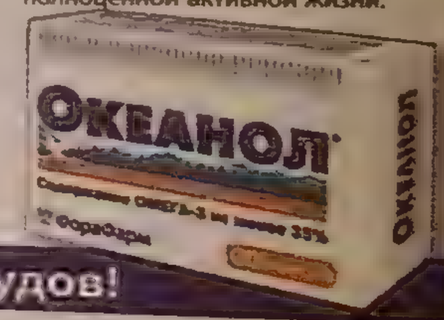
Существуют ли другие источники Омеги-3? Да, сегодня в аптеках есть немало препаратов, в состав которых входит это вещество. Но особое место среди них занимает российский препарат ОКЕАНОЛ, знаменитый рекордно высоким содержанием исключительно чистой, высококачественной Омеги-3. **Всего 2 капсулы ОКЕАНОЛА полностью покрывают дневную потребность организма в этом мощном защитнике от инфарктов и инсультов.** И стоить это вам будет примерно 14 рублей в день!

Для сравнения: такая же дневная норма дорогого импортного препарата с Омегой-3 обойдется вам в 50 рублей. Почувствовали разницу?

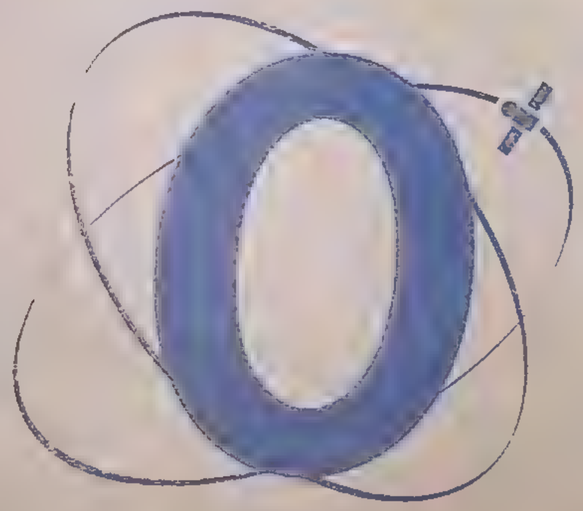
Клинические испытания ОКЕАНОЛА убедительно показали: создано средство, которое радикально снижает опасность развития инфарктов и инсультов.

У пациентов, военных летчиков-ветеранов, принимавших ОКЕАНОЛ, значительно снизился уровень холестерина и тромбоцитов, улучшилось артериальное давление, уменьшились признаки ишемии и аритмии, активизировалась работа мозга. При этом все пациенты отметили общее улучшение самочувствия и увеличение физической активности.

ОКЕАНОЛ, средство XXI века, сегодня можно купить в любой аптеке – и тем самым продлить себе годы полноценной активной жизни.



ОКЕАНОЛ: сила океана – для вашего сердца и сосудов!



РУБЛЕЙ!*

С 15 АПРЕЛЯ ПО 31 МАЯ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К УСЛУГАМ НТВ-ПЛЮС НОЛЬ РУБЛЕЙ!

Москва (495) 755 55 45,
Санкт-Петербург (812) 336 45 45, Екатеринбург (343) 217 90 61,
Ростов-на-Дону (863) 218 25 61, Самара (846) 270 32 32

8 800 200 5545 — бесплатный звонок из любой точки России

*Срок действия акции с 15 апреля по 31 мая 2008 года.
Подробности акции можно узнать по указанным телефонам и на сайте телекомпании.
Стоимость подключения – стоимость услуг по активации карточки.
Условия акции не действительны при подключении к пакету «НТВ-ПЛЮС ВОСТОК»

На правах рекламы

www.ntvplus.ru

ЭТО МОДНОЕ СЛОВО – ДРЕНАЖ

РУБЛЕЙ!*

*Срок действия акции с 15 апреля по 31 мая 2008 года.
Подробности акции можно узнать по указанным телефонам и на сайте телекомпании.
Стоимость подключения – стоимость услуг по активации карточки.
Условия акции не действительны при подключении к пакету «НТВ-ПЛЮС ВОСТОК»

НТВ ПЛЮС

www.ntvplus.ru

На правах рекламы

ЭТО МОДНОЕ СЛОВО – ДРЕНАЖ...

Весна! В это время года особенно хочется быть красивой, стройной и притягательной... Но что это? О ужас! Любимые наряды не сходятся на какие-то пару сантиметров! Но если в запасе есть еще время, значит, не все потеряно.

У нас есть время, чтобы изменить себя. И за это время можно перевернуть весь мир. Избавиться от двух-трех лишних сантиметров – сущая безделица по сравнению с этим. Главное сейчас – избавление не столько от лишнего веса, сколько от объема! И есть замечательный способ, идеально подходящий в этой ситуации, – дренаж, или удаление воды из жировой ткани. Ведь одна из причин полноты – задержка воды в организме, и именно в жировых клетках.

Обычно под дренажем подразумевают ручной или аппаратный массаж, стимулирующий движение лимфы в организме.

Но «разбудить» движение лимфы можно и другим способом. Голливудские звезды, одна из них известная певица Мэрайя Кэри, чтобы сохранить стройные формы, пьет специальный напиток, «запускающий» работу лимфатической системы на полную мощность. И такие напитки становятся популярнее с каждым днем: **представьте, вы просто пьете в течение дня приятный, ароматный напиток и стремительно худеете!**

В России мода на дренаж еще только набирает обороты, а напиток, позволяющий быстро обрести желанные формы, уже появился в российских аптеках. Называется он «ТУРБОСЛИМ дренаж», выпускает его фармацевтическая компания «Эвалар».

«ТУРБОСЛИМ дренаж» помогает избавиться от застоявшейся жидкости, токсинов, продуктов разложения жиров. В процессе дренажа снижается вес, корректируются недостатки фигуры, надолго исчезают отеки, коже возвращается упругость, минуя стадию обвисания. А главное – стремительно уходят объемы!

Итак: у нас еще есть время, а главное, есть средство для решения нашей проблемы. Приступим?

СоГР №77.99.23.3.У.8118.10.07 Не является лекарством. Реклама

Первая помощь при похмелье и запоях

ПроПроТен-100

ПроПроТен-100

ПроПроТен-100 капли

ПроПроТен-100

ПроПроТен®-100

первая помощь при похмелье и запоях

способствует:

- устранению симптомов похмелья
- уменьшению влечения к спиртному
- нормализации настроения
- не вызывает сонливости

Информация по телефону: (495) 681 09 30

www.materiamedica.ru

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания

Рег. уд. № 002352/01-2003 ФСНСЗСР
Рег. уд. № 002352/02-2003 ФСНСЗСР
Реклама

www.kp.ru
15 - 22 МАЯ
2008
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Оксана РОБСКИ:

«После ссоры с Шалимовым у меня случился гипертонический криз»

Рублевская писательница дала откровенное интервью «Комсомолке»

За жизнью Оксаны Робски пресса следит с особым интересом – ведь она из тех, кто делает свои книги былью. В ее рублевской жизни был свой «мильон терзаний». В прошлом году она дважды готовилась к свадьбе с бывшим футболистом итальянского «Интера» Игорем Шалимовым.

Сначала праздник отложили из-за того, что любимый пес Джузеппе съел наряд невесты за день до торжества. Через пару месяцев Оксана повздорила с Игорем, призналась, что он ее серьезно обидел, и заявила: «Свадьбы не будет!» Но по законам жанра все закончилось хеппи-эндом: 4 апреля влюбленные воссоединились и сыграли свадьбу. Причем в духе пособия «Как выйти замуж за миллионера»: особняк Оксаны был украшен белыми цветами, играл духовой оркестр, толпа знаменитостей делила свадебный торт с фигурками жениха и невесты, а подарками была забита целая комната. Романы обычно на этом заканчиваются. Начинается реальная жизнь.

Вот мы и решили узнать, как живется писательнице с Рублевки, когда точка в романтической истории поставлена и начались семейные будни.

Игорь и Оксана долго шли к своему счастью.

«Первый шаг пусть делает мужчина»

- Оксана, признайтесь: Игорь вас долго добивался?

- Он долго и красиво ухаживал, но мы не рассматривали наши отношения всерьез. Поначалу это был лишь флирт. Да и в жизни мы ничего не хотели менять, нас все устраивало. Но больше всего Шалимов поразил меня своим хамством, наплевательским отношением к женщинам и избалованностью. Никогда не думала, что такой человек может оказаться рядом со мной.

- В прошлом году вы поссорились, что *случилось, вы же готовились к свадьбе?*

- На тот момент мы прожили два с половиной года - не ссорились ни разу. При этом у нас обоих тяжелые характеры. И мы знали, если поссоримся, то уже не помиримся никогда. Ну и, видимо, расслабились и не заметили, как разругались. Не виделись несколько месяцев.

- Переживали?

- Конечно. Я даже попала в больни-

«В доме хозяева - дети»

- Оксана, кто у вас в доме хозяин?

- Игорь пришел в дом с уже сложившимися традициями. А хозяевами в этом доме всегда были дети. Как говорят мои подруги, дом заточен под детей. Здесь огромные площади, большие игровые комнаты.

- И как складываются отношения у Игоря с детьми, занимается ли он их воспитанием?

- И он занимается их воспитанием, и они его воспитывают. Они относятся к

- Я всегда мечтала не о миллионере, а о любви. Мой муж - мужчина, который достоин того, чтобы я его любила.

- А вы всегда и во всем соглашаетесь с Игорем? К примеру, вы хотите в театр, а он на футбол?

- (Смеется.) Идем на футбол!

- Будете ревновать Шалимова, если его начнут доставать молоденькие охотницы за богатыми мужьями, которых вы сами этому научили в книге?

- Буду. Лучше ему меня не испытывать, это точно.

- Представьте такую ситуацию - вы лишаетесь всех материальных благ... Что будете делать?

«Не буду делать пластику!»

- Сейчас многие состоятельные женщины подсаживаются на пластические операции...

- Я сама ничего такого не делала. Во-первых, очень боюсь. Во-вторых, мне это просто не нужно. Если женщина недовольна своей внешностью - большой нос, маленькая грудь, и от этого она чувствует себя некомфортно, - тогда, думаю, стоит пойти на операцию. У меня асимметричное лицо, но мне, если честно, наплевать.

- А как вы относитесь к диетам?

- Я сейчас как раз заканчиваю новую книжку «Happy book, технология совершенства». Это квинтэссенция того, что я знаю о красоте в принципе. Там будет написано и о питании. Сама я не могу сказать, что сижу на диетах. У меня есть разгрузочные дни, вот про это я и расскажу. А еще про домашнюю косметику из натуральных продуктов. Я фанат масок, если мой дом взять в осаду, то моих запасов разных масок хватит месяца на четыре. *(Смеется.)* Но вы не подумайте, что эта книжка о себе любимой, нет. Там даже не будет ни одной моей фотографии!

Марина БАХТИЯРОВА.
Фото Олега РУКАВИЦЫНА.

тели менять, нас все устраивало. Но больше всего Шалимов поразил меня своим хамством, наплевательским отношением к женщинам и избалованностью. Никогда не думала, что такой человек может оказаться рядом со мной.

- В прошлом году вы поссорились, что случилось, вы же готовились к свадьбе?

- На тот момент мы прожили два с половиной года - не ссорились ни разу. При этом у нас обоих тяжелые характеры. И мы знали, если поссоримся, то уже не помиримся никогда. Ну и, видимо, расслабились и не заметили, как разругались. Не виделись несколько месяцев.

- Переживали?

- Конечно. Я даже попала в больницу с гипертоническим кризом.

- Кто первым пошел на примирение?

- Игорь. Мне кажется, в таких ситуациях первый шаг всегда должен делать мужчина, если, конечно, он не слабак. Был хороший повод - Новый год. Он приехал, позвонил в звонок у входа. Сам думал, пущу я его или нет. С порога заявил: «Я пришел поздравить тебя и детей с Новым годом!» И мы, конечно, помирились в одну секунду.

«В доме хозяева - дети»

- Оксана, кто у вас в доме хозяин?

*- Игорь пришел в дом с уже сложив-*шимися традициями. А хозяевами в этом доме всегда были дети. Как говорят мои подруги, дом заточен под детей. Здесь огромные площади, большие игровые комнаты.

- И как складываются отношения у Игоря с детьми, занимается ли он их воспитанием?

- И он занимается их воспитанием, и они его воспитывают. Они относятся к нему как лучшему другу. Младший сын Йося любит с ним общаться, играть в футбол. Старшая дочь Даша учится в Париже, Игоря она очень любит.

- Мечтаете ли вы с Игорем о детях?

- Да, хотим двоих детей. Я очень надеюсь, что они у нас будут.

«Я не мечтала о миллионере»

- Вас не расстроило, что ваш муж не миллионер?

- Я всегда мечтала не о миллионере, а о любви. Мой муж - мужчина, который достоин того, чтобы я его любила.

- А вы всегда и во всем соглашаетесь с Игорем? К примеру, вы хотите в театр, а он на футбол?

- (Смеется.) Идем на футбол!

- Будете ревновать Шалимова, если его начнут доставать молоденькие охотницы за богатыми мужьями, которых вы сами этому научили в книге?

- Буду. Лучше ему меня не испытывать, это точно.

- Представьте такую ситуацию - вы лишаетесь всех материальных благ... Что будете делать?

- Ну, точно, не покончу жизнь самоубийством! Думаю, мои интуиция и жизненный опыт подскажут, что делать. Начну все сначала.

Спортивный автомобиль марки «Плимут» (его стоимость - порядка 50 тысяч долларов) Игорь подарил Оксане в день помолвки.

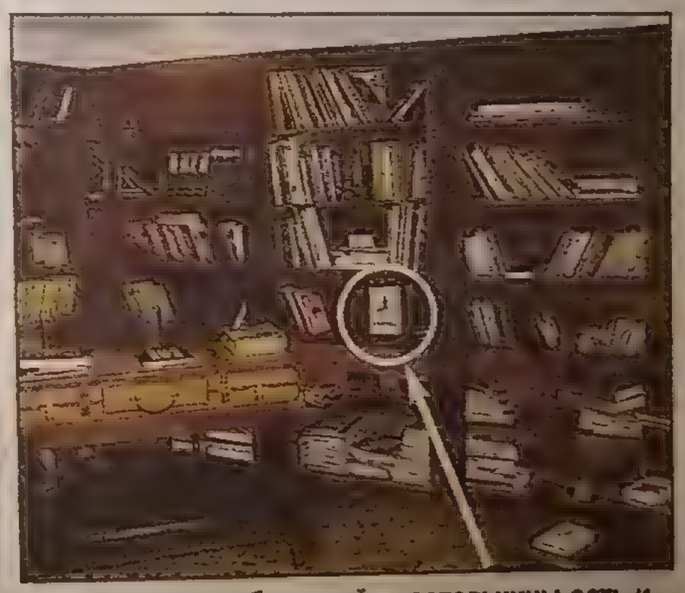
будет написано и о питании. Сама я не могу сказать, что сижу на диетах. У меня есть разгрузочные дни, вот про это я и расскажу. А еще про домашнюю косметику из натуральных продуктов. Я фанат масок, если мой дом взять в осаду, то моих запасов разных масок хватит месяца на четыре. *(Смеется.)* Но вы не подумайте, что эта книжка о себе любимой, нет. Там даже не будет *ни одной моей фотографии!*

Марина БАХТИЯРОВА.
Фото Олега РУКАВИЦЫНА.

ЗВЕЗДНОЕ ЖИЛИЩЕ

Робски обожает проводить время на террасе, здесь она читает книги и предается мечтам.

В столовой у Робски стоит контрабас - как декорация. Но гости Оксаны всегда стараются поиграть на нем.



В библиотеке рублевской писательницы есть и классика, и модные авторы. А бестселлеры Робски - на почетном месте.

Николай БАСКОВ: «Если бы я женился были бы квартиры,

Певец впервые рассказал «Комсомолке» об истинных причинах развода

После триумфального выступления Баскова в Берлинской филармонии критики назвали тенора русским Паваротти.

Семь лет назад поклонницы Николая Баскова объявили траур – их кумир женился на дочери своего продюсера, известного бизнесмена Бориса Шпигеля Светлане. В семье у Николая все вроде бы складывалось хорошо: с женой жили в любви, сын родился. И вдруг - как гром среди ясного неба - развод.

Чтобы разобраться, что в этой истории правда, а что досужие вымыслы, мы обратились к самому Баскову.

«Мы оба выросли из той любви»

- Николай, у вас был семилетний брак. Трудно было решиться на развод?

- [illegible] произошло само, мы на[illegible] друг от друга... [illegible] до ненависти [illegible] (стопроцентная поговорка [illegible]

- Вы женились в достаточно юном возрасте. Может быть, ваш брак и распался из-за того, что был ранним?

- Да. Мы оба выросли из той любви. Я Свете благодарен за все эти годы. Она сделала меня счастливым человеком. Я сохраню те моменты в моем сердце на всю жизнь. Она меня многому научила, повлияла на мою жизнь в любом случае.

Да, мы говорим, что мы в ответе за тех, кого приручили. Но, к сожалению, жизнь такая штука... Мы долго жили вместе. Мы любили друг друга. Это нас сдерживало. Но мы оказались совершенно разными, вот и все. Слава богу, есть плод этой любви - ребенок, который действительно появился на свет в очень большой любви.

«Устраивать скандалы не имею права»

- Завистники после вашей свадьбы говорили, что это брак по расчету. Вы же поступили как рыцарь - ушли с одним чемоданом, поселились в гостинице...

- Я никогда ни на что не претендовал. Не имел права. Потому что большей частью все было создано Светиными родителями. Они помогали нам. Вначале у меня был контракт с ее отцом. Он был моим продюсером. Потом в определенный момент мы с ним поговорили, и я сказал, что хочу пройти свой творческий путь так, как считаю нужным. И мы с ним расторгли все обязательства друг перед другом. Сейчас все, что связано с именем Николая Баскова, для меня самым главным всегда было служение людям. И я могу точно сказать: быть певцом - это призвание, это великое счастье. И я этим живу, я этим наслаждаюсь.

«Творчество очень ревниво»

- Вы недавно выступили в Берлинской филармонии?

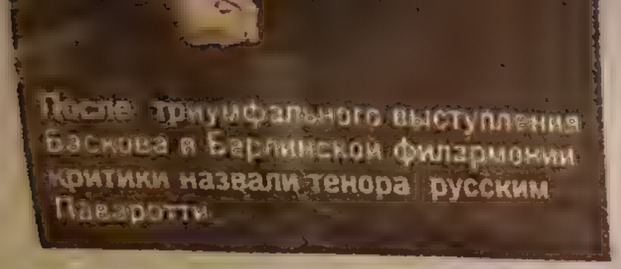
- Да. Это самая главная европейская сцена. И мне устроили овацию, аплодировали стоя.

- Это успех. Ведь Паваротти начал оперную карьеру уже после 30 лет...

- Это серьезный путь. Сейчас поступило предложение от великого нашего дирижера Плетнева. 28 мая мы жахнем большую оперу «Майская ночь» в «Архангельском», в которой я буду петь главную партию. Это очень трудная опера. Знаешь, творчество очень ревниво. Приходится жить по определенным законам. Даже если я прилетаю в Москву, иду к своим друзьям, веселюсь и пытаюсь отдохнуть, потому что потом приходится сильно закрываться в эмоциональном плане. Я потом сижу и учу огромный нотный материал, занимаюсь голосом, я никуда не хожу.

Конечно, при таком образе жизни хотелось бы рядом иметь спутницу, которая жила бы с тобой одним дыханием, понимала тебя. Она ...

Лучший БАРЬЕР



После триумфального выступления Баскова в Берлинской филармонии критики назвали тенора русским Паваротти.

- Вы женились в достаточно юном возрасте. Может быть, ваш брак и распался из-за того, что был ранним?

- Да. Мы оба выросли из той любви. Я Свете благодарен за все эти годы. Она сделала меня счастливым человеком. Я сохраню те моменты в

с одним чемоданом, поселились в гостинице...

- Я никогда ни на что не претендовал. Не имел права. Потому что большей частью все было создано Светиными родителями. Они помогали нам. Вначале у меня был контракт с ее отцом. Он был моим продюсером. Потом в определенный момент мы с ним поговорили, и я сказал, что хочу пройти свой творческий путь так, как считаю нужным. И мы с ним расторгли все обязательства друг перед другом. Сейчас все, что связано с именем Николая Баскова, оформлено и зарегистрировано на меня. Весь музыкальный материал, все песни переоформлены на меня. На сегодня я сам владелец своего творчества. И я ему благодарен за это.

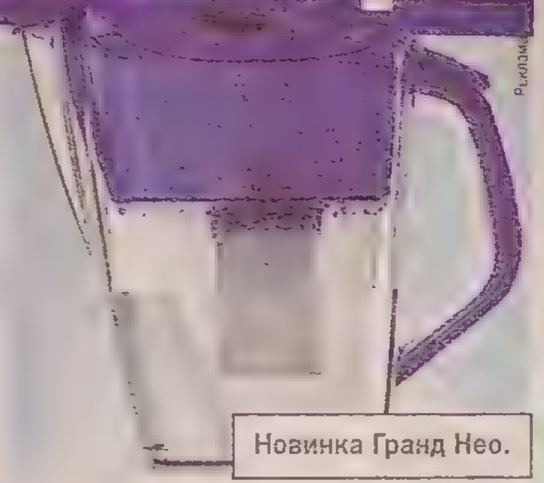
А что, я должен был устраивать какие-то скандалы? Если бы я женился на деньгах, у меня уже были бы и квартиры, и машины, и самолеты. У меня не было такой цели. Для

творчество очень ревнивое. Приходится жить по определенным законам. Даже если я приезжаю в Москву, иду к своим друзьям, веселюсь и пытаюсь отдохнуть, потому что потом приходится сильно закрываться в эмоциональном плане. Я потом сижу и учу огромный нотный материал, занимаюсь голосом, я никуда не хожу.

Конечно, при таком образе жизни хотелось бы рядом иметь спутницу, которая жила бы с тобой одним дыханием, понимала тебя. Она сидела бы и аплодировала в зале, зная, какой это труд. Чтобы человека это «вставляло». Потому что вечером хочется прийти, сесть за рояль и спеть какую-то арию, послушать песню. И найти взаимопонимание в глазах, в сердце. Я огромное количество песен и концертов посвящал Светлане. И нуждался, чтобы она была в зале, чтобы я ее видел...

Лучший БАРЬЕР на пути хлора

Для большинства из нас весна ассоциируется с теплом и любовью. Однако сегодня весна - это гиперхлорированная вода из-под крана, невкусный чай, а также различные аллергии... А как сделать воду из-под крана действительно чистой?



Новинка Гранд Нео.

Распространенный способ «очистки» воды - кипячение. Однако этим мы наносим себе вред. Дело в том, что в российской воде содержится большое количество опасных для здоровья хлорорганических соединений. При кипячении они способны образовывать новые, гораздо более токсичные и опасные вещества, вплоть до диоксинов.

Второй, «народный» способ доочистки водопроводной воды - отстаивание. Но в воде из-под крана содержатся соединения, которые не испаряются и не «оседают» на дне емкости, сколько бы вы их ни отстаивали.

Оптимальный способ сделать воду из-под крана питьевой - использование фильтров для воды БАРЬЕР. Почему именно БАРЬЕР?

Фильтры БАРЬЕР гарантированно очищают воду от всех основных загрязнителей: хлора и хлорорганических соединений, железа, избытков солей жесткости, поверхностно-активных веществ, пестицидов и др., при этом не нарушая ее солевой баланс. А значит, вода после очистки сохранит все свои полезные свойства.

Только БАРЬЕР предлагает 4 вида сменных кассет для различных типов воды. БАРЬЕР-6 снимает избыточную жесткость воды, БАРЬЕР-7 решит проблему «железистой» воды. Если же у вашей воды нет ярко выраженных признаков загрязнения, то ваш выбор - кассета БАРЬЕР-4 для базовой очистки водопроводной воды. Сменная кассета БАРЬЕР-5 - уникальная разработка российских ученых. Она, производя базовую очистку воды, дополнительно ее фторирует. Для гарантированной очистки воды вам нужно только выбрать сменную кассету и не забывать регулярно ее менять.

Фильтры БАРЬЕР - обладатели множества российских и международных сертификатов. Среди них - сертификат NSF, позволяющий продавать фильтры БАРЬЕР на территории США. Кстати говоря, БАРЬЕР - единственные из российских фильтров, обладающие таким правом.

БАРЬЕР - марка № 1 в России среди фильтров для воды, а также «БРЭНД ГОДА/EFFIE».

Наконец, фильтры БАРЬЕР - это разнообразие цветов и моделей. А значит, БАРЬЕР станет не только вашим помощником в деле очистки воды, но и стильным украшением на кухне.

С фильтрами БАРЬЕР для вашего весеннего настроения не будет никаких барьеров!

«Горячая линия»/звонок по России бесплатный: 8-800-100-100-7
www.barrier.ru

Николай: «На меня смотрят миллионы глаз, но я хочу потаенно осознавать, что пою какому-то самому близкому, родному для себя человеку».

www.kp.ru
15 - 22 мая
2008
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА
49

на деньгах, у меня сейчас машины и самолеты»

kp.ru
Полную версию интервью слушайте на нашем сайте

«Я просто переживаю момент увлечения»

- На дворе весна, а в это время наверняка накатывает лавина женского внимания. Удается вам не обидеть женщину, но в то же время не ответить взаимностью?

- Ну почему же, я в последнее время отвечаю взаимностью.

- Но всем же невозможно ответить...

- Да, всем невозможно. Но я же еще молодой жеребец! *(Смеется.)* Знаешь, когда ты в большей степени был замкнут на одной девушке, которую любил, а потом произошли в жизни изменения... Ты, естественно, уже открыт к общению с многими людьми, которых встречаешь по жизни. И это прекрасно. Конечно, я никогда не был обделен женским вниманием. Но в сегодняшней ситуации меня это очень даже радует.

- Красивому и успешному мужчине трудно найти свою половину. Наверняка смотрят как на плакат. Не смущает это?

- Знаешь, тут очень трудно говорить. У меня один знакомый развелся, а через три месяца женился. И живут замечательно, счастливо. Здесь никто не знает, где тебя поджидает твое счастье. Но я хочу быть счастливым. На сегодня для меня все девушки такие разные, такие разнообразные, интересные, что, я думаю, я не упущу свой сочный момент в жизни.

- А влюбиться хочется?

- Я такая натура творческая, впечатлительная, что я по сути всегда почти влюбляюсь. Я не могу просто так познакомиться с девушкой вечером, пригласить ее в ресторан, а потом предложить поехать послушать мои записи. Я без чувства влюбленности ничего не делаю.

- Грядет лето, курортные романы. Это для вас характерно?

- Знаешь, любви все возрасты покорны, любви известность - не беда *(смеется)*.

- Какой должна быть девушка, чтобы с ней было приятно общаться?

- Не бывает идеальных отношений в любом случае. Люди все равно подстраиваются друг под друга. Потому что у нас могут быть разные жизненные биоритмы, разные увлечения. Конечно, мне хочется отношений, связанных просто с любовью и чувствами... Но это быстро проходит. Это момент увлечения просто. И, наверное, сегодня я переживаю момент увлечения.

«Мечтаю, чтобы мама поправилась»

- А чего вам сейчас не хватает, о чем мечтаете?

- Я бы не сказал, что мне чего-то не хватает. Я хочу одного только, чтобы поправилась моя мама, которая себя не очень хорошо чувствует. Это для меня сейчас самый главный вопрос. Пожелаю ей здоровья. И хочу сказать, что я ее очень люблю и хочу, чтобы эта прекрасная женщина была счастлива. Надеюсь, что все будет хорошо. Это для меня сейчас самое главное. Остальное - как суждено.

Мария РЕМИЗОВА.
Фото из личного архива Николая БАСКОВА.

КСТАТИ

Что же оставил Басков жене и сыну?

Светлана Шпигель - дочь известного мецената, бизнесмена и сенатора Бориса Шпигеля. За семь лет брака со Светланой Николай имел право претендовать на часть совместно нажитого имущества и большой кусок семейных доходов.

По данным журнала «Финанс» за 2006 год, состояние семьи Шпигель превышает 1,6 млрд. рублей (около 55 миллионов долларов). Светлана, по слухам, является владелицей солидного пакета акций крупнейшей фармацевтической компании. Так же Свете принадлежит квартира на северо-западе Москвы, которая, по оценкам риэлторов, стоит не менее 3,5 млн. долларов, загородный дом в Подмосковье, оценивающийся в 5 млн. долларов, квартира в Израиле - 1,5 млн. долларов и недвижимость в Европе на 2 млн. долларов. К тому же Светлана сейчас владеет известным пиар-агентством.

Николай прожил со Светой семь счастливых лет.

Но Басков не стал претендовать на миллионы бывшей жены. Сейчас певец живет в съемной квартире.

Смотрят как на плакат. Не смущает это?

- Знаешь, тут очень трудно говорить. У меня один знакомый развелся, а через три месяца женился. И живут замечательно, счастливо. Здесь никто не знает, где тебя поджидает твое счастье. Но я хочу быть счастливым. На сегодня для меня все девушки просто. И, наверное, сегодня я переживаю момент увлечения.

«Мечтаю, чтобы мама поправилась»

- А чего вам сейчас не хватает, о чем мечтаете?

- Я бы не сказал, что мне чего-то не хватает. Мечтаю, чтобы мама поправилась. Она недавно перенесла операцию. Ей сейчас нужно больше внимания, чем мне.

нейшей фармацевтической компании. Так же Свете принадлежит квартира на северо-западе Москвы, которая, по оценкам риэлторов, стоит не менее 3,5 млн. долларов, загородный дом в Подмосковье, оценивающийся в 5 млн. долларов, квартира в Израиле - 1,5 млн. долларов и недвижимость в Европе на 2 млн. долларов. К тому же Светлана сейчас владеет известным пиар-агентством.

со Светой семь счастливых лет.

Но Басков не стал претендовать на миллионы бывшей жены. Сейчас певец живет в съемной квартире.

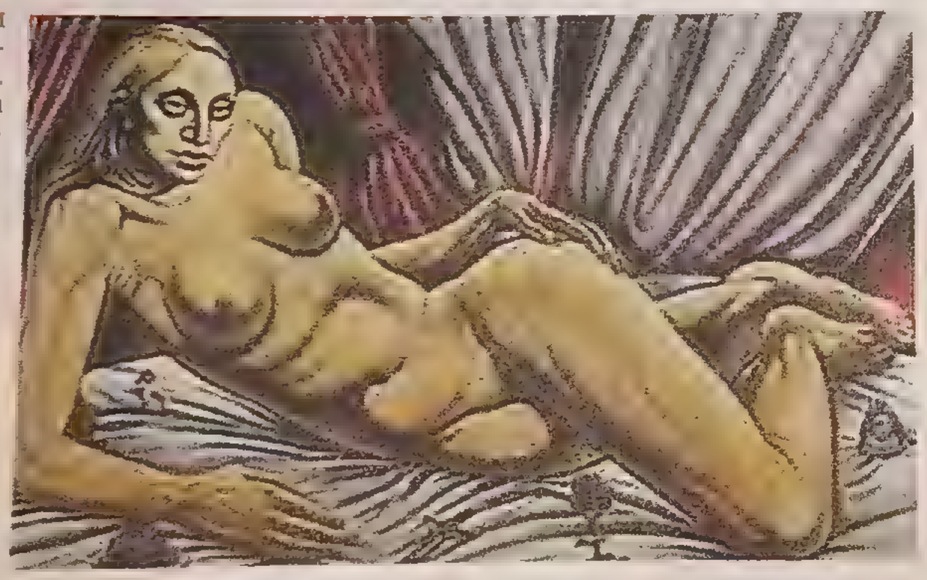
Мастера кисти очень часто сводят счеты с помощью своего ремесла

Художник обидеть может каждого!

Во все времена люди искусства считались самыми легкоранимыми. Мол, любая критика вгоняет мастера в затяжную депрессию.

Но, как выяснилось, и сами живописцы не дают спуску своим притеснителям. И на нападки отвечают по-своему - кистью и красками. Вот и в Британии недавно грянул скандал: режиссер Гай Ричи позвал художника Питера Хоусона работать над новым фильмом. Тот радостно сделал кучу эскизов, а Ричи вдруг передумал. И не заплатил за наброски. Художник не растерялся и тут же нарисовал портрет жены Гая - певицы Мадонны. На картине он барышню не только раздел, но и безбожно над ней поглумился. И вывесил картину в художественной галерее Глазго. На всеобщее обозрение. Гай Ричи был в гневе. Мадонна - тоже. А художник заявил, что готов продать картину Гаю, чтоб тот убрал ее с людских глаз долой. Но не меньше чем за 15 тысяч фунтов стерлингов. Именно столько ему обещали за декорации к фильму.

И это, кстати, далеко не единственный пример мести художника.



Микеланджело

сто кощунственными и неподходящими для святого храма. Им скорее место в трактире! - заявил он.

Папа промолчал, а Микеланджело после ухода посетителей взял кисть и написал в самом ужасном круге ада дьявола Миноса. И придал ему портретное сходство с папским церемониймейстером.

Узнав об этом, суеверный Бьяджо побежал к Папе с жалобой. Но тот тоже был мужик с юмором, ответил: «Если бы Микеланджело поместил тебя в чистилище, я бы приложил все усилия, чтобы вызволить тебя. Но он определил тебя в ад, а там я уже бессилен». Так что дья-

в городе Тмутаракани, располагавшемся в Крыму, киевского князя Ярослава Мудрого и его сына Изяслава регулярно изображали, мягко говоря, в несимпатичном виде. В ответ на это киевские иконописцы изобразили в своей летописи тмутараканского игумена Никона... в виде осла, причащающегося в церкви!

Шевченко «побрил» генерала

В юности великий поэт Тарас Шевченко был крепостным художником. Его талант был настолько очевиден всем, что портреты у паренька заказывал весь светский Петербург. Среди аристократов, охочих до портретов, оказался и один генерал, обещавший заплатить за работу хорошие деньги. Однако сам себе на полотне генерал не понравился и, обругав художника, картину забирать отказался.

Обиженный Тарас замазал на портрете мундир и эполеты, добавил полотенце, бритву и помазок... Да и

Пикассо сделал из русской жены старуху

В чем нельзя было упрекнуть Пабло Пикассо, так это в постоянстве. Художник говорил, что жизнь ему продлевают только работа и женщины. Поэтому последних он менял регулярно. Влюбившись в 1917 году в балерину из дягилевского балета

В 1917-м Пикассо рисовал жену Ольгу настоящей красавицей (фото вверху). А через четыре года скатился уже на какие-то шаржи!

ней поглумился. И вывесил картину в художественной галерее Глазго. На всеобщее обозрение. Гай Ричи был в гневе. Мадонна - тоже. А художник заявил, что готов продать картину Гаю, чтоб тот убрал ее с людских глаз долой. Но не меньше чем за 15 тысяч фунтов стерлингов. Именно столько ему обещали за декорации к фильму.

И это, кстати, далеко не единственный пример мести художника.

Микеланджело отправлял обидчиков в ад

Одно из самых ярких подтверждений тезиса, что художника лучше не злить, история, случившаяся с Микеланджело во время работы над Сикстинской капеллой. Получив заказ на роспись храма в Ватикане, величайший мастер эпохи Возрождения долго и кропотливо трудился над фреской Страшного суда. Писать фрески нужно по свежей штукатурке, скорчившись на лесах под самым потолком, - работа крайне тяжелая. Особенно учитывая гигантские размеры капеллы.

Неудивительно, что художник пришел в ярость, когда зашедший вместе с Римским Папой Павлом III его церемониймейстер Бьяджо да Чезена взялся критиковать шедевр.

- Эти голые тела кажутся мне про-

и написал в самом ужасном круге ада дьявола Миноса. И придал ему портретное сходство с папским церемониймейстером.

Узнав об этом, суеверный Бьяджо побежал к Папе с жалобой. Но тот тоже был мужик с юмором, ответил: «Если бы Микеланджело [illegible] тебя в чистилище, [illegible] приложил все усилия, чтобы вызволить тебя. Но он определил тебя в ад, а там я уже бессилен». Так что дьявол Минос с физиономией церемониймейстера и сегодня смотрит на посетителей Сикстинской капеллы.

Игумен стал ослом

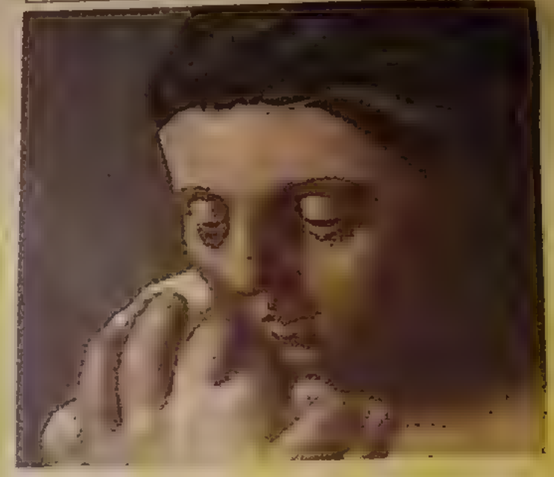
На Руси первое документальное свидетельство мести художников относится и вовсе к XI веку. Тогда рукописные летописи украшали красочными миниатюрами. А содержание летописей (и картинок) зависело от того, при дворе какого князя они велись.

Так, в миниатюрах, рисовавшихся

ренька [illegible] тербург. Среди аристократов, охочих до портретов, оказался и один генерал, обещавший заплатить за работу хорошие деньги. Однако сам себе на полотне генерал не понравился и, обругав художника, карти-

Обиженный Гарас замазал на портрете мундир и эполеты, добавил полотенце, бритву и помазок... Да и продал картину за бесценок в качестве вывески в цирюльню, где обычно брился неблагодарный клиент. Увидев себя поутру в окне парикмахерской в столь неприглядном виде, генерал поехал к хозяину Шевченко скандалить. Он даже пожелал выкупить художника, чтобы расправиться с ним. Будущего кобзаря спасло лишь вмешательство императрицы, которую уговорил помочь покровитель Шевченко Карл Брюллов.

В 1917-м Пикассо рисовал жену Ольгу настоящей красавицей (фото вверху). А через четыре года скатился уже на какие-то шаржи!



Ольгу Хохлову, он женился на ней и рисовал жену на портретах. Кстати, один из них был продан на аукционе за 18,7 миллиона долларов.

Но вскоре Пикассо охладел к Ольге и захотел развестись. Жена была против, и ее образ в творчестве художника существенно изменился. И уже в 1921 году испанец рисовал женушку в образе откровенных старух. А по мнению отдельных экспертов, ее черты можно найти даже у некоторых... лошадей на картинах Пикассо.

Вот этот самый дьявол Минос имеет портретное сходство с обидчиком Микеланджело.

А МОЖНО И ТАК

Ван Гог мстит даже после смерти

Один из самых дорогих сегодня художников - Ван Гог - при жизни жил крайне бедно. Не хотели тогдашние богатеи покупать его картины. При жизни Винсент сумел продать только одно полотно. А отсутствие денег сказывалось не только на питании самого художника. Он еще и краски качественные не мог купить, приходилось смешивать на палитре то, что было под рукой.

И вот нынешние миллиардеры, владеющие картинами Ван Гога, столкнулись с проблемой: как сохранить вложенные в полотна деньги? Шедевры потихоньку начинают рассыпаться, а реставрации они почти не поддаются. Вот и получается, что за свои обиды Ван Гог мстит даже после смерти.

Шемякин дал в руки Марине Влади змею

Один из самых ярких отечественных художников Михаил Шемякин отомстил не кому-нибудь, а... Марине Влади, жене своего друга Владимира Высоцкого. Михаил был крайне возмущен ее книгой воспоминаний «Владимир, или Прерванный полет».

- Эта книжка, «Прерванный полет», [illegible] совершенно не [illegible] Володи Высоцкого, - [illegible] сказал он недавно в интервью «К[illegible]». Она написана свысока. Можно п[illegible]

kp.ru
Фотогалерею «Как мстят художники» смотрите на нашем сайте

Змея выползает из книги в руках Влади - ну о-о-очень прозрачный намек.

мать, что Володя вообще где-то метр пятьдесят с кепкой, а над ним возвышается двухметровая Марина. Она его постоянно называет «маленьким человеком Советского Союза».

Шемякин ответил Влади по-своему. Создав памятник Высоцкому, который в январе этого года был открыт в Самаре, он на заднем фоне поместил фигуру Марины. И дал ей в руки книгу, из которой выползает змея!

- Она - в книге, я - в скульптуре. Мы квиты! - считает сам Шемякин.

Печенье с сексуальным подтекстом

Скандал, потрясший уже в наши времена известную британскую кондитерскую фирму Huntley & Palmer, стал хорошим уроком всем корпорациям, обижающим своих творческих работников. Фирма знаменита своими бисквитными печеньями, традиционно продающимися в больших жестяных банках с яркими рисунками на крышках.

Художник, уволенный Huntley & Palmer, как раз доделывал очередную картинку для банки с печеньем. Желая отомстить обидчикам, он немного «подправил» традиционную композицию, включив в задний план пикника на природе... сцены сексуального характера. Не сразу заметные, но вполне отчетливые. И несколько нецензурных слов. Подвох был обнаружен, уже когда продали 30 тысяч коробок с печеньем. Всю партию пришлось срочно отзывать. А уже проданные экземпляры стали раритетом и сейчас продаются на аукционах за неплохие деньги.

Дмитрий СМИРНОВ.
Фото Дмитрия БУРЛАКОВА и Анатолия ЖДАНОВА.

На банке с печеньем - гламурные девочки на пикнике. А в кустах на заднем плане видны голые парочки в непотребных позах!

Откройте новый мегакаталог для всей семьи «Мегги Молл»!

Лучший выбор - только в каталоге «Мегги Молл»!

Мегги Молл
каталог для всей семьи

ВПЕРВЫЕ в России!

+ каталог

На правах рекламы
...ся товар стоимостью 1 рубль. ** Пачка

...рисовал жену
...расавицей
...рез четыре года
...кие-то шаржи!

...енился на ней и
...ртретах. Кстати,
...дан на аукционе
...ларов.
...ссо охладел к
...звестись. Жена
...браз в творчест-
...ественно изме-
...1 году испанец
... образе откро-
...о мнению от-
...ее черты можно
...рых... лошадей
...о.

...ал
...ине

Скандал, потрясший уже в наши времена известную британскую кондитерскую фирму Huntley & Palmer, стал хорошим уроком всем корпорациям, обижающим своих творческих работников. Фирма знаменита своими бисквитными печеньями, традиционно продающимися в больших жестяных банках с яркими рисунками на крышках.

Художник, уволенный Huntley & Palmer, как раз доделывал очередную картинку для банки с печеньем. Желая отомстить обидчикам, он немного «подправил» традиционную

На банке с печеньем - гламурные девочки на пикнике. А в кустах на заднем плане видны голые парочки в непотребных позах!

КСТАТИ

А при Сталине за это сажали

История, упомянутая в одном из романов братьев Вайнеров, случилась после войны.

Один из преуспевающих советских художников ради денег подрядился выполнить заказ Министерства пищевой промышленности: серию плакатов по технике безопасности при разделке мясных туш. Уже после выхода работы в тираж кто-то из особо бдительных заподозрил, что мясник с топором сильно смахивает на молодого вождя народов на картине «Товарищ Сталин - организатор стачки в Батуми». В доме и мастерской художника провели обыск. И обнаружили еще один компромат. Копию известной иллюстрации из книжки Перельмана «Занимательная математика». В книжке - человек-гора с открытым ртом поглощает эшелон еды. Столько человек за свою жизнь съедает продуктов. А на картине художника - Сталин, съедающий бесконечную череду человечков.

И художник, и директор издательства, и даже цензор, прошляпивший плакаты про рубку мяса, отправились на Колыму!

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Никас Сафронов: «С нами лучше не ссориться!»

Один из самых известных живописцев современной России рассказал, чем опасен человек с кистью в руках.

- В человеке всегда есть две стороны. Одна - когда он выглядит добрым, веселым, излучающим радость. Другая - когда он злой, не выспавшийся, усталый, угрюмый, обиженный на что-то. И хороший художник всегда может схватить любую из этих сторон. И если человек проявил к тебе недоброжелательность, ты можешь его изобразить и так, и так. Были такие ситуации, когда я начинал писать человека благородным, но в какой-то момент что-то происходило: человек жадничал, денег не давал, и я отражал в картине его низменные стороны.

Художника может обидеть каждый, но и художник тоже может ответить. Художник пишет историю, и каким человек, изображенный на портрете, войдет в нее: добрым, злым, алчным или добродетельным, зависит от него. Поэтому художников лучше не обижать. Многие это понимают. Наполеон, например, обхаживал художников, дарил подарки, делал пожертвования. И его рисовали как героя, романтического персонажа.

в благодарность за Ваш первый заказ по каталогу

Закажите Ваш каталог «Мегги Молл» прямо сейчас БЕСПЛАТНО!

(495) 797-96-27

(с 7:00 до 22:00 в будни, с 9:00 до 21:00 в выходные)

www.meggymall.ru

КУПОН ЗАПРОСА

Для заказа каталога по почте заполните купон, вложите в конверт и отправьте по адресу: 111974, Москва, а/я 34 Мегги Молл, ООО «Почта Сервис».

Мегги Молл

☐ ДА, я очень хочу получить мой бесплатный каталог «Мегги Молл». Пожалуйста, отправьте мне его НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО.

Укажите, пожалуйста, Ваши контактные данные разборчиво:

Фамилия: .....

Имя: .....

Отчество: .....

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: |_|_| |_|_| |_|_|_|_| (число, месяц, год)

Индекс: |_|_|_|_|_|_| Адрес: .....

Контактные телефоны: дом. |8| |_|_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_| (код, номер телефона)

моб. |8| |_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_| (код, номер телефона)

E-mail: ..... Подпись .....

03.7773.3.79.1

792103

Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения можно получить по тел. (495) 797-96-27. Я даю согласие ООО «Почта Сервис» (127015, Москва, ул. Сущевский Вал, д. 9, стр. 1) на обработку и использование моих персональных данных. Продавец: ООО «Почта Сервис». ОГРН 1057749621115. Предложение действительно до 01.08.08

После гибели Дедюшко его роль отдали двойнику

С Денисом мы познакомились на печальном мероприятии: съемочная группа сериала «Псевдоним Албанец-2» (его покажут на НТВ осенью) по окончании съемок приехала на Троекуровское кладбище почтить память Александра ДЕДЮШКО, который начал играть в этом фильме главную роль. Работу завершить не получилось - актер погиб в автокатастрофе. Роль Албанца за Александра доигрывал другой - поразительно похожий на него Денис ЧЕРНОВ.

Ушли самые близкие люди

- Денис, обычно люди актерского цеха безумно суеверны. А вы взялись за роль своего погибшего «двойника»! Не страшно было?

- Суеверные опасения? Нет, этого не было. Как отнеслись близкие? У меня всего один близкий человек - дочка. Два с половиной годика. С женой - в разводе. Моя мама сильно заболела - онкология... Бабушка не вынесла этого известия и умерла... Еще через полгода - мама... Ушли самые близкие люди. Потом по телевизору в новостях сообщили, что погиб Саша... После всего этого я по-другому стал относиться к жизни и к смерти. Сейчас планирую поехать в Китай, буду учиться в международном университете - английский, китайский... И сниматься буду.

- В китайском кино?

- Ну да. Зачем ограничивать себя узкими рамками. Вот подучу английский и, может, в Голливуд рвану...

- А почему именно из Китая?

- Древняя культура, философия. Я ведь после всех этих событий был в страшной депрессии. Не знал, как дальше жить... Куда двигаться. Пригласили поехать в Китай, и я решился. А потом - звонок из Москвы: «Приезжай сниматься в «Албанце». Я и поехал. Без всяких сомнений.

- А как-нибудь пришлось потрудиться, чтобы добиться внешнего сходства? Худели, толстели?

- Да, похудел на 5 килограммов, потом еще на три. А потом ребята говорят: «Хватит худеть, ты уже мельчать начал».

- Делитесь секретами диеты!

- Ничего жареного, фрукты, соки, чай с медом вместо сахара, продукты с низким содержанием жиров, низкокалорийные... Воду нужно пить не больше полутора литров зимой и двух литров летом.

- Вы не курите?

- Нет, никогда не тянуло. И выпиваю редко. Саша тоже не пил, не курил...

«Это же Рэмбо!»

- А как вы пришли в кино?

- После окончания ГИТИСа работал в Ростовском академическом молодежном театре. Днем - детские спектакли, вечером - взрослые. Я как раз репетировал на сцене «Они сражались за Родину» Звягинцева, и тут меня увидела кастинг-директор «Албанца»... Только вы не пишите, что я ростовчанин.

- А откуда вы?

- Из Туркмении...

- В других картинах снимались?

- В сериале «Моя граница» играл в эпизодах с Борисом Хмельницким. Это кино, кстати, начал снимать Андрей Ростоцкий, а во время съемок погиб. Заканчивал уже Иван Соловов. И его имя в титрах... Так вот. Во время съемок Ростоцкий увидел меня в кадре и говорит: «Это же Рэмбо! Я тебя точно буду снимать. Даже если роли не будет, мы под тебя специально напишем». А потом не стало его... И про меня как-то забыли.

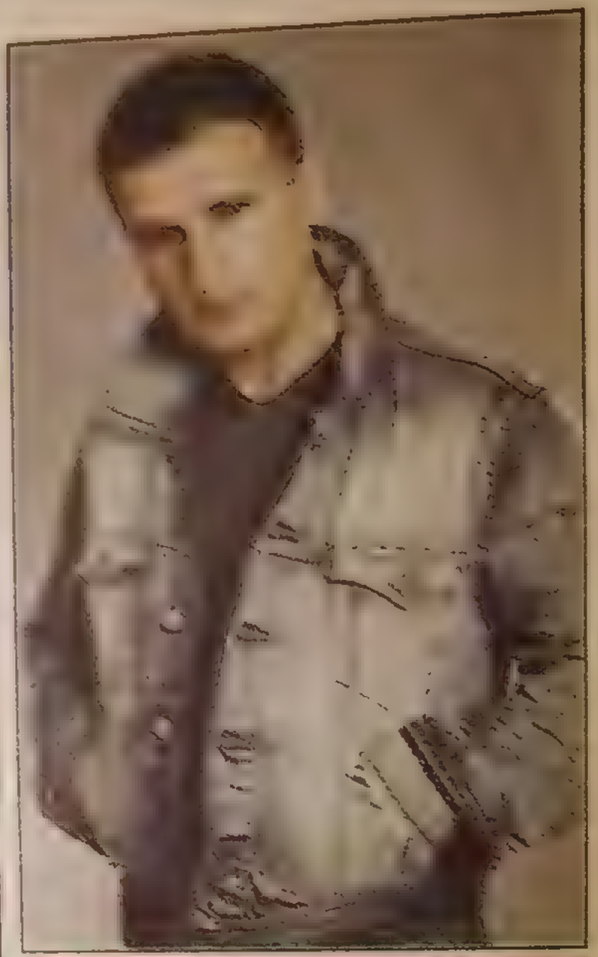
- А почему с женой развелись?

- Семья - это такая вещь... хрупкая. Как хрусталь. Ушли чувства. Кто-то, конечно, живет вместе ради детей, но мне кажется, что жить и мучиться вредно. Ребенок почувствует, что родители не любят друг друга. Да, мы развелись, но у моей дочки все равно есть папа. Буду по ней очень скучать и приезжать буду. Раз в год точно!

- А если вас еще здесь сниматься пригласят?

- Тогда чаще.

Денис Чернов поразительно похож на Дедюшко в молодости...



kp.ru

Фото и видео лучших ролей Дедюшко смотрите на сайте

...совсем не похож на Краско.

А КАК У НИХ?

планирую поехать в Китай, буду учиться в международном университете - английский, китайский... И сниматься буду.

- А почему именно из Китая?

«Это же Рэмбо!»

- А как вы пришли в кино?

- В сериале «Моя граница» играл в эпизодах с Борисом Хмельницким. Это кино, кстати, начал снимать Андрей Ростоцкий, а во время съемок погиб. Заканчивал уже Иван Соловов. И [illegible] ... Это же Рэмбо! ...

мне кажется, что [illegible] вредно. Ребенок почувствует. Да, мы родители не любят друг друга. Да, мы развелись, но у моей дочки все равно есть папа. Буду [illegible] приезжать, буду. [illegible]

- А если вас еще здесь сниматься пригласят?

Кто кого заменял

Маковецкий играл вместо Краско в «Ликвидации»

Андрей Краско успел сыграть в картине Сергея Урсуляка всего две сцены, в том числе гибель своего героя одессита Фимы. Потом Краско не стало. Эпизоды из картины убрали, поскольку на роль Фимы пригласили Сергея Маковецкого, блистательного актера, который, однако, совсем не похож на Краско. [illegible]тервью Маковецкий сознался, что никаких суеверных мыслей у него насчет этой работы не было.

Роль Краско (слева) в «Ликвидации» переиграл Маковецкий.

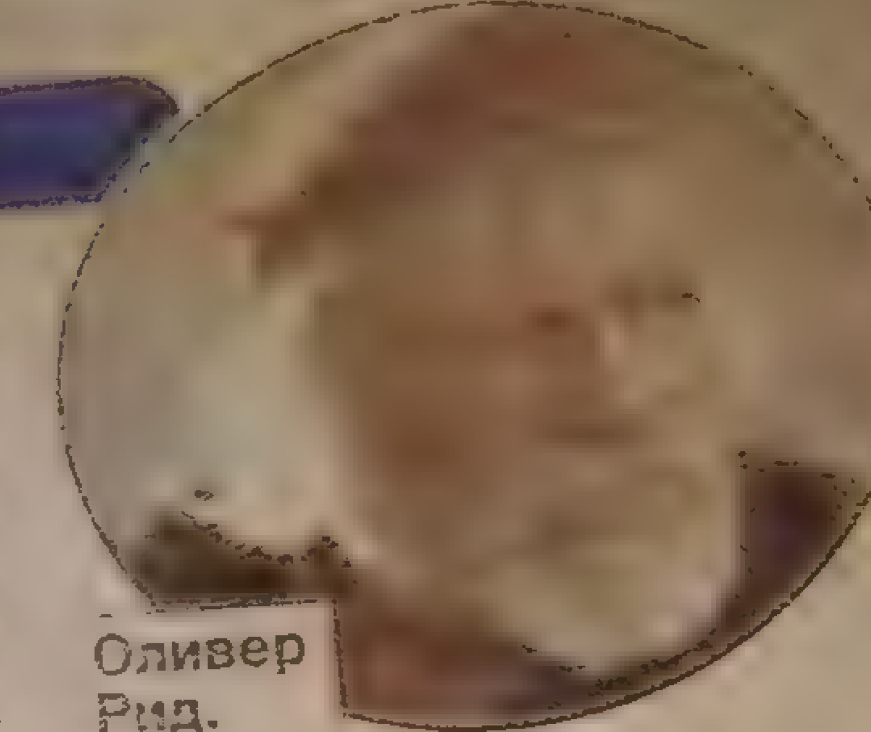
«Моя прекрасная няня» потеряла мать, но обрела отца

Как известно, с января этого года снимается продолжение комедии про бойкую няню Вику. После смерти Любови Полищук, которая играла Викину маму, американские создатели фильма предложили нашим заменить маму на другую актрису. Наши решительно отказались, и тогда свято место занял папа в исполнении Александра Филиппенко.

А КАК У НИХ?

Вместо Оливера Рида - голограмма

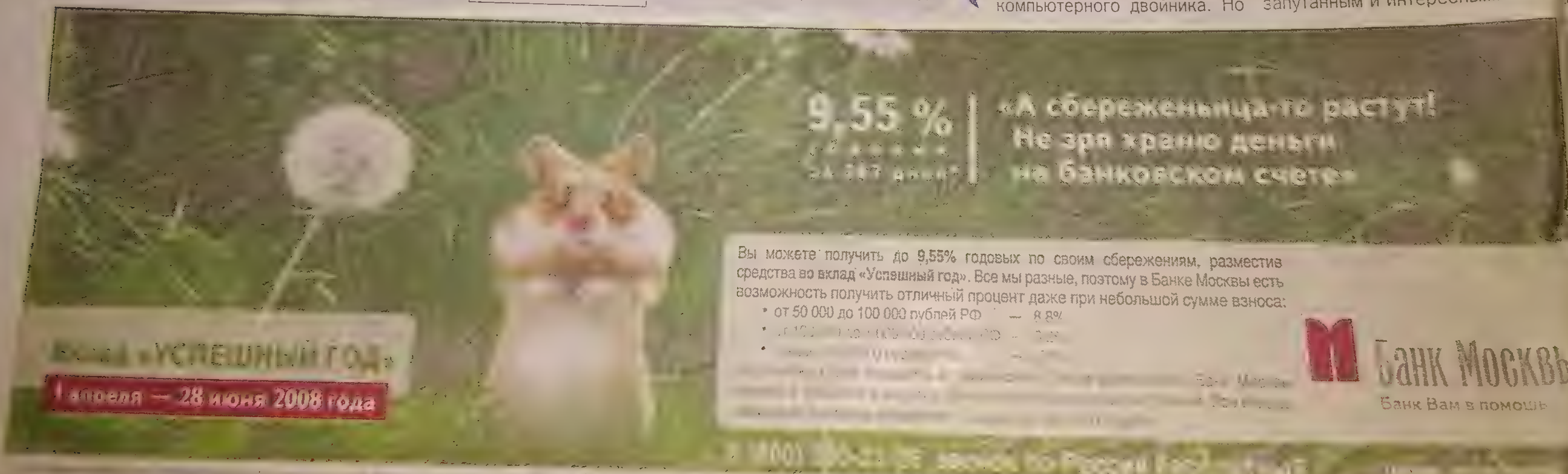
На съемках фильма «Гладиатор» актер Оливер Рид скончался от сердечного приступа. Его заменили цифровой копией. На эту компьютерную графику выделили три миллиона долларов.



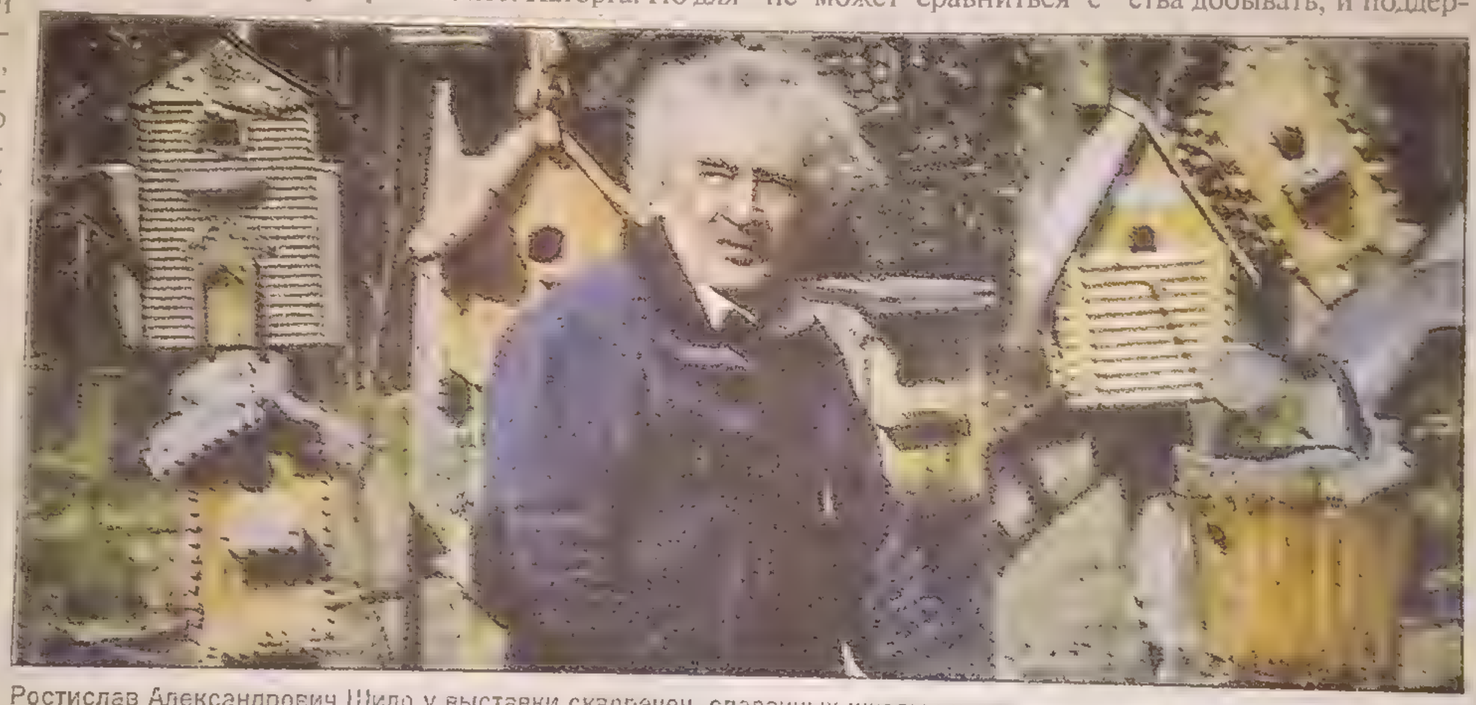
Оливер Рид.

За Хита Леджера доиграют трое

Актер Хит Леджер умер, когда были отсняты пол-фильма «Иллюзориум доктора Парнаса». А у него была главная роль. Сперва решили снимать компьютерного двойника. Но потом режиссер Терри Гиллиам пригласил доиграть за Хита сразу троих актеров - Джонни Деппа, Джуда Лоу и Колина Фаррелла. В итоге сюжет фантастического фильма (выйдет на экраны в 2009-м) стал более запутанным и интересным.



СИБИРСКИЙ КОВЧЕГ



Ростислав Александрович Шило у выставки скворечен, сделанных школьниками.

Люди с давних времён приносили с охоты не только шкуры и мясо, но нередко живых зверей. Почти всегда это были пленённые малыши, из которых длительным отбором получали животных домашних. Их очень немного, если сравнить с великим миром зверей и птиц. Те, кого приручить не удалось или было немного пользы от них в хозяйстве, интересны были как диковинные объекты живой природы, за которыми любопытно было всем наблюдать. Забавляли ими гостей, позже стали возить на ярмарки и показывать за деньги. Дальше - больше, появились зверинцы, зоосады и, наконец, обширные зоопарки. Чем дальше удаляются люди от мира живой природы, тем больше тянет нас увидеть его чудеса. Сейчас в мире 2000 зоопарков. Больше всего в Соединённых Штатах - 500. В Германии - 270, в Японии - 160, у нас - около сорока.

За Уралом, где природа часто подходила к порогу дома, долго зоопарков не было. Первый появился в Новосибирске в 1947 году из «живого уголка» для детей. Площадь «зверинца» была менее одного гектара. На этом пространстве величиною с футбольное поле за деревянными загородками обреталось тридцать четыре вида млекопитающих и двадцать - птиц. Ни слонов, ни жирафов, конечно, тут не

дованием генетическому закону. Отец его Александр Шило был устремлённым к цели охотоведом, детей не баловал. Трое его сыновей с пелёнок знали тайгу у дальневосточной реки Иман и наследовали характер предков, связав судьбу свою с познаньем Природы.

В биографии старшего из сыновей Ростислава - ветеринарный техникум, служба в армии, а якорь, брошенный в новосибирском зверинце, определил судьбу человека и судьбу заведения, которым город Новосибирск гордится сегодня больше, чем-либо ещё

ками умеет всё делать мастерски. Новый зоопарк (площадь пятьдесят три гектара) задуман им и, что называется, с нуля построен в лесу у окраины города. Что значит строить в наше время - объяснять дело лишнее. Каторга! Но для их сотрудников из Москвы отправляю «на стажировку» в Новосибирск: «Присмотритесь, как работают люди у Шило!»

Я знаю, что такое заботы директора зоопарка: большой завод часто не может сравниться с ко заботиться - накорми, обогрей, вылечи, угадай, от чего хандрят или не размножаются.

О людях. Шило приучил всех работать тут так, как работает сам. И о миллионе посетителей в год надо думать, и средства добывать, и поддерживать активную связь почти с двумястами зоопарками мира. Должность Ростислава Шило весьма-весьма непростая. *Я часто дивлюсь: «Как он справляется?»*

Зоопарк начал строиться в 1968 году. Строительство продолжается. Но уже теперь в Новосибирске это

зы! Известна тут самка (единственная в неволе!) горного архара, очень заметна ярко-оранжевым мехом на груди куница *харза*. Рождается в зоопарках харза исключительно редко. Тут же, в Новосибирске, появилось на свет более шестидесяти детёнышей этой редкой куницы. Упомянем ещё милую кроткую дальневосточную птицу с названьем дикуша. Она совершенно не боится людей. Доверчивость дикуши дорого ей обошлась - в природе она почти совершенно истреблена. Надо было во что бы то ни стало добиться её размноженья в неволе и в [illegible] местах расселить. Ростислав Шило и его брат Владимир добились этого!

Об этой стороне деятельности нынешних зоопарков стоит поговорить особо. А закончим рассказ тем, что тут, в Новосибирске, считают долгом показать посетителям зоопарка всех птиц и зверей, обитающих в здешней тайге, в лесостепи и на болотах.

Зоопарк «вписан» в лес. И все, кто в нем побывает, льнут к зоопарку. Тут всегда увидишь небоязливых соек в компании жильцов загородок, вольеров и клеток. Они нахальны, пронырливы, знают все ходы-выходы и бесцеремонно делят корм *с теми, кто тут живет. Чаще, чем где-либо в ином месте леса, в зоопарке* встретишь синицу, ползня, белок, куницу. Забегают сюда любопытства ради зайчишки, дерзковороватые лисы. Грани-

порогу дома, долго зоопарков не было. Первый появился в Новосибирске в 1947 году из «живого уголка» для детей. Площадь «зверинца» была менее одного гектара. На этом пространстве величиною с футбольное поле за деревянными загородками обреталось тридцать четыре вида млекопитающих и двадцать - птиц. Ни слонов, ни жирафов, конечно, тут не было. Только аборигены тайги. Интерес к зверинцу был очень большой, но расти ему не давали послевоенные трудности. Скудность кормов, отсутствие отапливаемых помещений заставляли держать лишь тех животных, что могли существовать в этих условиях. «Живое хозяйство» требовало много хлопот - директора менялись тут много чаще, чем сторожа.

Но в 60-х годах сибирский «ковчег»-малютка вдруг заставил о себе говорить. Животные тут не только выживали, но стали плодиться, причем потомство давали звери, от которых не могли его получить даже лучшие зоопарки мира. Например, в Новосибирске впервые в неволе появилось наследство у выдры. Директором зоопарка в то время стал человек, начинавший работу с метлою в руках - ухаживал за животными. Фамилия его сразу запоминается - *Шило*.

В РОСКОШНОМ альбоме, выпущенном к юбилею бывшего «зверинца», мы видим директора с юным выразительным лицом человека, которому фамилия Шило досталась от предков с явным сле-

свою с познаньем Природы.

В биографии старшего из сыновей Ростислава - ветеринарный техникум, служба в армии, а якорь, брошенный в новосибирском зверинце, определил судьбу человека и судьбу заведения, которым город Новосибирск гордится сегодня больше, чем-либо ещё.

В альбоме на портрете нынешнем Ростислав Александрович всё с той же шевелюрой, побелённый теперь годами. Но печать неукротимой энергии на лице сохранилась. «В нашем городе Шило не утаить», - шутят новосибирцы. Шило тут едва ли не самый популярный человек. «Организатор - в любую дверь достучится и до любого сердца». В зоопарке его увидишь ведущим зарубежных гостей, но также с метлою в руках и в резиновых сапогах, в клетке зверя и на обычных зоопарковых праздниках ребятишек. Дело своё любит и знает. Награждён многократно и обласкан вниманием горожан - в городском магазине у него могут попросить автограф. Удостоен звания почётного гражданина города. Но ржавчина известности его не коснулась. «Человек на своём месте - это о нём» - так говорят в Новосибирске.

А в Москве я спросил о Ростиславе Александровиче своего друга Владимира Владимировича Спицына, тоже знаменитого «зоопарковца». «Шило?! Фантастический человек! В нашем деле главное - работать головой, но он еще и ру-

«Объяснение» с пеликаном.

Шило это «сладкая каторга». Он всё может - подскажет архитектору, как надо строить жилое место для птиц и зверей, нарисует, как должен выглядеть бревенчатый терем для кафе и сувенирных ларьков, сделает замечание плотнику, если он что-то не знает или халтурит, может вылечить зверя, провести детский праздник или конференцию учёных из разных стран. Видели клетки с крупными хищниками? На каждой - табличка с названием фирмы, которая шефствует над животными. Ростислав Александрович привлёк небедных покровителей для нового детища города. И все откликнулись. Надо завести нового зверя - Шило обменяет его в Штатах или в Европе на своего редкого, рождённого тут, в зоопарке. Марка «Новосибирский зоопарк» известна сейчас во всём мире. Я сво-

этим сложным хозяйством. В Новосибирске сейчас одиннадцать тысяч животных. (Сто с лишним зверей разных видов считаются редкими или исчезающими на Земле.) О всех надо чут-

живать активную связь почти с двумястами зоопарками мира. Должность Ростислава Шило весьма-весьма непростая. Я часто дивлюсь: «Как он справляется?»

ЗООПАРК начал строиться в 1968 году. Строительство продолжается. Но уже теперь в Новосибирске это райский уголок с девизом: «Зрелище, Просвещение, Сбереженье природы». Сюда ходят семьями. Сам директор своё хозяйство обходит и объезжает пять-шесть раз в день. Есть у него тут любимцы: мир кошек - от тигров до леопардов, рысей и лесных диких кошек; мир куньих - от крошечных ласки и горностаев до выдры и росомахи. Гордость зоопарка - издали заметный в просторной вольере гривастый лев. Обнаружилось: львы способны выдерживать, ничуть не страдая, сорокаградусные моро-

ет, льнут к зоопарку. Тут всегда увидишь небоязливых соек в компании жильцов загородок, вольеров и клеток. Они нахальны, пронырливы, знают все ходы-выходы и бесцеремонно делят корм с теми, кто тут живет. Чаще, чем где-либо в ином месте леса, в зоопарке встретишь синицу, поползня, белок, куницу. Забегают сюда любопытства ради зайчишки, дерзковороватые лисы. Границы между вольными дикарями и жильцами «ковчега» тут часто провести трудно, и в этом особая прелесть Новосибирского зоопарка. День, проведенный тут, - праздник для посетителей.

В. ПЕСКОВ.
Фото автора.

Окончание в следующем номере еженедельника.

kp.ru
Полный архив рубрики «Окно в природу» по адресу: kp.ru/daily/rubric/okno

Почему болят суставы?

Мне 67 лет. Уже больше пяти лет я не могу нормально передвигаться. Все началось с тазобедренного сустава. Сначала ноющая боль в суставе справа при передвижении или при больших нагрузках, затем даже по ночам от боли я не могла засыпать.

Мне поставили диагноз - коксартроз тазобедренного сустава. Для меня это как приговор. Я очень подвижный человек. Пенсия не очень большая - приходится подрабатывать, да и внуки требуют времени и внимания: кого в школу отвести, с кем во дворе погулять, дети все время на работе, все в делах и в суете.

Сейчас и второй сустав тоже поражен, хожу с трудом. Что делать? Перепробовала все средства, даже народные, а мне все хуже и хуже. Просыпаюсь каждое утро и боюсь, что не встану вообще.

Очень прошу, помогите найти **«Артролюкс»**, много хорошего о нем слышала - это моя последняя надежда!

Галина С., Санкт-Петербург.

«Артролюкс» обладает противовоспалительным действием, оказывает тормозящее влияние на дегенеративные процессы в хрящевой ткани, повышает ее устойчивость; улучшает синтез коллагена и эластина, оказывает питательную поддержку и нормализует обменные процессы в соединительных тканях.

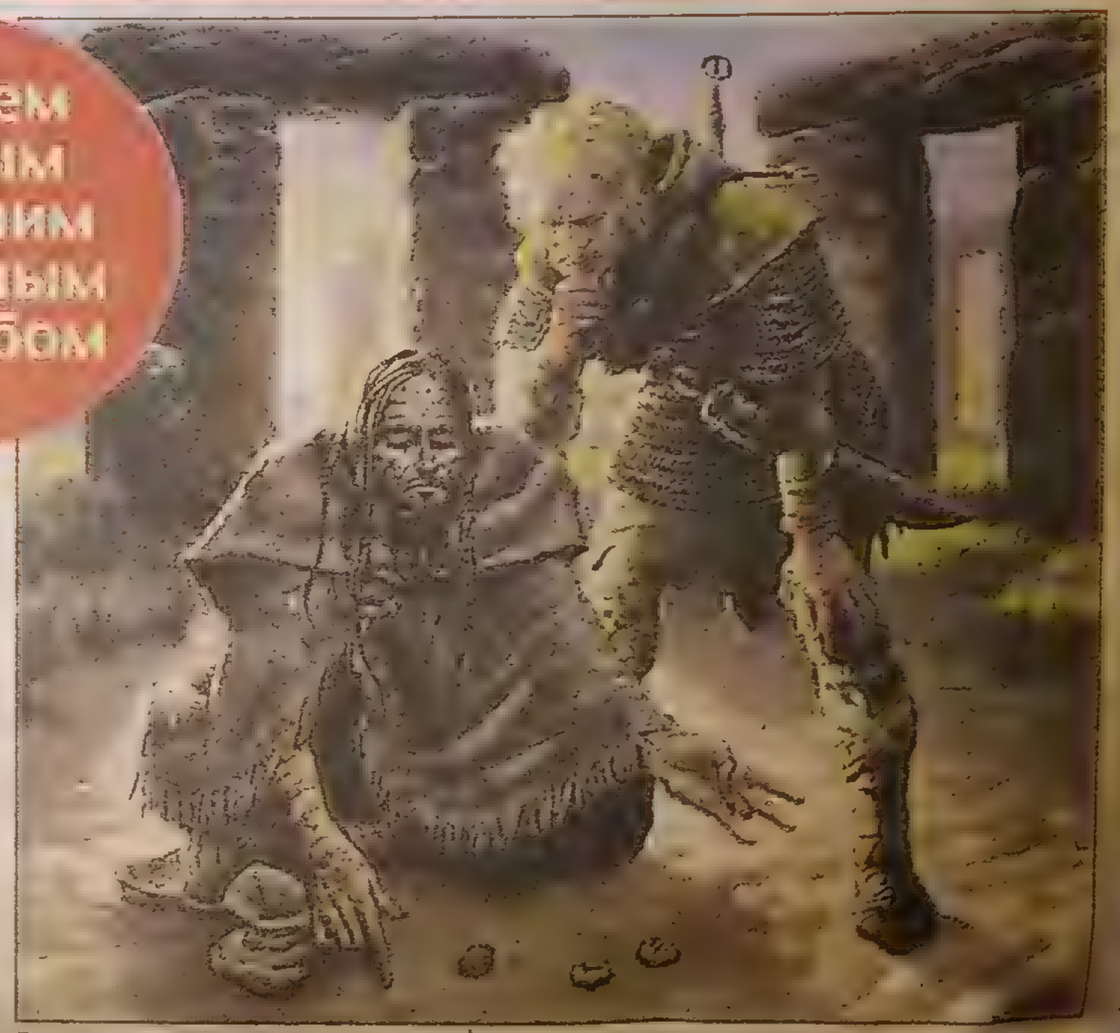
Полную информацию об «Артролюксе» можно получить по телефону в г. Москве (495) 644-31-03 ежедневно с 9.00 до 21.00.

ДРЕВНЯЯ МАГИЯ

Руны скажут, как вам добиться успеха в делах и любви

В Европе и России сегодня новая мода - гадание на рунах. То есть само-то гадание древнее, а вот возродилось это увлечение с новой силой недавно. В солидных фирмах «на удачу» ими разрисовывают стены и окна, желающие привлечь к себе фортуну наносят на тело татуировки с рисунком этих волшебных знаков, а в магических салонах сначала предлагают погадать не на картах, как всегда, а «побросать косточки». На всех языках мира слово «руна» означает «тайна». Какие же секреты кроются за странными иероглифами? Об этом нам рассказал кандидат физико-математических наук, писатель, главный редактор альманаха «Мифы и магия индоевропейцев», посвященного вопросам традиционных древнеевропейских верований и магических искусств, Антон ПЛАТОВ.

Гадаем самым древним и верным способом



Руническое гадание не предсказывает события, а указывает направление, по которому надо идти, чтобы достигнуть цели.

Язык древней цивилизации

- Откуда и когда к нам пришли руны, ученые до сих пор спорят, - говорит Антон Валерьевич. - Даты называют разные - от V века до нашей эры до VIII века нашей эры. А известный оккультист Фридрих Мэрби вообще утверждал, что руны - это язык доисторической цивилизации сверхлюдей, погибшей в Атлантическом океане около 12 000 лет назад. С чем согласны все: эти странные иероглифы были самыми древними и едиными для всех языческих племен на огромном пространстве Северной Европы письменами, более того - еще и средством гадания.

Пушкин писал любовные записки магическими знаками

Гадание по рунам считается одним из древнейших. Оно не предсказывает события, а указывает направление, по которому надо идти, чтобы достигнуть цели. То есть оно дает инструмент изменения хода событий. Не зря рунами серьезно интересовались исторические личности.

- Пушкин в совершенстве владел руническим письмом, - рассказывает доктор философских наук, профессор кафедры культурологии и менеджмента в Государственном университете управления Валерий ЧУ-

BEKO Home Appliances*

kp.ru

А на нашем сайте гадание по статьям «Комсомолки»

ния владычества. Йо, «руна воин» - как эмблема гитлерюгенда для обозначения мужества. Хагалаз, «руна разрушения», ситуации

...лет назад. С чем согласны все: эти странные иероглифы были самыми древними и едиными для всех языческих племен на огромном пространстве Северной Европы письменами, более того, еще и средством [illegible]

...совались исторические личности.

- Пушкин в совершенстве владел руническим письмом, - рассказывает доктор философских наук, профессор кафедры культурологии и менеджмента в Государственном университете управления Валерий ЧУ-

Руническое гадание не предсказывает события, а указывает направление, по которому надо идти, чтобы достигнуть цели.

Home Appliances*

*Бытовая техника Беко

ПОКУПКА

ПРИНОСИТ...

1250 руб.

...ПОДАРОК!

Акция проходит с 1 по 31 мая 2008 года в магазинах дистрибьюторов, участвующих в акции. Период проведения акции ограничен наличием подарков. Пылесос выдается к холодильникам Беко (CDK 38300, CDK 34300, CHK 36200, CHK 32000, CHK 28000) и стиральным машинам Беко (WKD*****800/1000/1200/ об./мин). Компания-производитель оставляет за собой право остановить либо продлить данную акцию. Акция заканчивается в момент вручения последнего приза.

www.beko.ru

Кр.ru

А на нашем сайте гадание по статьям «Комсомолки». Говорим только правду!

ДИНОВ. - В одной его лицейской тетради есть «иероглифы», которые в переводе с рун звучат так: «Юля Озеркова. Смотрел рисунок руницы. Юля. Моли же, моли». Сложно сказать, что значит эта фраза, вполне возможно, что эта Юля была единственная, кто, как и Пушкин, понимал руны, и таким образом юный Александр переписывался с ней в лицее. Рунической письменностью пользовались Гоголь, Державин, Жуковский. А в рисунках Василия Васнецова зашифрованы целые рунические послания.

Гитлера погубила свастика

Первой из европейских стран, начавших возрождать в XIX веке руническое знание, была Германия. Одно за другим возникали тайные общества, в которых занимались магией рун. Членами одного из них - «Братства Туле» - были Адольф Гитлер, Генрих Гиммлер, Рудольф Гесс, Герман Геринг.

- В структуре элитных войск СС, которая была первоначально создана как магический орден, вплоть до 1940 года не было ни одного офицера, который не прошел бы спецкурс по рунической магии, - рассказывает Антон Валерьевич. - Поэтому в символике нацистов так много рун. Например, Соулу, «руна звездного часа», использовалась в качестве эмблемы СС для обозначения владычества. Но, «руна войны», - как эмблема гитлерюгенда для обозначения мужества. Хагалаз, «руна разрушения», символизировала «спасение» чистоты нации. Но главный символ нацистов - свастика - на их беду и на наше счастье их подвел. Они получили этот знак искусственно, скрестив сразу две руны Жизни (Эваз), что превратило его в символ смерти, хаоса и разрушения. Руны нельзя соединять, у каждой из них своя жизнь. А тот, кто хочет удвоить эффект, может поплатиться.

Даже кактус зацветет, если его заколдуют

Интересовались магией рун и ученые. Группа скандинавских исследователей проделала такой эксперимент: высеяли обыкновенный овес в три вида горшка. В одном на дне лежала руна застоя Иса, которая должна замедлять развитие, в другом - руна Беркана, руна роста. А третий горшочек был контрольным с обычной землей. Результат был впечатляющим: сперва появились побеги в горшках со второй руной, потом - в контрольных и только затем - в горшках с рунами застоя. Правда, ясности в научное обоснование силы рун это не внесло.

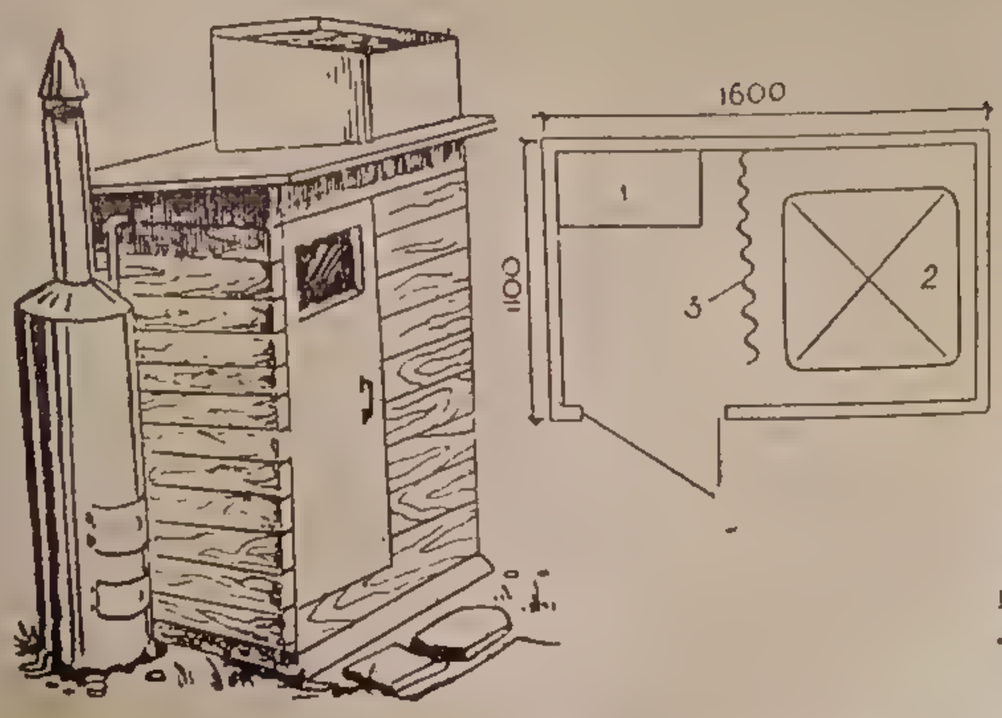
МНЕНИЕ СКЕПТИКА

Роберт Тодд КЭРРОЛЛ, заведующий кафедрой философии Колледжа Сакраменто, штат Калифорния, автор «Энциклопедии заблуждений»:

- Если при принятии решения используются некие предметы вроде камней с рунами, то это равносильно тому, что человек снимает с себя ответственность за сделанный им выбор при решении проблемы. Кроме того, поскольку стандартного толкования рун не существует, вы всегда можете изменить свое первоначальное мнение и подогнать его под новые факты и желания.

Клуб «6 соток»

Летний душ — это класс!

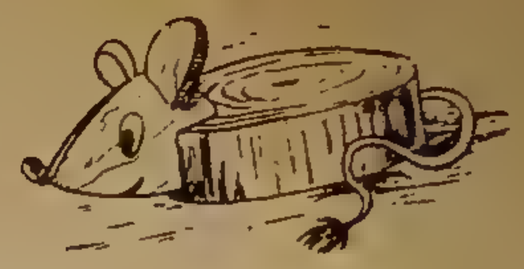


Летом на приусадебном участке желательно иметь летний душ. Помещение для него — щитовой конструкции из досок. Дверь имеет застекленную фрамугу. В простейшем варианте на крыше постройки устанавливают бак для воды, который оборудуют сливной трубой с краном и душевой сеткой. За день вода в баке достаточно хорошо нагревается и ее вполне можно использовать для мытья.

При наличии водопровода летний душ оборудуют дровяной колонкой для подогрева воды, что позволяет пользоваться им и в прохладную погоду.

НА РИСУНКЕ: 1 — скамейка; 2 — душевой поддон; 3 — занавеска.

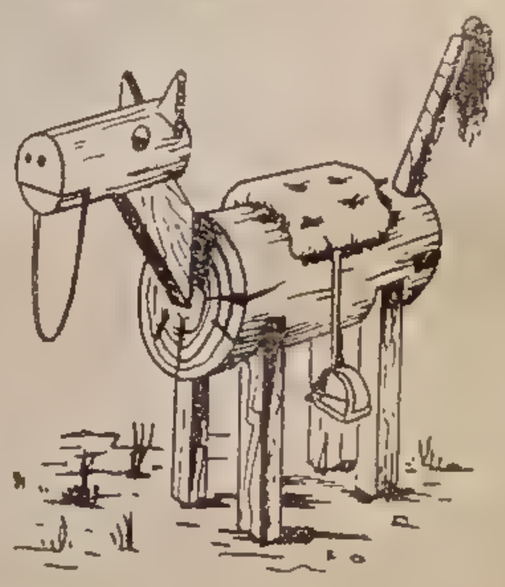
Садовые игрушки



К сожалению, редко можно встретить приусадебные участки, где взрослые позаботились о своих детях и выделили для их игр специальное место.

Наш вам совет: не стремитесь весь участок приспособить под грядки так, что и ступить некуда. Обязательно нужно предусмотреть место для отдыха: непременно сделайте уголок и для детских игр. И ребенку будет интересно на участке, и вам спокойно: не придется его разыскивать, волнуясь, как бы с ним чего не случилось.

Для начала посадите какой-нибудь красивый куст, который как бы изолирует «владения» малыша от всего участка. Здесь же можно высадить неприхотливые цветы, поручив уход за ними ребенку. Сначала покажите ему, как пропалывать, рыхлить землю, полейте цветы вместе с ним, а потом он охотно будет делать это сам.



Детский уголок на участке можно оборудовать деревянными игрушками. Конструкция их должна быть очень простой и крепкой. В дело пойдут строительные отходы: обрезки досок и бревен, чурбаки, срезы пней. Из них можно сделать паровоз, лошадку, низкие круглые стульчики. Детали следует соединять между собой скобами, лучше обойтись без гвоздей. Все части игрушек должны быть хорошо оструганы. Готовые изделия можно покрасить масляной краской ярких цветов. Если же решите оставить дерево в натуральном виде, то все детали надо тщательно зашкурить и отшлифовать, а потом покрыть бесцветным лаком.

Дачный монстр

Много хлопот доставляет огородникам подземный вредитель — медведка. Прокладывая ходы сквозь гряды и борозды, это крупное насекомое портит корни и корневища, от чего растения увядают или чувствуют себя угнетенно. Луковицы и клубеньки и вовсе могут исчезнуть, провалившись в нору.

Медведка прокладывает свои ходы вдоль поверхности почвы на глубине 2—4 см. На большую глубину она забирается только на зимовку и для кладки яиц. Учитывая это, я стал сажать рассаду и сеять семена в жестяные цилиндры из консервных банок, у которых вырезаю дно и крышку. В землю цилиндры утоплю так, чтобы над поверхностью почвы цилиндр возвышался на 0,5—1,0 см. Растения, посаженные или посеянные в такие цилиндры, недоступны для медведок, развиваются без всяких повреждений. Вот уже четыре года, несмотря на значительную зараженность моего участка этим вредителем, ни одного из возделываемых мною растений не было повреждено медведкой. Комплект жестяных цилиндров из консервных банок служит 4—5 лет, если их, конечно, осенью и зимой хранить в сухом месте.

П. КИПАРЕНКО,
г. Вольск.

Что можно было бы еще порекомендовать огородникам, страдающим от медведки? Прежде всего тщательную перекопку зараженного участка и последующие рыхления на глубину 10—15 см. Такая обработка почвы разрушит гнезда медведок, яйца и личинки их окажутся на поверхности и погибнут. Повторяют рыхления через 10—15 дней. Заливают норки медведок водой — и это помогает. Вредитель выползает из потопляемого убежища, и вот он готов для сбора. На сильно зараженных небольших участках в конце июля — начале августа выкапывают ловчие ямки глубиной 40-50 сантиметров. Ямки наполняют полуперепревшим навозом и прикрывают землей. Насекомые собираются в навозе на зимовку. Поздней осенью, а то и в начале зимы навоз разбрасывают, медведок уничтожают. Весной на участке раскладывают небольшие кучки свежего навоза, вредитель заползает в них, устраивает норки и откладывает яйца. Через 10—20 дней кучки просматривают и яйца уничтожают. Из естественных врагов медведок можно назвать кротов и ящериц, которые поедают это насекомое. Но кроты на огороде — и сами ни к чему. Так что надежда на естественных помощников совсем невелика. Остается огороднику самому бороться с вредителями культурных растений в меру своих сил и способностей.

«Свежесть может быть только первой...»

— У нас при коммунизме всего будет вдоволь! — говорит обкомовский лектор.

— А у нас? — раздается вопрос из зала.

* * *

Из ЦК звонят на БАМ: на стройку едет американский журналист, его нужно поселить там, где бытовые условия строителей магистрали века были бы приличными. Выясняется, что таких нет.

— Ладно, черт с ним, пускай клевещет! — сдается начальство.

* * *

Вступительный экзамен по истории в вузе.

— Какой в этом году юбилей?

— Не знаю, этого нет в учебнике.

— Вы что, газет не читаете? Не слушаете радио?

— В нашем городе нет ни газет, ни радио.

— Откуда же вы сюда приехали?

— Из Урюпинска.

Профессор — доценту (шепотом):

— А, помните, мы как раз недавно обсуждали, куда бы нам поехать на лето?

* * *

Два кооператора отстреливаются от рэкетиров. Один упал раненый, он истекает кровью и просит второго:

— Коля, не бросай меня им, лучше пристрели.

— Да не могу я тебя пристрелить — патронов мало.

— Ну на, я тебе продам, — предлагает умирающий.

* * *

Ночью расплакался ребенок командира роты:

— Папа, хочу, чтобы слоники побегали!

Как ни уговаривает отец сына, ссылаясь на поздний час, ребенок не унимается.

— Хочу, чтобы слоники побегали!

Делать нечего, и комроты идет в казарму:

— Рота, подъем! Надеть противогазы, бегом — марш!

* * *

Один человек наблюдает за своими попутчиками — мужем и женой. Жена что-то нервно говорит мужу, голос у нее скрипучий, лицо неприятное, волосы клочьями, сама одета неряшливо. Когда жена вышла, этот мужчина говорит ее мужу.

— Знаете, я врач-косметолог, и по опыту своему знаю, что подобным отвратительным образом ведут себя женщины, которые неважно выглядят и сами знают об этом. Но я могу помочь Вашей жене, и это будет не очень дорого стоить, всего каких-то 500—700 рублей.

Муж криво улыбнулся и ответил:

— Поздно, старина, мы едем в Одессу, я договорился, что там ее убьют за поллитра.

* * *

Двое мужчин разговаривают и один говорит:

— А мне не нравится, как Карузо поет!

Другой интересуется:

— Ты на его концерте был?

— Нет!

— Пластинку купил с его записью?

— Нет!

— Что, по радио передавали концерт?

— Нет!

— Так с чего это ты определил, что тебе он не нравится?

— А мне Мишка пел его арию!

УСЛЫШАЛ — ЗАПИСАЛ

◆ Во время антракта дирижеру подали записку: «Обратите внимание: оркестрант, который бьет по маленькому треугольнику, ведет себя крайне недобросовестно — он играет только тогда, когда вы на него посмотрите».

◆ Прекрасно, прекрасно! — сказал дирижер музыкантам любительского оркестра. — А теперь, друзья, сыграем «Триумфальный марш».

— Как? — удивился один из музыкантов. — А я его уже сыграл...

◆ — Надо петь с большим чувством. Неужели вы никогда не любили? — упрекает дирижер певца.

— Любил, но тогда не требовалось петь. **Из коллекции Ю. Рияко.**

ЗООАФОРИЗМЫ

◆ Идея внесемейного воспитания детей подброшена нам еще кукушкой.

◆ В лесу дичают не звери, а люди.

◆ Пришел в гости — вешай рога на гвоздь.

◆ — Сколько шуму из-за капли крови! — возмутился Комар.

◆ Только Жираф не знает критики сверху. **Н. ПОЛОНТАЙ.**

ИРОНИЗМЫ ОТ ГОЛОВАНЕВА

◆ Для одних важна степень учености, для других — ученая степень.

◆ Очень часто положение называют безвыходным только потому, что это является выходом из положения.

Ответы на кроссворд и задачи из № 23

КРОССВОРД

По горизонтали: 5. Минезингер. 7. Бимон. 9. Алтарь. 10. Адажио. 11. «Игрок». 17. Рефери. 18. Енисей. 19. Адмирал. 20. Свиток. 21. «Юность». 23. «Спрут». 27. Алехин. 28. Кортик. 29. Арбат. 33. Нумизматика.

По вертикали: 1. Гитара. 2. Беринг. 3. Кимоно. 4. Лебедь. 6. Альбервилль. 8. Диссертация. 12. Регистр. 13. Жесть. 14. Фиакр. 15. Велюр. 16. Лимон. 22. Минкус. 24. Пуризм. 25. Ураган. 26. Монако.

ТРИ ЧЕТВЕРТИ ЧЕЛОВЕКА

Мы знаем, что три четверти бригады да еще три четверти человека составляют всю бригаду. Значит, эти три четверти человека есть недостающая четверть бригады. Далее уже легко сообразить, что полная бригада в четыре раза больше, чем три четверти человека. Но три четверти человека, взятые четыре раза, составляют три. Итак, в бригаде было всего три человека.

КТО СТАРШЕ

Ни тот, ни другая не старше: они близнецы, и каждому из них в данное время по шесть лет.

Возраст находят простым расчетом: через два года мальчик будет на четыре года старше, чем два года назад, и притом вдвое старше; значит, четыре года — это возраст его два года назад, и, следовательно, сейчас ему 4+2=6 лет.

Таков же и возраст девочки.

НАЙДИТЕ ОШИБКУ

Прочтите внимательно задачу и вы увидите, что директор гостиницы разместил только семь человек. Восьмого он так никуда и не поместил.

ИГРОКИ В КЕГЛИ

А-3, В-4, С-1, Д-2.

Главный редактор Л. Н. ЕЛИЗАРОВА
Художник Д. ЛУКИН

НАШ АДРЕС: пишите — 413800 Балаково-24, а/я 24
звоните — 3-18-96 — дирекция агентства; 3-44-17 — редакция; 3-45-74 — бухгалтерия.

Отпечатана способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард» Управления издательств, полиграфии и книжной торговли Саратовского облисполкома, тир. 10032 экз. Минимальная цена в Балакове 40 коп., г. Балаково пл. Свердлова, 69. Объем 1 п. л., зак. 224. 20.06.91.

ПОД ПОКРОВИТЕЛЬСТВОМ СВЯТОГО ПАНТЕЛЕИМОНА

ЧАЙНЫЙ БАЛЬЗАМ

Чайный бальзам - это смесь чая с лекарственными травами. Заваривают бальзам, как обычный чай: засыпают чайную смесь из расчета 2 г на 1 стакан кипятка (примерно 1 ч. ложка с горкой). Заливают кипятком. Через 8-10 минут бальзам готов. Заварку можно использовать дважды, добавляя к ней 1/2 ч. ложки свежей заварки. В течение дня можно выпить до 3-6 стаканов напитка. К чайному аромату добавляется неповторимый аромат душистых трав. Травы помогают чаю, чай - травам, а чайный бальзам - человеку избавиться от недугов. Целебные и вкусовые качества чайного бальзама улучшаются, если его принимать с медом: 1-2 ч. ложки меда с 1 стаканом бальзама вприкуску, слизывая с ложечки, не торопясь. Такой способ улучшает растворение и усвоение меда.

Примечание: хранить чайный бальзам только в стеклянной посуде, травы должны быть свежими; срок хранения не более 1 года.

БАЛЬЗАМ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА:

Зверобой - 2 части, мята - 2 части, чабрец - 1 часть, толокнянка - 1 часть, шалфей - 2 части, ромашка - 1 часть

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СБОРЫ ТРАВ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ НЕРВНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ И БЕССОННИЦЕ

СБОР 1.

(при повышенной нервной возбудимости и истерических припадках)

Трава ячменника душистого - 4 части, трава пустырника - 4 части, трава сушеницы - 3 части, трава чабреца - 2 части, листья ежевики - 5 частей.

4 столовые ложки смеси настаивать 2-3 часа в 1 л кипятка. Принимать 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

СБОР 2.

Листья толокнянки - 1 часть, трава пустырника - 1 часть.

2 столовые ложки смеси залить 3 стаканами воды, варить, пока не останется 2/3 жидкости, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день через час после еды.

СБОР 3.

(успокаивающий)

Листья вахты (трифоль) - 4 части, листья мяты перечной - 3 части, корневища и корни валерианы - 3 части.

А БАБУШКА СКАЗАЛА...

• Лепестки чайной розы поджарить до хруста на сковородке. Затем растереть в порошок. Взять две столовые ложки порошка из лепестков, добавить столовую ложку порошка из корня окопника и еще на кончике ножа глины, прокаленной на сковородке: все это залить 150 г касторового масла. Настоять две недели. Полученную таким образом мазь нанести (после того, как ранку на коже промоете перекисью водорода, марганцовкой), на льняную тряпочку и накладывать на больное место.

• При заболевании гипертонией не отказывайтесь от свекольного кваса. Для его приготовления очистите свеклу от кожуры, разрежте на небольшие ломтики, залейте холодной водой на 3-4 дня, после чего раствор процедите и пейте по полстакана три раза в день.

СЕКРЕТЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Не удаляйтесь от природы

Принцип тибетской медицины - связь космоса, природы и человека.

Каждый человек настолько болен, насколько он отдален от природы. Необходимо как можно больше и чаще общаться с землей, ходить босиком. Обливаться два раза в день холодной водой.

Живите в "биологических" зданиях, лучше всего в деревянных или кирпичных, без пластмассы и линолеума. Живите и работайте при естественном свете. Не пользуйтесь искусственным освещением. Особенно вредно для глаз смешанное освещение (люминесцентных ламп и ламп накаливания).

Будьте подальше от ЭВМ и других источников вредных вибраций. Одежда также имеет терапевтическую ценность. Носите хлопчатобумажные вещи и чистый лен. Спите на шкурах и твердой поверхности.

Выбирайте мебель, сделанную из естественных материалов, с помощью рамки (биолокационной или маятника) определите в вашей квартире или на работе геопатогенные места.

Магнитное поле Земли влияет на жизненные и психические процессы, в том числе вызывает состояние депрессии или эйфории (радостного настроения).

РЕЦЕПТЫ ИВАНКИ

При язве желудка (вне обострения)

100 г прополиса, 20 г льняного семени, 50 г зерен овса, мелко нарезанный лист лопуха. Довести до кипения в 0,5 л раствора (один к одному) виноградной водки и воды. Настаивать трое суток. Процедить. Принимать по столовой ложке перед едой.

Советы и рецепты для вас собрала Елена ФАТЬЯНОВА

КСТАТИ...

Травознаи считали,

что лекарственные растения необходимо объединять в сборы, чтобы собрать расчлененную целостность всех органов. Лучше всего, считалось на Руси, когда прописи трав количественно соответствуют одному из "магических" чисел: три, пять, семь, девять. Даже чет-нечет по-разному действует. Поверье такое есть: "Если обмыть лицо отваром купены с четным количеством листьев, кожа облупится, если с нечетным - очистится от веснушек".

уже и у нас доказано, что в зависимости от кратности уменьшения или увеличения доз лекарств их действие то прибывает, то уменьшается, а то и вообще оказывает противоположное действие.

По дороге с работы

Позади рабочий день. Вы устали и, может быть, даже чем-то расстроены... Снять нервное напряжение, раздражительность, улучшить настроение поможет ходьба. Поэтому хотя бы часть пути с работы домой обязательно пройдите пешком! Постарайтесь купить продукты вблизи дома.

Во время ходьбы последите за положением стоп, за движением рук, постарайтесь их максимально расслабить. Вдох делайте на 4-5 шагов, выдох - на 6-7. Можно просто считать шаги или напевать про себя какую-нибудь мелодию. Это тоже успокаивает. Если путь лежит через шумную улицу, замедлите шаг, оглянитесь по сторонам, посмотрите вдаль - пусть отдохнут глаза.

Теперь ускорьте темп ходьбы, чтобы заставить поработать мышцы. Ходите по лестнице, не опираясь на перила, не наклоняясь сильно вперед, не опуская вниз голову. На первых порах не торопитесь - не поднимайтесь без отдыха выше второго-третьего этажа. Прибавляя каждую неделю по одному пролету, вы привыкнете подниматься на пятый-шестой этаж без лифта.

Итак, вы у двери своей квартиры. Нажав кнопку звонка, улыбнитесь. Ведь от выражения вашего лица в эту минуту во многом зависит настроение домашних.

Войдя в квартиру, не принимайтесь сразу за дела. Чтобы сбросить остатки усталости, ляжьте на 1-2 минуты на спину, на немягкий диван, кушетку (без подушки!), расслабьтесь. Затем: потянитесь (руки за головой, носки ног на себя); согните ногу в колене, а затем разогните, скользя по ней двумя руками (от голеностопного сустава к бедру), выпрямляйте руки перед собой с максимальным напряжением мышц, а сгибайте расслабленно; приподняв голову, сделайте несколько круговых движений в одну сторону, затем в другую

КРУГ-ИНФОрмирует

ШАНС

ЖИТЕЛЬ г. Баку, вдовец, 55 лет, рост 165, вес 74, красив, образование высшее, инженер-строитель. На пенсии. Глаза и волосы черные. Имея друзей и родственников, которые женаты на русских женщинах в г. Балаково, я тоже решил создать второй раз в жизни семью с женщиной, имеющей жилплощадь, дачу, неплохо бы и машину, не обремененной детьми, мои двое детей взрослые, имеют свои семьи. Женщина должна быть верной, честной, самостоятельной, в возрасте 40-48 лет, полной, красивой. По гороскопу я Скорпион. Мои идеальные партнеры: Козерог, Рыба, Дева, Рак, Весы. Женщина должна быть чистоплотная, хорошая хозяйка, кулинарка, должна уметь рукодельничать: шить, вязать, вышивать (я таких очень люблю). Я помогу по дому: на стиральной машине, на кухне, на огороде и в саду, если есть машина - за рулем. Почему я на пенсии? Заработал на строительных сквозняках болезнь остеохондроз и получил инвалидность 2 группы. На Вас, дорогая госпожа, это отражаться не будет. Я здоров по всем необходимым аспектам в жизни. В письме прошу выслать фотографию, указать день, месяц и год рождения, и написать сразу обо всем. Обязательно вложите свой конверт с точным адресом.

Пишите: 413800, г. Балаково - 20, аб. ящик 5168, Мамеду Расимовичу.

МНЕ 43 года, а я еще порхаю как девочка, несмотря на то, что я уже дважды бабушка. Живут дети со мной. Совмещаю работу, дом, дачу, их семью. Казалось бы весело! Но я так устала, мечтаю о тишине. Так еще хочется человеческого счастья. Захотела создать свою семью. Я вдова. Одна воспитала чудную, красивую дочь, дала образование, и еще воспитала двух чужих мальчиков по доброте душевной. И если 43 года - это не старость, то отзовитесь. Хотелось бы жителя г. Балаково, имеющего свою квартиру, или Саратовской области, желающего свою квартиру поменять к моему месту жительства в г. Балаково. Рост мой 164, вес 68. Очень даже симпатичная, темпераментна, пропорционально сложена. Хорошая хозяйка, чистоплотница. Образования достаточно. Верная, добрая, отзывчивая на чужое горе и беду. Эти качества желала бы видеть и в партнере: Боюсь жадных, эгоистов, зануд, сквернословников, пьяниц. Возраст партнера желателен от 40 до 50 лет, рост не ниже 170. Просьба сразу с письмом прислать свою фотографию и указать месяц, день, год рождения, вес, рост и все о себе сразу, чтобы не терять времени. Вкладывайте конверт с вашими координатами. Пишите по адресу: 413800, г. Балаково-20, а/я 5168; КВН.

ОТВЕТЫ НА ЧАЙНВОРД

ПРЯМОЙ ПОРЯДОК

1. Гора. 2. Рука. 3. Фа. 4. Брат. 5. Серб. 6. Кэб. 7. Бамбук. 8. Ронет. 9. Фирн. 10. Араб. 11. Манс. 12. Марш. 13. Кот. 14. Сити. 15. "Круг". 16. Вал. 17. Автокар. 18. Ра. 19. Парк. 20. Сиам. 21. Я

ОБРАТНЫЙ ПОРЯДОК

1. Яма. 2. Искра. 3. Пар. 4. Рак. 5. Отвал. 6. Севгур. 7. Кит. 8. Исток. 9. Шрам. 10. Сиам. 11. Баран. 12. Риф. 13. Топор. 14. Зуб. 15. Мак. 16. Бег. 17. Брест. 18. Арба. 19. Фа. 20. Кура. 21. Рог.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

1. Гасконь. 2. Палатка. 3. Околица. 4. Жалейка. 5. Афоризм. 6. Телегин. 7. Икебана. 8. Акстафа. 9. Братина. 10. Артикул. 11. "Портрет". 12. Диктант. 13. Арбалет. 14. Абрикос. 15. Витрина. 16. Радамес.

По кружкам в центре - "Мать".

ТЕСТИРОВАНИЕ НА СОВМЕСТИМОСТЬ -
• физическую •
• эмоциональную •
• интеллектуальную •
с помощью компьютера!
Звоните 3-44-17!

БУМАГА
в рулонах и потребительских форматов со складов в Саратове, Балакове и Вольске.
Телефоны для справок:
3-18-96, 3-44-17, 3-45-74.
г. Балаково, ул. Степная, 54
Агентство "ЭКСПРЕСС".

ИЩУ КОМПАНЬОНШУ
по честному бизнесу 20-25 лет, свободную от комплексов и мужчин, энергичную, обаятельную. Отвечу на письмо с вашим домашним телефоном. Пишите: г. Балаково, почтамт. 23. до востребования, предъявителю паспорта VIII-РУ №696413.

МЕНЯЮ
* автомобиль ВАЗ-2101 на ходу и капитальный гараж с погребом в районе стадиона "Труд" на автомобиль ВАЗ или АЗЛК-2141, не раньше 1990 года выпуска. Звонить с 19 часов по телефону 4-83-15.

* металлический гараж 6х4, с погребом, с освещением, место в кооперативе на автомобиль марки ВАЗ. Обращаться: ул. Ленина, 56-93 после 20.00.

ПОКАЗЫВАЕТ БАЛАКОВО 49 канал

24 августа, ПОНЕДЕЛЬНИК

19.00. "Добрый вечер!", программа передач, реклама, музыка.

19.05. "Гардемарины, вперед!", художественный фильм, 1 серия. *Ну кто, скажите, останется равнодушным к приключениям мушкетеров? А если исторический фон запечатлительных похождений - Россия XVIII века, начало царствования дочери Петра I Елизаветы?*

А если вместо героев Дюма - трое русских мушкетеров, учеников Навигационной школы, благородных, честных, исполненных отваги? Тогда этот фильм можно смотреть не отрываясь, что и советуем всем сделать. В главных ролях: Сергей Жигунов, Дмитрий Харатьян, Владимир Шевельков.

20.25. Видеоклипы.

20.35. Реклама, информация.

20.40. Детское время. "Принцы-лебеди", мультфильм, часть 1.

21.10. Реклама, информация.

21.15. Музыкальный подарок. Передача по заявкам телезрителей.

21.50. Экран фантастики и приключений. Художественный фильм.

23.20. Горячие клипы.

00.05. Программа для полуночников. "Тартевэн исчез", телевизионный художественный фильм из сериала "Полицейский участок" (Франция).

25 августа, ВТОРНИК

19.00. "Добрый вечер!"

19.05. "Гардемарины, вперед!", художественный фильм, 2 серия.

20.15. Саратовский видеодайджест.

20.30. Детское время. "Принцы-лебеди", мультфильм, часть 2.

21.00. Реклама, информация.

21.05. Музыкальный подарок.

21.40. Реклама, информация.

21.45. Шедевры мирового кино. Чарли Чаплин "20 минут любви".

22.05. "Балаково-спорт", телеобозрение.

22.15. Экран фантастики и приключений. "Ловушка на Луне".

23.35. Группа "Чайер Стреймс". Фильм-концерт.

27 августа, ЧЕТВЕРГ

19.00. "Добрый вечер!"

19.05. "Гардемарины, вперед!", художественный фильм, 3 серия.

20.10. Хроника. Международный выпуск.

20.20. Реклама, информация.

20.25. "Телекарусель", информационно-развлекательная программа для детей и их родителей.

21.05. Реклама, информация.

21.10. Музыкальный подарок.

21.45. Реклама, информация.

21.50. Экспресс-интервью.

22.00. "Холодная комната", художественный фильм.

23.40. Спутниковое телевидение. "По моему желанию". Программу ведут музыканты группы "Bang Tango".

28 августа, ПЯТНИЦА

19.00. "Добрый вечер!"

19.05. "Гардемарины, вперед!", художественный фильм, 4 серия.

20.20. "Хроника". Сегодня в Балакове.

20.30. Детское время. "Искатели приключений в космосе", мультфильм, 11 серия. "Ну, погоди!", выпуск 7.

21.05. Реклама, информация.

21.10. Три вопроса мэру. *Письма с вопросами главе городской администрации Ю. Бугрову направляйте по адресу: г. Балаково - 24, а/я 24, телевидение, "Вопрос - мэру".*

21.20. "Сюрприз", музыкальная программа по заявкам телезрителей.

22.00. Реклама, информация.

22.05. Хроника.

22.15. Кинокурьер.

22.25. "Перевал", художественный фильм.

23.55. Телединскотека. Танцевальная программа телекомпании "ТВ Экспресс".

Учредитель - рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково)

Главный редактор Л. Елизарова.

Ответственный секретарь И. Коптева.

Адрес редакции:

для писем - 413800, г. Балаково-24, а/я 24
для визитов - ул. Степная, 54.
Телефоны: 3-44-17, 3-45-74.

Газета выходит 1 раз в неделю.

Оригинал-макеты изготовлены в РИА "Экспресс" на IBM PC/AT 386 PS/2.
Газета отпечатана офсетным способом в типографии №1, г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Объем 1 п. л., тираж 16032 экз.
Заказ 3331 20.08.1992 г.
Цена 2 руб.

МЫ НЕ СТОЛЬ БОГАТЫ...

Какая только одежда не появилась сейчас в магазинах! Но будьте осторожны: за этикетками, кричащими о качестве приобретаемых вами одежды и тканей, нередко прячутся самые разнообразные вредные вещества.

И не обольщайтесь, что, покупая одежду из натуральных волокон, вы убереглись от вредного воздействия химии. Недаром новое направление моды называют «бдительным». Одежда приобретает настоящее качество тогда, когда под контролем находится весь цикл сбора, обработки, окраски волокон и способы очистки готового платья.

Как всегда, на «бдительное» направление моды тут же откликнулись производители фальшивок, особенно из Гонконга, Тайваня и т. п. стран. Мало того, что несмотря на этикетки, в действительности и кожа, из которой сделаны их изделия, ненатуральная, и хлопок не 100%. Важно знать, что экологизация производства, применение щадящих методов уборки и обработки хлопка повышают цену изделий из него на 30%. Поэтому фальшивая мода пользуется хлопком, который собирают автоматически, а для того, чтобы «металлические» ухваты отщипывали от стеблей лишь коробочки без листьев, растения предварительно опрыскивают химикалиями. Эти химикалии напоминают печально известный «эйджент Оранж», превративший в пустыню целые территории во Вьетнаме. Обработка волокон тоже происходит с участием подобных химикалий, а благодаря добавкам хлора ткань становится несминаемой. То же самое относится к изготовлению тканей из шерсти и шелка.

Не обходятся без химии и при крашении. Тут существует эмпирическое правило: чем легче краска растворяется при стирке и потении, тем выше ее канцерогенные свойства, чем темнее узор, тем больше в краске тяжелых металлов. Поэтому не случайно производители, заботящиеся о качестве и безвредности одежды, применяют краски растительного происхождения.

Словом, если изделие продается по относительно дешевой цене, это совсем не значит, что оно надежно вам послужит. Но уж если вы купили его, дадим несколько полезных советов.

1. Старайтесь приобретать такую одежду, которую можно стирать. По возможности избегайте услуг химчисток.

2. Постирайте новую вещь, прежде чем ее надеть. Этим вы избавитесь от излишков красителей и химикалий.

3. Такие надписи на этикетках, как «противогрибковый» и «не линяющий», свидетельствуют лишь об экстра-обработке: воздерживайтесь от покупки таких вещей.

4. Пусть вас не останавливает дороговизна изделий из натуральных волокон. Они более ноские, чем модные шмотки.

5. И, в конце концов, помните английскую пословицу: «Мы не столь богаты, чтобы покупать дешевые вещи».

ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

Своими секретами решила поделиться
Татьяна Павловна Трескина из Балакова.

• Когда стираете шерстяные вещи, добавьте в последнюю воду чайную ложку глицерина – они станут мягче.

• Для стирки цветного белья в машине добавьте в воду 2-3 ст. ложки обычной соли – вещи не полиняют, краски станут даже ярче.

• Белые носки и гольфы прекрасно отстираются, если их замочить на 1-2 часа в воде, в которую добавлены 1-2 ст. ложки борной кислоты.

• Если сушите выстиранное белье на морозе, добавьте в крахмал 2-3 горсти поваренной соли или в воду для полоскания налейте немного уксуса. Белье приобретет приятный блеск и не примерзнет к веревке.

• Чтобы не испортилось в дороге вареное, жареное мясо, заверните его в чистую салфетку, смоченную в растворе 6-процентного уксуса.

• Для отбеливания капроновой тюли надо ее постирать, затем, растворив 1 кг соли «Экстра», замочить на ночь. После чего тщательно прополоскать.

• Если молоко пригорело, перелейте его сразу в другую посуду и бросьте щепотку соли. Неприятный запах исчезнет, а вкус восстановится.

• Если ваш кофе сбежал и потерял вкус и аромат, немедленно снимите кофейник с огня и влейте в него чайную ложку холодной воды. Вкус и запах восстановятся.

АВИТАМИНОЗА НЕ БУДЕТ,

если Вы приготовите салат

ЛУК

Большую луковицу нарезать, добавить нарезанное чуть крупнее кислое яблоко, посолить, заправить 2-3 ложками сметаны. Неплохо также добавить мелко порубленное яйцо вкрутую. После этого уже не стоит беспокоиться об ужине: достаточно намазать хлеб маслом и... приятного аппетита!

Если у вас возник дефицит времени, иногда можно себе позволить уложить на хлеб с маслом ломтики посоленного сверху лука. Такой ужин относится к числу спартанских, и после него не рекомендуется ходить на свидание.

МОРКОВЬ

3 крупные моркови тщательно промыть, почистить, натереть на терке. Также добавить натертое кислое яблоко. Такой салат обладает очень приятным вкусом и отличается простотой приготовления.

Еще один вариант морковного салата: к натертой моркови добавляем ложку свежего мелко натертого хрена или сельдерея. Заправляют такой салат 1-2 ложками сметаны.

ЧЕРНАЯ РЕДЬКА

Вымыть, почистить, нарезать тонкими ломтиками и уложить на хлеб с маслом. Что касается приготовления салатов, то для этого, натерев черную рудьку на терке, ее чуть солят и заправляют сметаной.

КАК СОХРАНИТЬ ДЕНЬГИ В КОШЕЛЬКЕ?

Некоторые из приведенных советов носят достаточно универсальный характер и, как представляется, могут оказаться вам полезными:

• Экономить легче понемногу, но регулярно.

• В другой город лучше писать письма, а не звонить по телефону.

• Старайтесь покупать лишь ту одежду, которую можно стирать, чтобы избежать необходимости платить за услуги химчистки.

• Не покупайте товары известных фирм, если есть не худшего качества, но с менее престижными ярлыками.

• Включайте стиральную машину лишь тогда, когда у вас есть чем ее наполнить доверху.

• Покупайте большие куски мяса и разделывайте их на порции сами, сбережете и время, и деньги.

• Междугородные переговоры лучше вести не в час пик, а когда на них дается скидка.

• Продавайте одежду, из которой выросли ваши дети, и все, что вам уже не нужно.

• Следите за своими расходами – экономить легче, когда вы знаете, на что у вас идет деньги.

• Шампунь для волос разводите равным количеством воды.

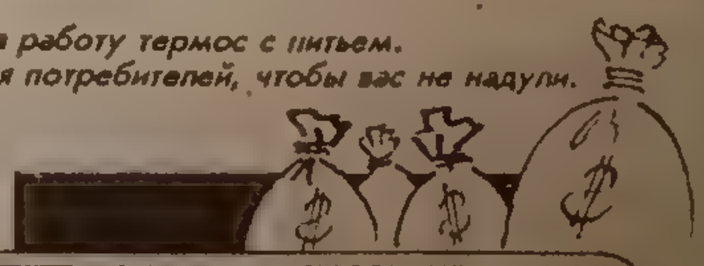
• Планируйте свои выходы из дома так, чтобы за одну поездку сделать как можно больше дел.

• Поставьте на кухне блюдце с налитым туда уксусом: он тоже устраняет запахи, а стоит дешевле дезодоранта.

• Зеркала можно чистить не купленными химикатами, а остатками чайной заварки.

• Носите с собой на работу термос с питьем.

• Читайте газеты для потребителей, чтобы вас не надули.



АННА всегда к Вашим услугам. Спрашивайте!

08.45 Фирма гарантирует.
09.00 Новости.
09.20 "Серебристый колокольчик". Мультфильм.
09.35 "Просто Мария".
10.25 ...До 16-ти и старше
11.10 Русский мир.
11.50 Пресс-экспресс.
12.00 Новости.
12.20 "Возвращение в Эдем". Худ.

Сборная России-1 - сборная ...
гии. 2-й и 3-й периоды.
17.00 Джэм.
17.30 "...До 16-ти и старше". В перерыве (18.00) - Новости. Программа передач.
18.40 Азбука собственника.
18.50 Погода.
19.00 "Просто Мария".
19.45 "Клуб белого попугая". Ведущий - Э. Рязанов.

23.10 Ан...
00.15 Новости.
00.40 Большая прогулка.
01.20 Пресс-экспресс.

09.10 Сотворя добро.
09.55 Гран дивертисмент в Японии.
11.10 "К-2" представляет: "САС".
12.05 Киноповести. "Шапка". Худ. фильм.
13.30 Мульти-пульти.
13.40 Крестьянский вопрос.
14.00 Вести.
14.20 Реклама. Программа пере-

16.30 Студия "...-зона".
17.20 Трансросэфир. "Панорама приватизации".
18.05 Док. фильм "Женщины мира". 5-я серия (США).
x18.35 "Окно". Видеоканал.
19.45 Праздник каждый день.
19.55 Реклама.
20.00 Вести.

23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель.
23.35 Приложение к телегиде "Маркиз".
x00.10 Телефильм.
00.20 "Сергей Юрский". Концерт-импровизация.
00.45 Концерт джазовой музыки.

ПЯТНИЦА - 17 ДЕКАБРЯ

Канал "Останкино"

05.55 Программа передач.
06.00 Новости.
06.20 Утренняя гимнастика.
06.30 Утро.
08.45 Фирма гарантирует.
09.00 Новости.
09.20 "В гостях у сказки". Худ. фильм "Илья Муромец".
11.05 "Семь братьев". Мультфильм.
11.20 Док. фильм. "Обратная связь, или Точка притяжения".
11.50 Пресс-экспресс.
12.00 Новости.
12.20 Ю.Шпитальный. "Обыкно-

венные обстоятельства". Спектакль.
15.00 Новости.
15.20 Программа передач.
15.25 Бридж.
15.50 Бизнес-класс.
16.05 Блокнот.
16.10 "В гостях у сказки". Худ. фильм "Илья Муромец".
18.00 Новости.
18.20 Адресат - новая Россия.
18.40 Человек и закон.
19.10 Погода.
19.15 Ситуация.
19.45 Поле чудес.
20.40 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Реклама.

21.00 Новости.
21.35 Погода. Программа передач.
21.45 Человек недели.
22.05 Худ.фильм. "Твин Пикс". 14-я серия. (США).
23.00 Музобоз.
23.45 Программа "ИКС".
00.00 Новости.
00.20 Программа передач.
00.25 Дневник Международного турнира по хоккею на приз газеты "Известия".
00.40 Политбюро.
01.20 Авто-шоу.
01.50 Площадка "Обоза".
02.55 Пресс-экспресс.

Канал "Россия"

x07.30 "Немецкая волна" представляет...
08.00 Вести.
08.20 Требуются... Требуются...
08.25 Программа передач.
08.30 Время деловых людей.
09.00 Поехали.
09.10 Утренний концерт.
09.25 Отечество мое. "Преображение".
10.20 Обратный адрес.
10.50 Параллели.
11.05 Телевизионный театр России. Л.Андреев. "Конь в сенате".
11.50 Досуг. "Дело мастера боится".

12.05 "Санта-Барбара". 256-я серия.
12.55 Пилигримы.
13.40 Крестьянский вопрос.
14.00 Вести.
14.20 Реклама. Программа передач.
14.25 Международный турнир по хоккею "Приз "Известий". Швеция - Канада.
16.55 Там-там-новости.
x17.10 Мультфильм.
x17.25 "Аллаху Акбар". Передача для мусульманского населения области.
17.55 Дисней по пятницам. "Самый богатый кот в мире". Худ. фильм. 2-я серия.

x18.45 Экспресс-камера.
x19.15 Диалоги.
19.45 Праздник каждый день.
19.55 Реклама.
20.00 Вести.
20.20 Реклама.
20.25 Любимые комедии. "Джентльмены удачи". Худ. фильм.
21.50 Мультфильмы для взрослых.
22.00 "К-2" представляет: "Абзац".
22.55 Реклама.
23.00 Вести.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель.
23.35 Из зала Верховного суда РФ.
x23.50 Видеоканал "2-я Садовая" представляет...

СУББОТА - 18 ДЕКАБРЯ

Канал "Останкино"

07.00 Новости.
07.20 Программа передач.
07.25 Утренняя гимнастика.
07.35 Пресс-экспресс.
07.45 Субботнее утро делового человека.
08.30 Спорт-шанс.
09.00 "Марафон-15" представляет: "Зов джунглей".
09.30 В эфире телекомпания "Мир".
x10.55 Родники народного творче-
...ства.
11.30 Медицина для тебя.
x12.00 "Сцена и зал". Любовь: в пудах или килограммах?". Спек-

такль "Дважды двое" в ТЮЗе.
12.45 "Киноправда?" Худ. фильм. "Ошибка инженера Кочина".
15.00 Новости.
15.20 Программа передач.
15.25 Худ. фильм "Пеппи Длинный чулок". 14-я серия. Часть 1-я.
x15.50 "Центр событий - Европа".
16.20 Спортивная программа "Ультра-си".
17.00 Красный квадрат.
17.40 В мире животных.
18.20 "Коламбия Пикчерс" представляет: худ.фильм. "Тот, кто меня охраняет". (США).
20.10 Оба-на.
20.40 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Реклама.

21.00 Новости.
21.35 Программа передач.
21.45 Что? Где? Когда?
22.50 Студия "Резонанс" представляет.
23.10 Хоккей. Международный турнир на приз газеты "Известия". Сборная России-1 - сборная Чехии. 1-й и 2-й периоды.
00.30 Новости.
00.45 Программа передач.
00.50 Погода.
00.55 Хоккей. Международный турнир на приз газеты "Известия". Сборная России-1 - сборная Чехии. 3-й период.
01.35 "СНО-видение". Ночной канал - "Новости шоу-бизнеса".

02.00 Ночной спорт.
02.20 Видеоплейер.
02.50 Автоэкспресс.
03.05 Лучшая музыкальная десятка месяца.

Канал "Россия"

08.00 Вести.
08.20 Программа передач.
08.25 "Свет бересты". Док. фильм.
08.50 Мульти-пульти. "Старинная баллада".
09.00 Формула-730.
09.30 Наш сад.
10.00 Студия "Рост". "Кто на новенького?"
10.30 "Пилигрим".
11.15 Как жить будем.

12.00 Киноповести. "Черный монах". Худ. фильм.
13.25 Не быть динозавром.
13.40 Крестьянский вопрос. "Сев".
14.00 Вести.
14.20 Ретро-шлягер.
14.50 Международный турнир по хоккею на приз "Известий", Россия - Канада. 2-й и 3-й периоды. (В перерыве - "Сигнальный экземпляр").
16.20 Изабель.
17.05 Футбол без границ.
18.05 Фильм-премьер.
18.20 Музыка крупным планом.
19.15 Устами младенца.
19.45 Праздник каждый день.
19.55 Реклама.

20.00 Вести.
20.20 Реклама.
20.25 "Евразия-ТВ" представляет: "Исповедь Феликса Крулла". Худ.фильм 4-я серия.
21.30 Маски-шоу.
22.00 Совершенно секретно.
22.55 Реклама.
23.00 Вести.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель.
23.35 Программа "А".
00.35 Ночной сеанс. "Мистер Икс". Худ. фильм.
02.05 Центр Стаса Намина (Эс-Эн-Си) представляет: Клуб "Желтая подводная лодка".

ВОСКРЕСЕНЬЕ - 19 ДЕКАБРЯ

Канал "Останкино"

07.55 Программа передач.
08.00 "Час силы духа".
09.00 Центр.
09.30 "С утра пораньше".
10.00 "Пока все дома".
10.30 "Спортлото".
10.45 Утренняя звезда.
11.35 Полигон.
12.05 Марафон-15.
12.45 Под знаком "ПИ".
...Сал...
14.00 Мультфильм "Пиф и Герку-
...лес

14.10 Док. фильм. "Подводная одиссея команды Кусто"
15.00 Новости
15.15 Программа передач.
15.20 Диалог в прямом эфире.
16.00 Клуб путешественников.
16.50 Живое дерево ремесел.
16.55 Мультфильмы. "Каспер и его друзья" (Англия), "Настоящие охотники за привидениями" (США).
17.50 "Панорама". Еженедельная международная программа.
18.30 Телелоция.
18.45 Новости.
19.00 Большой театр. Дни и вечера.

19.55 Погода.
20.00 КТВ-1 и канал "Франс Интернасьональ" представляют: худ. фильм "Макс и жестянщики". (Франция).
21.55 Реклама.
22.00 "Воскресенье". Информационно-публицистическая программа.
22.45 "Спортивный уик-энд".
22.55 Жеребьевка чемпионата мира по футболу.
00.30 Новости.
00.50 Программа передач.

Канал "Россия"

08.00 Вести.
08.20 Программа передач.
08.25 Мэтры и миллиметры.
09.05 Доброе утро. "Завтрак для чемпионов".
09.35 Программа "Ключ". "Царский тур". Часть 10-я часть.
10.05 Студия "Рост": "Уроки космоса", "Соник" - супер-ежик".
10.35 Здоровье.
11.05 Аты-баты...
11.35 Кипрас Мажейка. Репортажи из Аргентины.
12.05 XX век в кадре и за кадром. "Воздухоплаватели России".

13.05 Фольклор. "Зимняя сказка".
13.40 Крестьянский вопрос.
14.00 Вести.
14.20 "Не вырубить..."
14.35 Пигмалион.
15.05 "Видеопоэзия". Валентин Федоров.
15.20 Вход со двора.
16.05 Лучшие игры НБА.
17.05 Белая ворона.
17.50 Волшебный мир Диснея. "Винни-Пух и рождество".
18.45 "Васильевская, 13".
19.45 Праздник каждый день.
19.55 Реклама.
20.00 Вести.

20.20 Реклама.
20.25 Кинотеатр "Си-Би-Эс". "Ограбление на улице заходящего солнца". Худ. фильм.
22.10 Коробка передач.
22.25 У Ксюши.
22.55 Реклама.
23.00 Вести.
23.20 Автомиг.
23.25 Звезды говорят.
23.30 Спортивная карусель.
23.35 Полнолуние.
00.35 Чемпионат России по волейболу. "Автомобилист" (С.-Петербург) - "Самотлор" (Нижневартовск).

ПЕРЕПЛЕТНАЯ МАСТЕРСКАЯ

В прошлом номере мы обещали рассказать о том, как в домашних условиях сброшюровать самодельные книжки. Таким образом можно привести в порядок старую книгу и любой архив.

Для изготовления брошюры-подборки понадобятся: нож типа сапожного, оселок для правки его лезвия, мелкозернистая наждачная бумага («нулевка») для доводки кончика ножа, металлическая линейка, шило, ножницы, нитки с иголкой, клей, кисть, ватманская бумага, картон, старые газеты.

Запаситесь нужными журнальными листами. Вырывать их не следует: образующийся при этом неровный край листа в корешке (корешок в данном случае - та сторона листа, которая крепится к журнальному блоку) может задеть часть текста.

Раскрыв журнал, подложите кусок плотного картона, больший по размеру, чем формат журнала, под нужный вам лист и, придвинув картон плотно к корешку журнала, наложите металлическую линейку, как показано на рис. 1, с таким расчетом, чтобы между ее краем и краем лежащего под листом картона было расстояние не более 1 мм. Картон нужен для того, чтобы не повредить ножом нижние листы журнала. Прижав линейку одной рукой, остро заточенным ножом отрежьте лист (не вкладывая в эту операцию лишних усилий, - иначе помнется лист), проводя ножом вдоль края линейки 2-3 раза. Кстати, картон не выбрасывайте, потом он еще пригодится не раз. Отрезали все листы нужной вам подборки? Теперь их нужно скрепить вместе, собрать в блок.

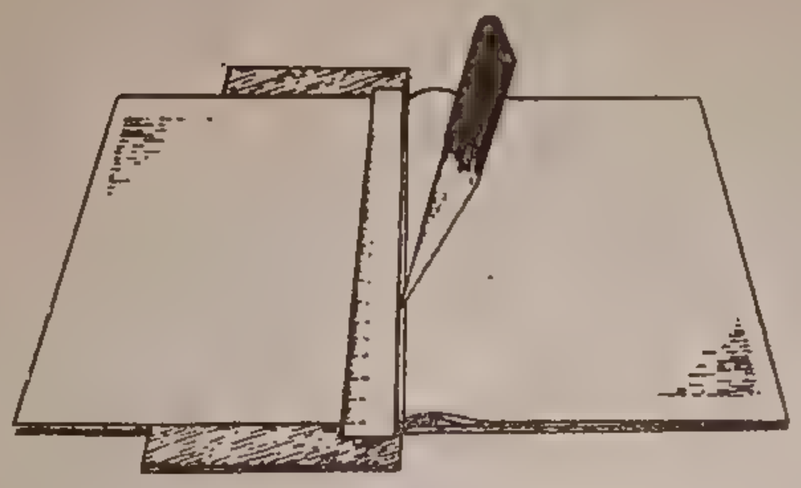


Рис. 1

Предлагаем два наиболее простых способа брошюровки для небольшой, в 10-12 листов, подборки.

Способ первый называется сшиванием «втачку». Для этого нужно «столкнуть» подобранные по порядку листы на корешок, используя ровную поверхность стола так, чтобы совместить их. Проделав шилом три отверстия не ближе 5 мм от края листов и следя за тем, чтобы они не сдвигались, сшейте их прочной двойной ниткой.

На рис. 2 показано, что нитка возвращается в то же отверстие, через которое она была продета. Процесс сшивания можно облегчить, если склеить предварительно листы между собой. В этом случае можно не опасаться их смещения при работе.

Для этого распустите листы на 2 мм (рис. 3), подложив под них старую газету, накройте верхний лист аккуратно другим газетным листом так, чтобы его край

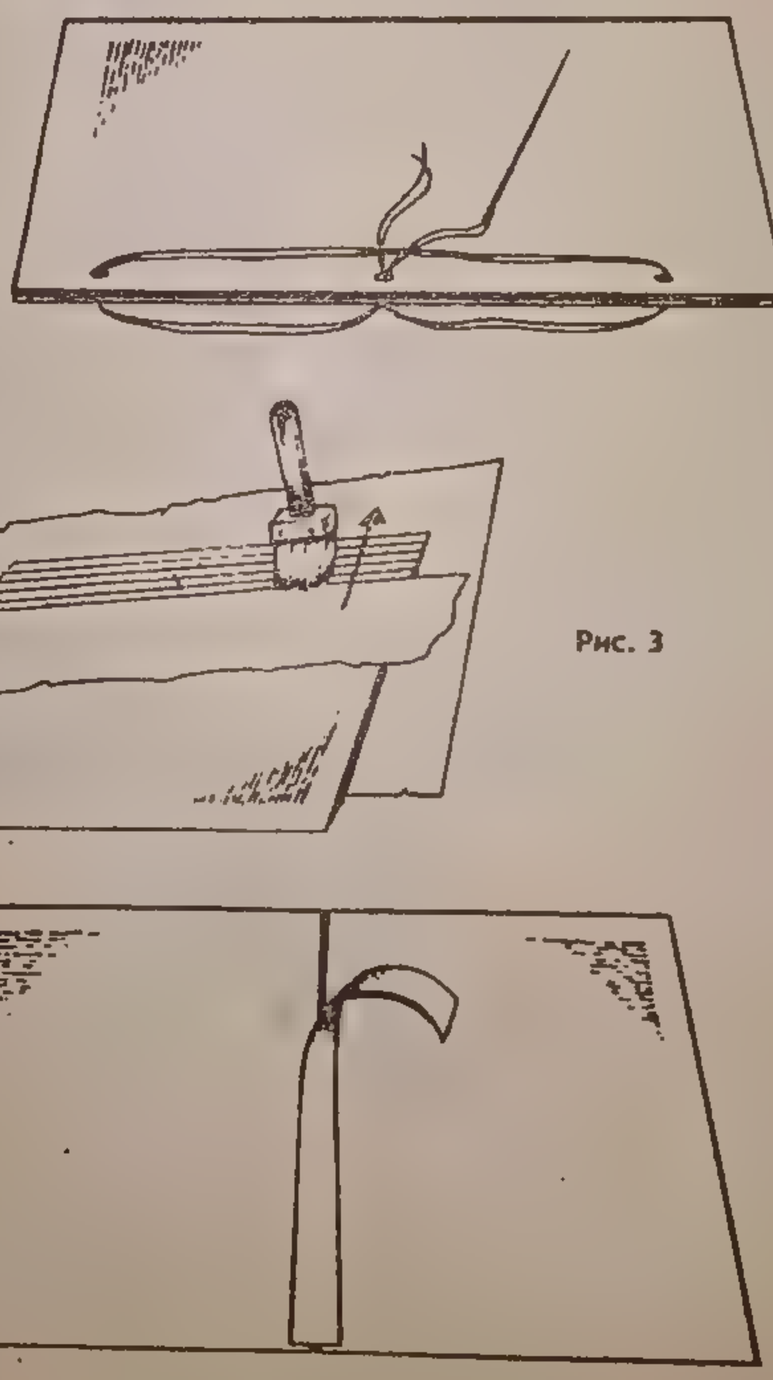


Рис. 2

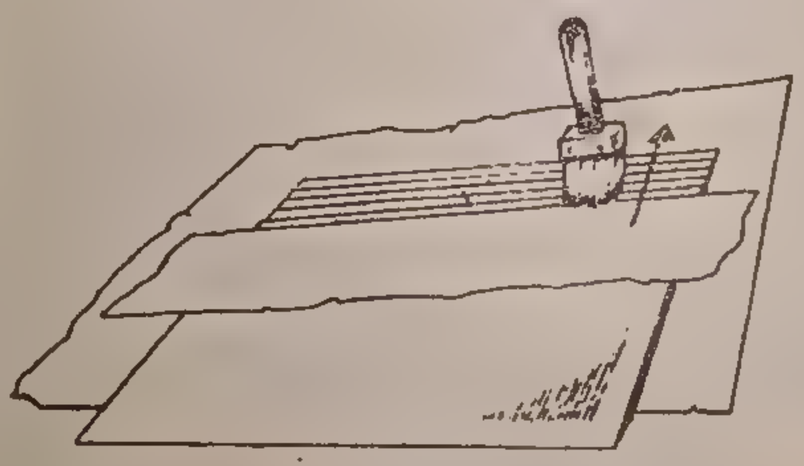


Рис. 3

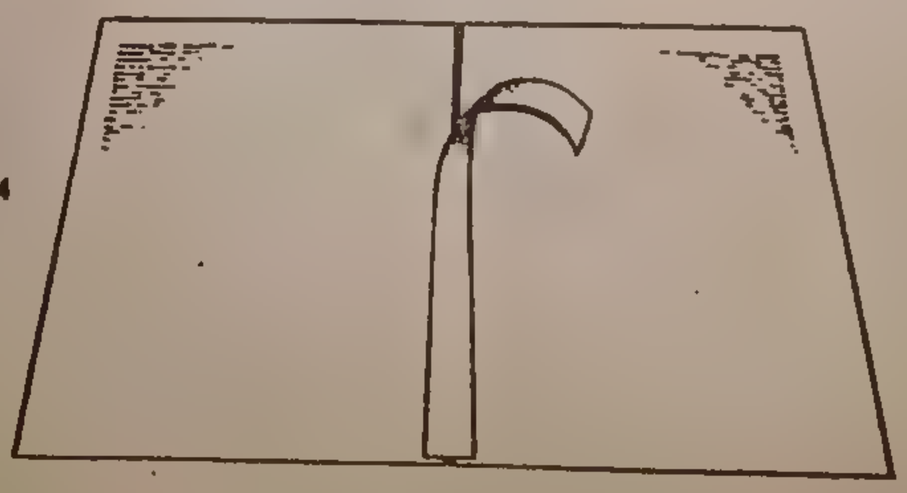


Рис. 4

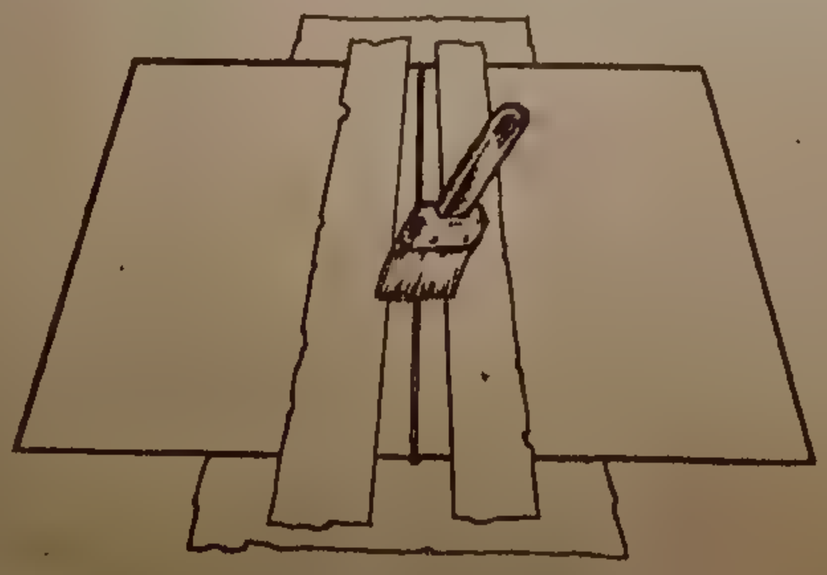


Рис. 5

полностью совпадал с краем верхнего журнального листа, и, прижав всю стопку листов рукой, промажьте выступающие края клеем. Чтобы клей не затекал под листы, кисть ведите строго поперек распущенных листов - от первого к последнему, то есть от себя. После промазки листы «столкните», пригладьте в местах склейки рукой и положите их под груз до высыхания.

Клей для работы подходит любой, кроме силикатного (он после высыхания становится прозрачным, ломким, а бумага желтеет). Идеальный клей для переплетных работ - ПВА (поливинилацетатный), но можно использовать и крахмальный, сварить который самому несложно. Вскипятите 0,5 л воды, в кипящую воду тонкой струйкой, помешивая, влейте ложки крахмала, растворенного в небольшом количестве теплой воды. Доведите массу до кипения и снимите с огня. После того, как она остынет и загустеет, клеем можно пользоваться.

Второй способ брошюрования называется «сшивание внакидку». Для подготовки к сшиванию склейте листы попарно в таком порядке: первый с последним, второй с предпоследним и т.д. Состыковав корешки листов, склейте их полосками газетной бумаги шириной 1 см и длиной, равной высоте листа (рис. 4), причем газетная полоска должна быть отрезана «по долевой», то есть в том направлении, в котором бумага легче рвется.

Если количество листов вашей тетрадки оказалось нечетным, «лишний» лист можно подклеить к любой паре. После того, как склеенные листы просохли, согните их в месте стыка, вставьте друг в друга в нужном порядке и сшейте строго по линии сгиба (как школьную тетрадь) способом, описанным в первом случае.

Тетрадка готова? Теперь нужно «нарядить» ее в обложку. Для обложки можно использовать ватманскую бумагу (или другую плотную). Согнутый вдвое лист может чуть превышать формат вашей тетрадки. Отступив на 6-7 см. в обе стороны от линии сгиба внутренней поверхности обложки, согните ее страницы, чтобы потом, при чтении, она легко открывалась. Аккуратно промажьте клеем образовавшийся между фальцами (линиями сгиба) участок обложки (рис. 5), вставьте в него тетрадку и положите брошюру под груз до полного высыхания.

Ну, а теперь остается лишь написать на обложке название.

Привет! А хотите анекдот!

Сидит наркоман, курит анашу. Вдруг из дыма явился джинн и спрашивает:

- Чего желаешь? Все исполню!

- Хочу, чтобы в Швеции стало монголо-татарское иго.

Тут же Швецию захватили монголо-татары и стали угнетать эту процветающую страну. В Швеции голод, разруха, горе.

- Чего еще желаешь?

- Хочу, чтобы ига не стало.

Все исполнено: иго разгромлено, Швеция снова процветает. Новое желание:

- Хочу, чтобы опять стало в Швеции монголо-татарское иго.

Джин не сдержался:

- Ты что, спятил?

- Да нет, просто люблю, когда народ тусуется.

Вот так-то.

Ну что, народ, потусуемся!

...* Олежка К., мы тебя ждем в Быковом Отроге.

* Скауты, всем привет от Итальяночки.

* Кавказец и Рябой, поздравляем вас с днем рождения. Незнакомки.

* Сережка-секундант, не будь сентиментальным. Полина.

* Татьяна из 7 м-на, слышал, что вы переехали. Скучаю! Вячеслав.

* Кошечки-сестренки, я вас в секретари не нанимала. Наташка из Балаково.

* Саша С. из 5 м-на, ты не лучше всех. Все.

* Равиль, не суй нос не в свои дела. Незнакомка.

* Мальчишки из 6 дома, чем мы вам не нравимся? Девочки из 3 и 6 подъезда.

* Денис из 5 м-на, ты клевый пацан!

* Катя, укороти своей собаке нос. Подруги.

* Чача с Хлебновки! Твои глаза, как цветущие лепестки. Кареглазая.

* Одинокий странник! А не слишком ли многого ты требуешь от жизни и окружающих? Будь попроще. Женщина с трудной судьбой.

* Мышка, если будешь много пищать, придется гроб заказывать. С красными бантиками. Котята.

* Попсуй, пока ты шлялся, я нашла другого. Знакомая незнакомка.

* Бесплатно стираю носки. Клубничка.

* Не хочу учиться, а хочу жениться! Скальпель.

* Пока бушует молодость,
Пока играет кровь,
Пошла учеба к черту!
Да здравствует любовь!

Вот и все! Может, кто еще знает анекдоты на тему тусовки! Тогда звоните! Среда, с 9 до 12: 3-93-84!

УГОЛОК ДРУЖБЫ

Я хочу переписываться с мальчиками и девочками моего возраста. Мне 14 лет. Увлекаюсь я чтением, люблю животных: кошек, собак, попугаев, хомяков, люблю писать письма, собираю вкладыши от жевательных резинок и календарики. Мой адрес: г. Балаково, ул. Свердлова, 45-62, Вергазовой Свете.

Свой среди чужих

Одна мудрая девушка говорила, что если приходишь последней, когда все в компании друг на друга уже насмотрелись, то это производит впечатление. Но так поступать следует тем, кто в себе уверен. Ведь еще неизвестно, что там соберется за тусовочка - может, при твоем появлении начнутся бурные обсуждения твоего внешнего вида и крики: «А наши все дома!» Можно пойти другим путем: прикинуться маленькой мышкой и войти незаметно. Такой ход тоже имеет свои плюсы: во-первых, будет время привести себя в порядок, во-вторых, можно будет посидеть в уголке и понять, с кем стоит общаться, а с кем нет.

Выбрав подходящую жертву, делаем самую добрую рожу и как бы невзначай идем дружиться. Выглядит это примерно так: взглядом Кашпировского пригвождаем будущего знакомца к стулу и, ласково улыбаясь, топаем к нему со словами: «Надеюсь, вы не будете против, если я к вам присоединюсь, а то я никого здесь не знаю и мне так неловко...» И со сдержанным вздохом печали обводим помещение томным взором. Тем самым вынуждая человека сказать вам слова утешения, поддержки и одобрения, плавно перетекающие в непринужденную светскую беседу.

Очень важно быть дружелюбно настроенным, улыбаться, а не хохлиться мрачным воробьем в углу. Во-первых, если долго сидеть сиднем, затекут ноги. Во-вторых, испортится настроение. В-третьих, можно привлечь к себе недоумевающие взгляды и стать предметом громкого и горячего обсуждения на тему: «Что это за труп и какого черта он здесь делает? Здесь вечеринка или похороны?» Особенно это касается женщин - если в некоторых фильмах и душевных романах таинственная и мистически мрачная незнакомка сгребает сердца мужчин под романтическим соусом ложкой себе на тарелку, то в жизни никому не хочется иметь дело с ломаками. Или вы думаете, что с потолка на вас упадет мужественный рыцарь в джинсовых латах и спросит: «Что мучит тебя, красна девица? Уж не злой ли обидчик? Давай я решу все твои проблемы, ведь на самом деле я твоя фея-крестная...»

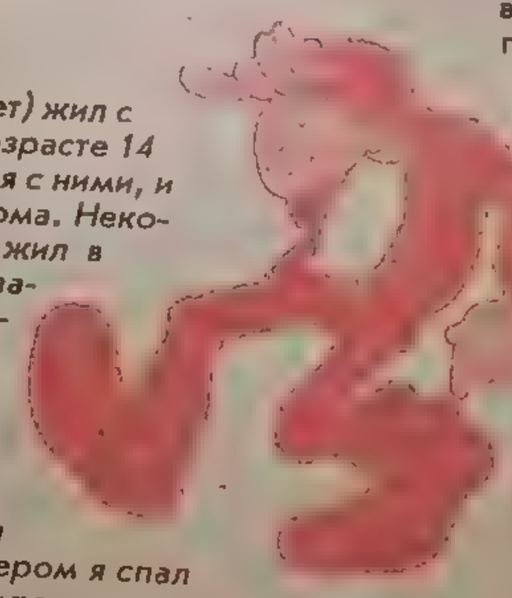
Уж о том, что в незнакомой компании следует соблюдать правила хорошего тона, мы и не говорим. Поверьте, упиться в дупель и буянить среди тех, кого ты впервые видишь, - не лучший дебют. Ведь неизвестно, как на это отреагируют. А если спустят с лестницы вниз головой? Утром проснешься на чужом коврике под чужой дверью...

Но предположим, вы человек воспитанный, и советы такого рода вам не нужны. В таком случае общайтесь, общайтесь и еще раз общайтесь!

«Я - молодой»

ОБЫКНОВЕННЫЙ ПОДРОСТОК

ТОЛЬКО АНГЛИЙСКИЙ



Джейсон (15 лет) жил с родителями. В возрасте 14 лет он поссорился с ними, и его выгнали из дома. Некоторое время он жил в детском доме, затем сбежал и оказался в Лондоне.

Он говорит: «Все время я проводил в галереях и музеях, потому что вход туда - бесплатный. Вечером я спал на улице с другими подростками. Бродяжничество может показаться опасным, если вы не знаете, как это делать... Но со временем приходит опыт выживания».

В прошлом году правительство Великобритании истратило миллион фунтов на социальную рекламу, предупреждающую подростков об опасности и последствиях самовольного ухода из дома.

Огромное число людей, а особенно молодежи, бродяжничает. В Лондоне 100 000 бездомных. 50 000 из них ночует прямо на улице, 50 000 - в заброшенных домах и трущобах.

Лондонский «Центр по борьбе с бродяжничеством среди подростков» выделил для молодых беглецов два здания, где они могут получить убежище и еду.

Большинство сбежавших из дома - подростки в возрасте от 14 до 16 лет, но есть и такие, которым всего 7 лет. Многие ребята убегают из дома, потому что родители не заботятся о них. Как правило, это случается во время серьезных домашних проблем - при разводе родителей, при алкогольной зависимости одного из них, жестокости со стороны отца или матери.

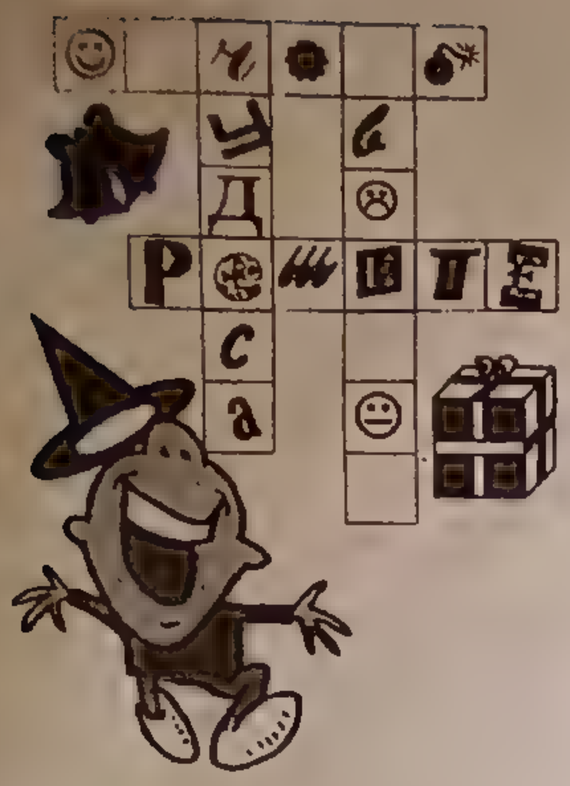
Страницы английского журнала «Clockwork» мы листали с переводчицей Надеждой Прудниковой.

НЕ СЛАБО!

Володя с пр. Энергетиков предложил давать в «Коктейле» адреса знаменитостей: актеров, музыкантов, комиков и т. д. «Всем хочется написать своему кумиру, - пишет он, - узнать о нем побольше». Нет сомнения, Володя! Но захотят ли этого кумиры?

Лучший вариант для таких ребят - фан-клубы. Создавайте их и общайтесь: информации будет куча.

А тем, кто интересуется музыкой, не вредно заглянуть на стр. 9. Жду там.



Добрый день, веселый час!

Вновь приветствую я вас!

Я - это, конечно, ваш добрый друг Петрушка Затейкин, который ждет встречи с девчонками и мальчишками и всегда к ней тщательно готовится. Помните, что игры и загадки, которые я вам предлагаю - не просто забавы. Они развивают наблюдательность, воображение и память, помогают вам стать сообразительными. А это в жизни всегда пригодится.

КТО-КТО В ТЕРЕМОЧКЕ ЖИВЕТ?

Бежала мышка по полю, видит, стоит теремок. Подошла она к нему и спрашивает:

- Кто-кто в теремоче живет?

Никто мышке не отвечает. Пролетала мимо синица и говорит:

- Что ты спрашиваешь? Видишь, таблица на двери висит. Когда ты все буквы из своего вопроса расставишь по свободным клеточкам, ты узнаешь, кто живет в теремке. Только запомни: у троих зверей по четыре ноги, у двоих - по две, а шестой жилец и вовсе без ног. Заполнишь табличку и тогда уж решай, стоит тебе в теремок заходить или лучше его стороной обойти.

А вы, ребята, как думаете?

ЗАДАЧА НЕ ПРОСТАЯ - ПОЙМАЙТЕ ГОРНОСТАЯ

Горностай - ловкий проворный зверек. Поймать его очень трудно. Но я предлагаю вам необычный способ ловли.

Из букв, которые входят в слово «горностай», постарайтесь образовать как можно больше разных слов, а потом впишите эти слова в клеточки. Можно вписывать слова как угодно: и по горизонтали, и по вертикали, главное, чтобы словами был заполнен весь контур «горностая». Запомните, что «хвост» должен обязательно состоять из одной из семи букв. Желаю удачи!»

ПЕТРУШКИНА ПОЧТА

Первой правильно помогла мне «отремонтировать» перепутанное стихотворение Ксюша Валикова с улицы Степной. Вот как она расставила по местам разбежавшиеся строчки:

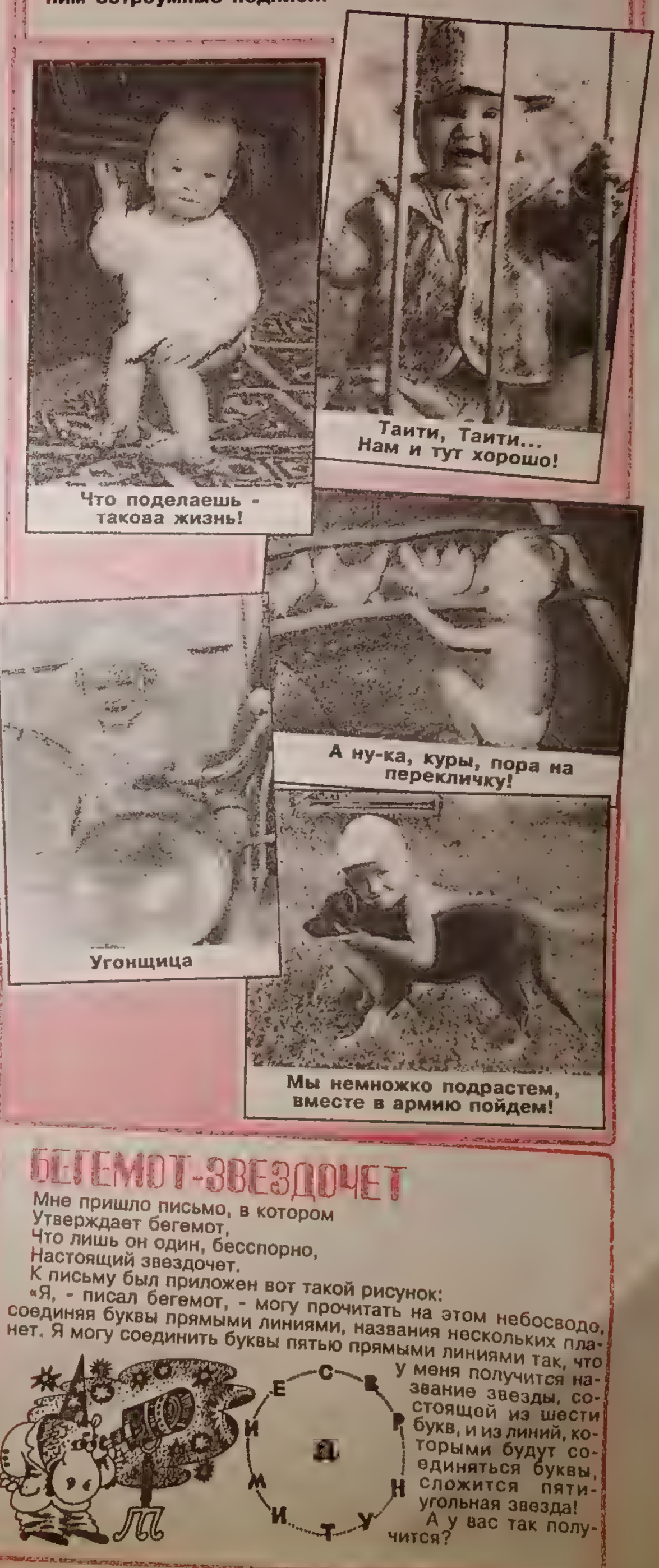
Гда живут моржи? В воде!
А мышата где? Во ржи!
Что жуют коты? Шашлык!
А голодный бык? Цветы!
Что проела моль? Пальто!
А улитка что? Фасоль!
Как поет жираф? Никак!
А Барбоска как? Тяф, тяф!

Она же, Ксюша, первая правильно вставила в клетки слова-невидимки. Получилось: осень, снег, сено.

Поздравляем тебя, Ксюша, и благодарим всех ребят, приславших ответы на мои головоломки. Все вы - молодцы!

«ЗАБАВНЫЙ БЭБИ»

Конкурс продолжается! Напоминаю, что вы не только присылаете нам фотографии, но и сочиняете к ним остроумные подписи.



БЕГЕМОТ-ЗВЕЗДОЧЕТ

Мне пришло письмо, в котором
Утверждает бегемот,
Что лишь он один, бесспорно,
Настоящий звездочет.

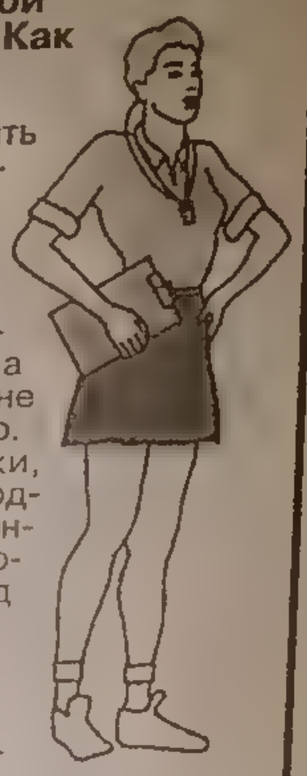
К письму был приложен вот такой рисунок:

«Я, - писал бегемот, - могу прочитать на этом небосводе, соединяя буквы прямыми линиями, названия нескольких планет. Я могу соединить буквы пятью прямыми линиями так, что у меня получится название звезды, состоящей из шести букв, и из линий, которыми будут соединяться буквы, сложится пятиугольная звезда!

А у вас так получится?

МАКСИ-ПРОБЛЕМЫ МИНИ-ЮБОК

Увы, эту глупость, о которой впоследствии, став взрослой, вспоминаешь с ужасом, совершила практически каждая старшеклассница. Зимой отказаться от коротенькой юбки или джинсов, отстать от моды? Как можно!..



Мода... Что поделать, рождается она в основном в теплых странах. И спутники первых тинэйджерских свиданий, влюбленностей упорно не в ладах с российским климатом: капроновые чулки, невесомые колготочки, мини-юбки, хлопчатобумажные джинсы, синтетические лосины. Уговоры мамы надеть что-нибудь тепленькое безоговорочно встречаются в штыки. Все увещевания типа «Ты понимаешь, что без детей останешься?!» - как об стенку горох (в голове-то, само собой: «Уж кто-кто, а - не я»). В отроческом возрасте кажется: простуды простудами, а здоровья столько, что впору с кем-нибудь поделиться. Однако давно подмечено: именно не знающие пока хронических заболеваний люди имеют больше шансов серьезно пострадать от инфекций, чем те, кто привык прислушиваться к своему организму. Так происходит и с девочками.

Им кажется – они абсолютно здоровы: ведь на первых порах воспаление никак себя не проявляет, протекая бессимптомно. Даже на появившуюся в низу живота боль девочка не обращает внимания: заболело, ну и что - пройдет! А со временем боль усиливается, болезненными становятся менструации. И к врачу девочку ведет мама, лишь когда становится невмоготу, уже с запущенным, хроническим процессом. Очень часто причиной болей является воспаление в маточных трубах. Впоследствии это может привести к бесплодию. О том, что детей не будет, узнается обычно уже в браке - и вот счастье молодой семьи под угрозой. Юной женщине годами приходится обходить бесконечные врачебные кабинеты, сдавая дорогостоящие анализы и делая массу обследований. Лечение бесплодия сейчас везде стоит огромных денег, да и не всегда оно приводит к желаемому результату. Даже если модница «отделалась» хроническим воспалением придатков, она годами обречена мучиться от боли и быть привязанной к гинекологическому кабинету. Дело в том, что лечится хроническое воспаление долго и трудно - утомительные курсы инъекций и прочих процедур сменяют друг друга, а полного выздоровления не может гарантировать никто.

Так что, милые девочки, прежде чем надеть в холодную погоду облегающие джинсы с соответствующим необременительным бельем под ними и коротенькой курточкой сверху, или мини-юбку, достигающую прямо-таки критической отметки, подумайте, чем это может обернуться.

УНЫЛАЯ ПОРА? ОЧЕЙ ОЧАРОВАНЬЕ!

Осень, поздняя осень!...
В сердце - грустные думы
и грустные звуки,
Жизнь, как цепь, как тяжелое
бремя, гнетет,
Призрак смерти в тоскующих
грезах встает,
И позорно упали бессильные
руки...

Эти строки принадлежат чрезвычайно популярному в 80-е годы прошлого века поэту С. Я. Надсону. Правда, он был болезненным человеком, прожил всего 24 года, воспевал в своих стихотворениях сомнения и страдания. Но и многие другие поэты, гораздо менее склонные к унынию, осенью чувствовали себя неуютно.. «Тоска и сон, хандра и лень» - так описывал осеннее состояние А. В. Кольцов.

Подобные настроения осенью испытывают не только обладающие повышенной эмоциональностью поэты, но и многие «обыкновенные» люди. Это явление, которое прежде называли «осенней меланхолией», известно давно, но только в последние годы оно стало предметом серьезных научных исследований.

Американские психологи установили, что примерно десять процентов их соотечественников подвержены «колебаниям» настроения в зависимости от времени года. Низшей точки эти колебания достигают как раз осенью, когда человек вдруг начинает ощущать усталость, его мучает тоска, для которой вроде бы и нет никаких причин. Все это признаки депрессии, но в отличие от «настоящей» болезни она проходит вместе с переменой времени года. Поэтому в науке такое состояние определяется как сезонная (или осенняя) депрессия.

Почему же именно осень так угнетающе действует на многих людей?

Некоторые ученые объясняют сезонную депрессию недостатком сна. Оказывается, в среднем мы спим в течение суток на 60-90 минут меньше, чем наши прабабушки и прадедушки, жившие в начале века. Кроме того, осенью и зимой, когда световой день короток, человек **должен спать на 10-20 минут дольше,** чем весной и летом. Однако электрический свет, телевидение, Интернет и прочие достижения цивилизации изменили наш образ жизни: на сон времени не хватает.

По мнению других ученых, **главная причина сезонной депрессии - дефицит дневного света.** Дело в том, что свет - через глаза и зрительные нервы - регулирует деятельность эпифиза, или шишковидного тела. Этот орган величиной с лесной орех, находящийся в основании головного мозга, вырабатывает один из важнейших гормонов, регулирующих деятельность организма - мелатонин. Причем выделение мелатонина происходит при условии отсутствия световых импульсов, в темное время суток.

Следовательно, осенью и зимой, когда дни короче, мелатонина вырабатывается больше, чем весной и летом. А данный гормон снижает реактивность организма, притупляет внимание. Отсюда сонливость, вялость, плохое настроение.

На этой теории основан метод лечения, который применяет ведущий специалист Европы в области сезонной депрессии Анка Вирц-Юстиц из Швейцарии. Она рекомендует своим пациентам **ежедневно по полчаса облучаться светом сильной лампы.** Таким образом снижается производство мелатонина. Светотерапия оказывается эффективнее и дешевле, чем антидепрессивные препараты, которые к тому же зачастую вызывают побочные негативные действия.

Тем, у кого симптомы «осенней депрессии» менее выражены, Вирц-Юстиц рекомендует **регулярные прогулки в светлое время суток.** Лучи осеннего солнца помогут справиться с подавленным настроением.

Конечно, настроение человека, его работоспособность в то или иное время года во многом зависят от особенностей его личности. И еще от того, какой образ жизни он ведет, как заботится о своём душевном и физическом здоровье.

Так что не стоит предаваться грустным размышлениям в ненастные осенние дни, надо **чаще выходить на свежий воздух, больше двигаться.** И тогда, говоря пушкинскими словами, «унылая пора» осени станет и для Вас «очей очарованьем».

ОТ ШУМА СТАРЕЮТ УШИ

Сегодня жизнь, безусловно, более шумная, чем 10-15 лет назад.

Одна из причин - усиление звуков без потери «качества» до более высокого уровня децибел. Отсюда грохот рок-концертов и дискотек.

Когда-то предел был 100 дБ, а сегодня он уже близок к рокоту турбины самолета: 120-140 дБ! Главная опасность этого - потеря слуха.

У молодых людей под воздействием шумов уши преждевременно стареют, т. к. волосяные клетки, необходимые для восприятия мозгом звука, постепенно отмирают.

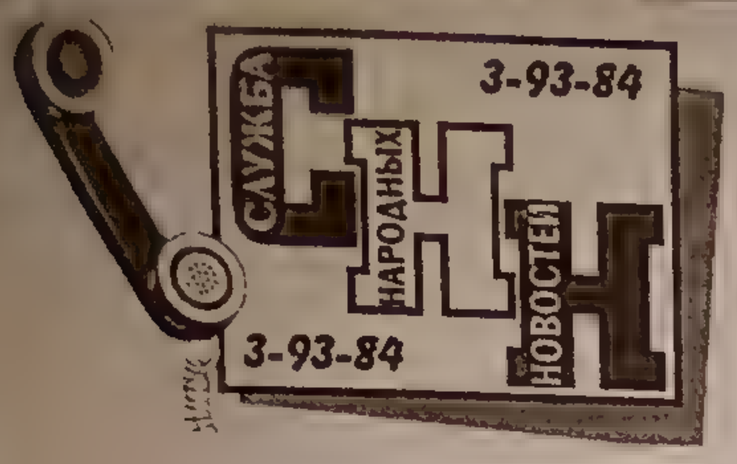
В результате, сегодняшняя молодежь начнет носить слуховые аппараты раньше, чем их родители. Врачи-отоларингологи считают, что у 80% молодых людей, обращающихся по поводу шума в ушах, это связано с дискотеками.

Среди завсегдатаев ночных клубов один из десяти страдает от звона в ушах еще несколько дней после посещения дискотеки.

У тех, кто танцует, дела обстоят еще хуже. Дело в том, что движения уменьшают уровень магния в организме, что существенно для слуха.

Интенсивность и длительность воздействия шума имеют большое значение: концерты рок-групп, которые люди посещают нерегулярно, менее опасны, чем дискотеки и ночные клубы. Повреждение слуха может начаться уже в колыбели, когда на ребенка обрушиваются шумные игрушки. Врачи рекомендуют тем, кто посещает дискотеки, каждый час делать перерыв не менее, чем на 10 минут и уходить, если вдруг появится звон в ушах.

Некоторые музыканты, которые уже повредили себе уши, теперь носят защитные пробки в ушах. Пользуются ими и диск-жокеи, а в последнее время эти приспособления стали популярны у мотоциклистов.



То, что в школах карантин, почувствовали и мы - ох уж эти дети! От отсутствия иных развлечений они то и дело звонят на автоответчик, демонстрируя свои познания в великом и могучем русском языке. Ну, да Бог с ними, чем бы дитя не тешилось...

Читатели спрашивают:

Можно ли сдать в химчистку мягкую игрушку средних размеров, и сколько это будет стоить? *Валикова.*

Мягкие игрушки принимают в стирку все химчистки города. Стоимость такой услуги - 15 рублей. Но должны сразу предупредить - если игрушка набита ватой, могут образоваться желтые подтеки.

Как можно 7-летнему ребенку избавиться от бородавок на руках? *Анастасия Дмитриевна.*

Для начала попробуйте применить народные средства от бородавок. Каждый вечер перед сном капайте (обязательно с помощью глазной пипетки) 1 каплю ускусной кислоты на каждую бородавку, соблюдая большую осторожность. Через несколько дней бородавки должны сойти. Есть и другой способ. Сырую картофелину разрежьте пополам. Одну половинку выбросьте, а другой натрите бородавки, после чего вторую половинку картофелины закопайте в сухую землю, чтобы она не смогла прорасти.

Как освободиться от уплаты за газ, если мы в течение полугода живем в деревне? *Александр.*

Если вы желаете, чтобы на это время вам газ отключали - нет проблем. Сделайте заявку в АО «Балаковомежрайгаз». Можно поступить иначе - взять справку в сельской администрации, какой период времени вы там проживали. Плату за газ именно за этот период с вас не возьмут. Так объяснила юрист АО «Балаковомежрайгаз» Л. Дородных.

Почему на ж/д вокзале нет стульев? *Сергей.*

И не будет. Стульев вполне достаточно, только все они находятся на 2-м этаже. А в операционном зале (на 1-м этаже) стульев быть не должно. Так нам сказал начальник ж/д вокзала В. Донцов.

Где можно проверить электросчетчик? *Дмитрий.*

В лаборатории Горэлектросети (ул. Советская, 66), 1 этаж, ком. 3.

После роддома у моего ребенка обнаружили стафилококк. Сейчас возможно узнать, где его занесли? *Кузнецова.*

Узнать это практически невозможно. Однако, по словам главного врача родового объединения Н. Динер, ребенок мог быть инфицирован еще внутриутробно. Не все дети сразу после родов проявляют эту инфекцию.

Почему гимназию №2 не закрывают на карантин, хотя в классах болеют по 9-10 человек? *Учащиеся 8д класса.*

В гимназии №2 сегодня насчитывается 17% заболевших от общего числа учащихся, а для того, чтобы закрыть на карантин учебное заведение, необходимо не менее 30% заболевших.

Где можно перешить на другой фасон норковую шапку? *Лариса, домохозяйка.*

Вам помогут, если вы обратитесь по тел. 2-97-14.

Где можно заказать вязаные изделия, причем, с условием, что вещь будет оригинальной, в единственном экземпляре? *Ольга Степановна.*

Вы можете обратиться а ателье «Паутинка» (тел. 3-20-54), где можно заказать изделия машинной вязки. Если вам нужна ручная работа, советуем обратиться к мастерам этого дела, которые предложат оригинальные модели вязаных изделий или выполнят любой ваш заказ на спицах и крючком. Тел. 3-28-37, после 18.00.

Сообщают:

Всем фанатам группы «Мумий-троль» сообщаем об открытии фан-клуба в нашем городе. Адрес и телефон в редакции. *Наташа.*

Возмущаются:

Пора навести порядок в «Мадонне» - там исчезли контрольные весы. Иначе мы будем ходить со своими весами, как это делается в Москве. *А. А. Бочкарева.*

Возмущена беспределом торговцев овощами у «Мадонны». Они обвешивают людей как минимум на 300 граммов. Сама лично убедилась в этом, когда перевешивала на контрольных весах. Правда, продавец отдала деньги. Уже после пришла туда - аналогичный случай. Так и обвешивают. *Мария Ивановна.*

Благодарят:

Сотрудники библиотеки №6 благодарят своих читателей - пенсионерку В. Г. Галяминскую и начальника информационно-аналитического управления администрации БМО К. А. Николаева за подаренные книги. В их числе собрание сочинений Б. Гарта, романы Ф. Купера, А. Рыбакова и В. Гроссмана. Спасибо огромное. *Т. Горбунова, заведующая.*

Предпринимателей Н. В. Храмову, А. В. Шингальса, А. А. Бережных, А. Лысова, С. М. Брянцева - за оказание помощи опекаемым детям из д/с №6. Бабушки Р. Малышева и Г. Давыденко.

Благодарим учащихся 11 класса Новополеводинской средней школы, завуча-организатора А. Василенко, Н. Коннову и директора школы Надежду Викторовну за чудесный вечер встречи выпускников, который прошел 6 февраля. *Выпускники 1989-98 гг.*

Поздравляют:

19 февраля коллективу д/с №62 исполнилось 13 лет. Желаем в работе - вдохновения, в кругу семьи - тепла и доброты, среди друзей -любви и уважения и в жизни - сбывшейся мечты. *Родители 11, 12 групп.*

Поздравляем своего классного руководителя Л. Н. Коротину с юбилеем. Желаем никогда не стареть и быть всегда веселой. *В. Верякин.*

Поздравляю с Днем защитника Отечества зав. отделением психоневрологического диспансера В. Е. Петрова. Он лечит моего сына Александра. Большого вам счастья и доброго настроения. Таких бы нам докторов иметь побольше и ценить их дороже. *О. Гуськова.*

Приветствуют:

Передаем привет с наилучшими пожеланиями ребятам из 9А класса сш №16. *Кирилл и Дима.*

Бюро находок СНН

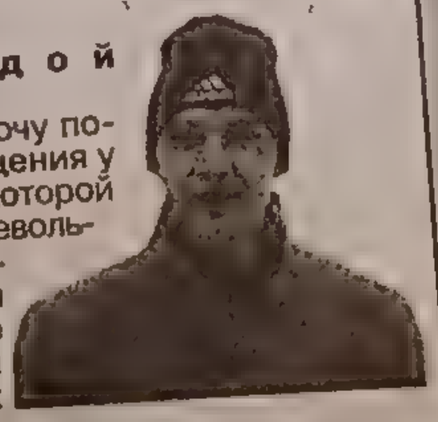
Найдена мужская норковая шапка. Обращайтесь по тел. 1-22-07.

Звонки принимала Татьяна МЕХОНОШИНА.

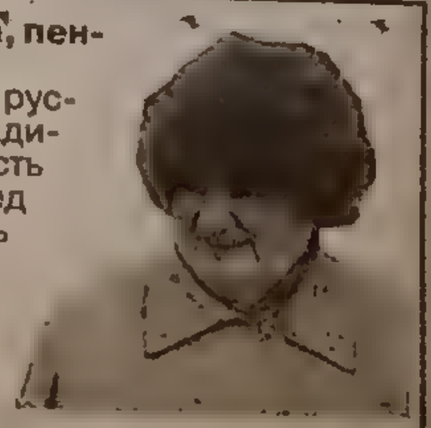
БЛИЦ-ОПРОС

«Я тебя хочу простить...»

Прошлое воскресенье было Прощенным. Балаковцы «отпускали грехи» друг другу, просили прощения у родных и близких...

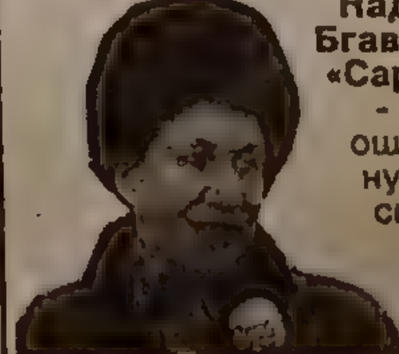


Молодой человек:
- Я очень хочу попросить прощения у своей мамы, которой я вольно или невольно принес немало обид и боли. И не только у мамы - у всех своих родных.



Раиса Максимовна, пенсионерка:
- Эта замечательная русская православная традиция дает нам возможность и самим покаяться перед близкими, и простить тех, кто просит прощения. А если не прощать - обида будет, как цепная реакция, длиться и длиться.

Виктор Тимонин, пенсионер:
- Говорят, не согрешишь - не покаешься. Есть и у меня такие поступки, которые грузом лежат на душе. А как же - просишь прощения, ведь все мы - люди православные...



Надежда Васильевна Бгавина, секретарь АО «Саратовгэсстрой»:
- Все мы допускаем ошибки в своей семье, и нужно ценить и жалеть своих близких, пока мы живем. И прощать тоже - сейчас, а не тогда, когда человека уже нет с нами.

Ваше здоровье

№29

УЗИ: платить или не платить?

Прочитала в одном из номеров «Круга», что ультразвуковое исследование проводится бесплатно при наличии направления лечащего врача. Однако, когда я пришла на УЗИ в городскую больницу, с меня взяли деньги, несмотря на то, что врач выписал мне соответствующее направление. Почему УЗИ мне сделали платно, и не является ли это нарушением?

Т. Я. Бердникова.

За разъяснениями мы обратились в управление здравоохранения, где уточнили, что обследование УЗИ по направлению поизводится бесплатно в той поликлинике, где вы стоите на учете, а в больнице - когда вы лежите непосредственно в стационаре. В остальных случаях УЗИ делается за плату, как это и произошло с автором вопроса. В описанной ситуации никакого нарушения не было, так как обратившаяся не лечилась в больнице. Кстати, в горбольнице УЗИ стоит от 42 до 120 рублей.

Заодно информируем: это положение обязательно для всех лечебно-профилактических учреждений города и района. Так что, если в вашей поликлинике вас отказываются почему-либо обслуживать бесплатно по направлению вашего же доктора, смело обращайтесь с претензиями к главному врачу или непосредственно в управление здравоохранения.

ГИНЕКОЛОГАМ НУЖЕН ТЕЛЕВИЗОР

Мужчины приходят сюда крайне редко: в силу своей физиологии. Если и появляются иногда, то только в качестве провожатых своих дам - преимущественно беременных. Догадались, о чем речь? «Женская консультация» - называется сие заведение на официальном языке, «гинекологичка» - в просторечии.

Пациенты переступают порог консультации, думая исключительно о собственных «болячках», и редко кто из них обратит внимание на беды и нужды врачей, исцеляющих наши недуги.

НЕБОЛЬШАЯ СПРАВКА

Всего в нашем городе две женских консультации: в районе жилгородка - №1, и в 5 м-не - №2. Здесь состоит на учете около 68 тысяч женщин. В основном, так называемого активного возраста - от 18 до 49 лет. Самые «популярные» заболевания, с которыми обращаются к специалистам консультаций в последнее время, - воспалительные процессы, эрозии матки, фибромиомы, венерические инфекции.

За прошлый год в обеих консультациях было произведено более тысячи абортов. Кстати, вопреки растиражированной в СМИ версии о том, что весь органический материал, остающийся после аборта, идет на сырье для приготовления супердорогих лекарств и косметики, в наших консультациях уничтожается.

Хоть и находятся две консультации по разные стороны канала, разделяющего город, но заботы у них схожи: небольшая зарплата у сотрудников, нехватка лекарств, отсутствие средств на ремонт.

Рассказывает заведующая женской консультацией №2 Н. В. АМИРОВА:

- Забот у нас много: вот, например, халатов не хватает, зданию нужен ремонт: щели по фасаду заделать, стерилизационную перестроить... Опять же, медикаментов недостаточно: женщины, находящиеся в нашем дневном стационаре, сами покупают себе лекарства, так как мы просто не в состоянии обеспечить пациенток ими в полном объеме.

Не помешал бы нам и врач-психолог. Необходимы специалисты по работе с девочками. Ведь подростковый центр пока так и остается нереализованной идеей. Вот и получается, что мы, как пожарные, оказываем экстренную помощь, а **профилактикой просто некому заниматься.** То же касается и беременностей, которые должны быть плановыми. Большинству беременных женщин мы оказываем и социальную поддержку, которая никак не входит в наши прямые обязанности: у кого-то декретный отпуск на работе не оплачивают, у кого-то еще какая-нибудь трудность... Даже здесь мы стараемся помочь либо советом, либо еще чем-то.

Мечтаем и о своем телевизоре: есть у нас для беременных учебные фильмы о родах, есть и видеомагнитофон, а вот смотреть кассеты негде - телевизора нет.

Как видим, думают врачи, даже сегодня, прежде всего - о своих пациентах. Что же, выходит, о самих врачах никто не позаботится?

Заботиться и беречь наши медицинские кадры просто необходимо: со своими научными разработками балаковские врачи выходят на российский уровень, публикуются в центральной прессе. Помочь им хотя бы в создании приемлемых условий для работы - задача государственной важности. Иначе просто некому будет лечить нас с вами в весьма недалеком будущем.

Стерилизоваться в России не любят

Глотать противозачаточные пилюли, помнится, я долго не могла решиться: глупые россказни о глобальном изменении внешности оказались очень эффективным «тормозом». Действительно, кому захочется (цитирую уличный фольклор) «покрыться вдруг густым волосяным покровом, причем - везде» или «заплыть жиром до неузнаваемости»? Но страх заполучить нежданно маленького бэби оказался сильнее... Лицо по утрам до сих пор не брею, так как нет необходимости, а об абортах знаю только понаслышке.

Поддержала меня в этом вопросе и заведующая консультацией «Семья и брак» Н. Р. Миндубаева:

- К сожалению, до настоящего времени в нашей стране основным средством регулирования рождаемости остается искусственный аборт.

Контрацепция же делает интимную жизнь более гармоничной, безопасной, устраняет ненужные волнения и ожидания.

- Что вы порекомендуете нашим женщинам из более доступных и менее вредных средств предохранения?

- Гормональные таблетки на сегодня - не только самый надежный метод, но и самый распространенный. Сегодня в нашей аптечной сети мы имеем широкий выбор гормональных препаратов последнего поколения. Они низкодозированные и имеют самый малый процент побочных проявлений.

- Со скольки лет их можо применять?

- Эти препараты можно рекомендовать подросткам и женщинам детородного возраста до 35 лет. Помимо контрацептивного эффекта они имеют и достоинства лечебного плана (коррекция менструальной функции), обладают благоприятным косметическим эффектом и являются профилактикой онкологических заболеваний.

После 35 лет и кормящим женщинам лучше использовать так называемые препараты мини-пили. Для тех, кто живет в отдаленных районах, где нет возможности часто посещать гинеколога, вполне подойдут инъекционные препараты. Одна инъекция в мышцу позволяет жить половой жизнью без риска забеременеть в течение 3-х месяцев и больше.

Самая популярная в России - внутриматочная контрацепция. Кстати, в Балакове 21% женщин детородного возраста пользуются внутриматочными спиралями (ВМС). Применение ВМС для нерожавших возможно при условии длительной (не менее 1-2 лет) контрацепции, наличии одного полового партнера, при отсутствии факторов риска возникновения воспалительных заболеваний органов малого таза.

- Какой метод контрацепции дает 100% гарантии того, что не произойдет незапланированное зачатие?

- Пожалуй, необратимый метод стерилизации. Он основан на нарушении проходимости маточных труб у женщин при помощи микрохирургического вмешательства.

- Контрацепция - только ли «привилегия» женщин?

- Отнюдь: при желании может простерилизоваться и мужчина. Однако, предубеждения о снижении потенции после такой операции, совершенно необоснованные, сильнее. Мужчины в России, в отличие от западных стран, практически не стерилизуются. Да и женщины редко решаются на такой шаг. Хотя, семейным парам, которые определились с вопросом формирования семьи, количеством детей, стерилизацию вполне можно посоветовать.

Ваше здоровье

№39

Страницу подготовила Татьяна МЕХОНОШИНА.

Наши клещи – самые безобидные

Как пояснила главный эпидемиолог города и района А. Егорова, наш район является благополучным в отношении клещевого энцефалита.

Клещи в лесу уже появились, так что после загородных прогулок в обязательном порядке надо внимательно осмотреть себя, мало ли что. И хотя клещевой энцефалит в случае укуса не грозит, необходимо знать правила извлечения насекомого из-под кожи.

- Капните на место «внедрения» клеща гипотонический (соляной) или масляный раствор, можно для этого применить и рыбий жир. Насекомое само выползет из насиженного места.

Ранку обязательно обработайте зеленкой или йодом.

Курить нельзя помиловать

Факт

Интересный приказ за №199 издан Минздравом России - «О мерах по профилактике курения в лечебно-профилактических учреждениях». Приказом запрещается курение во всех служебных и рабочих помещениях. Предписывается отвести для курящих медиков специальные места, которые в обязательном порядке должны быть изолированы от посетителей. Значит ли это, что в наших поликлиниках, больницах и других медучреждениях скоро не останется ни одного курящего сотрудника?

...и комментарий

Главный врач горбольницы В. Балашов:

- Мы уже все поборолись, осталось только курение... Если говорить серьезно, поначалу мы действительно применяли этот приказ, в больнице есть специально отведенные места для курящих сотрудников. Кроме того, в приказе говорится о возможности материального поощрения некурящих, но на это сегодня нет средств. О чем говорить, если вот только сейчас мы сидели и думали, чем кормить и лечить больных. Какое там премирование...

Есть и другой аспект этого вопроса. Возьмите нашу санитарку, которая получает 110 руб. за месяц такой тяжелой работы. Как я могу еще ей сказать: не кури? Кстати, курящих женщин у нас больше, чем мужчин. Все очень сложно и, я думаю, на сегодняшний день приказ Минздрава просто неактуален.

Загорайте, но в умеренных дозах

Полезные советы от доктора Иволгина

Уж кому сейчас не позавидуешь, так это аллергикам. Время цветения для них - самое мучительное. Но не только пыльца цветущих растений может вызвать аллергию, есть и другие раздражители. О них поговорим с главным врачом кожно-венерологического диспансера Анатолием Иволгиным.

- Аллергозы, которые проявляются на коже, может вызвать контакт с водными растениями при купании и сама вода. Она у нас, как известно, далека от стандартов чистоты. Также причиной аллергии может стать применение кремов от и для загара, сами солнечные лучи.

- Выходит, загорать вредно?

- Мнение дерматологов однозначно - загар полезен в очень умеренных дозах. Так, как загораем мы - недопустимо. Во всем мире, в том числе в нашем городе, отмечается рост кожных форм рака. Одним из факторов является канцерогенное воздействие ультрафиолетовых лучей. Вспомним недавнее наше прошлое, хотя бы чеховские времена. Дама какая была востребована - бледная кожа, зонтик в летние дни. Никакого загара. А купались в специальных купальнях, закрытых от постороннего глаза. Теперь же мы выбираем пляжи, купаемся обнаженными, загораем не в меру. В результате чего имеем раннее старение кожи и другие неприятные проблемы.

- А умеренно загорать - это как?

- 30-40 минут. Ну максимум час в день. Этого вполне достаточно.

Кстати

Для предупреждения ожогов надо перед солнечной ванной смазывать лицо, а также открытые части тела каким-нибудь жиром. Лежать на солнце надо не более 15-20 минут, тщательно закрывая голову, а особенно глаза, от прямых лучей солнца. Лицо женщины, претерпевшей перегревание, становится неузнаваемым, и проходит долгое время, пока оно снова примет прежний вид.

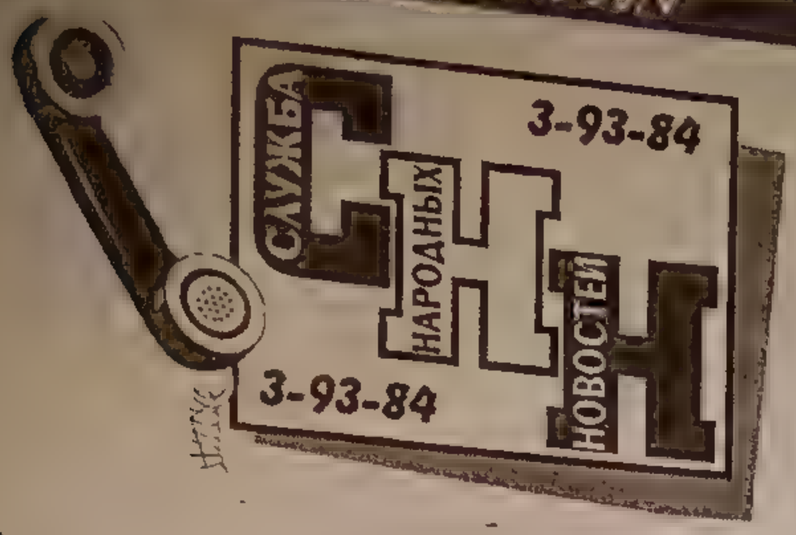
При небольших ожогах хорошо смазывать их сырым яйцом (желток и белок вместе) или смачивать алкоголем или свинцовой водой по нескольку раз в сутки.

Виагра – очередной блеф?

По крайней мере, так считает врач-сексопатолог Александр Зачепило

Да, сексу не прикажешь - и все чаще наши мужчины выбирают виагру, тем паче, что этот донельзя раскрученный препарат уже появился в балаковских аптеках. Стоит он отнюдь не дешево - от 400 до 500 рублей за одну маленькую таблеточку в изящной упаковке. Что это - верное средство от импотенции или очередной блеф? Обратимся к человеку сведущему, врачу-сексопатологу центра «Брак и семья» А. Зачепило.

- Виагра - очередной блеф, никакая это не панацея. Даже в аннотации к препарату сказано: не надо ждать мгновенной эрекции после приема таблетки. Этого не произойдет. Виагра - иммуностимулятор, улучшает обменные процессы, улучшает отток крови непосредственно при половой близости. Но этого можно добиться и нашими препаратами, начиная от никотиновой кислоты (для улучшения периферического кровообращения) и заканчивая фенталамином. Что же касается виагры, надо рекламу воспринимать соответствующим образом. Любой человек, отдав за этот препарат большие деньги, что-то предпримет дополнительно, чтоб оправдать выложенную сумму. И будет стараться уже сам волей-неволей добиться желаемого результата. Адреналин поднимется так, что некуда будет деться. И еще - виагра абсолютно не обладает пролонгирующим действием. То есть, если некоторые уколы даже действуют в течение недели-трех, то виагра дает (если дает) только единичный эффект. Далее. Любой препарат, даже самый безобидный, нельзя принимать без консультации врача. А то потом не до секса может быть, прямая дорога на больничную койку.



Вновь придется напомнить нашим абонентам, что анонимные звонки, особенно критического характера, мы не рассматриваем. Учтите это впредь и не обижайтесь.

Читатели спрашивают:

Действительны ли водительские УДОСТОВЕРЕНИЯ С ЧЕРНО-БЕЛЫМ ФОТО в странах СНГ? *О. Третьяк.*

Как нам разъяснили в МРЭО ГАИ, эти удостоверения не противоречат Конвенции о дорожном движении стран ООН от 1968 г., так что все должно быть нормально. По крайней мере, до сих пор никаких прецедентов не возникало.

КАКИЕ ФАКУЛЬТЕТЫ есть в медицинском училище? *Инна Горина.*

В училище после 11 классов набирают на специальности медсестер, фельдшеров, акушерок. Это бюджетные группы, т. е. бесплатные. На коммерческой основе после 11 классов можно обучиться специальностям зубного врача и техника. В будущем учебном году планируется набрать одну коммерческую группу на базе 9 классов по специальности медсестер.

Где можно ОТРЕМОНТИРОВАТЬ ФОТОАППАРАТ «Зенит»?

Мастер по ремонту фотоаппаратуры принимает заказы в здании техникума (ул. Факел социализма).

Почему ЗАКРЫЛИ ДИСКОТЕКУ «У Капы» в клубе «Нирвана»? Ольга.

Просто наступил летний период и резко упала посещаемость. Поэтому дискотеку «У Капы» закрыли временно - на летние каникулы.

Возмущаются:

Сейчас цыплята и утята очень дорогие и мы ставим свои, примитивные инкубаторы. А в Хлебновке постоянно отключают свет. Получается, что, яйца гибнут, разве нельзя без отключения? *А. С. Баскайкин, с. Хлебновка.*

В д. 125 по ул. Коммунистической открыли 3 магазина, а сейчас там открывают круглосуточный пивбар. Здесь живут в основном пенсионеры. Мы обращались в СЭС, в мэрию, к архитектору - никто нас не хочет защитить. *Грицина.*

В нашем доме проживают 90% слепых. Здесь сделали пивнушку, каждый день драки, скандалы. Рядом с домом зеленый газон, так хозяин пивбара заявил: мы это место асфальтируем и сделаем стоянку. Это же безобразие! *Людмила Федоровна.*

На ул. Рабочей посадили саженцы без полива, не поливают и до сих пор. Растения-то погибнут.

Просят:

Срочно требуются средства на операцию и лечение в Санкт-Петербургском институте хирургического туберкулеза. Прошу помочь добрых и состоятельных людей, мне эта операция очень необходима. Нужно всего 3-4 тысячи рублей. Галина Александровна Давыденко, тел. 5-22-02.

Предлагают:

В последних номерах «Круга», я заметила, вы пишете о селах Балаковского района. Хотелось бы пригласить вас в Новониколаевку. Расскажите о нашем молодом и энергичном директоре Г. И. Шестеркине. За очень короткий срок он вывел хозяйство из отсталых в самые передовые. Можно написать о наших молодых, но квалифицированных главных специалистах, о механизаторах и доярках, которые работают день и ночь. *Жители поселка.*

Благодарят:

Мне пришлось обратиться в новую службу спасения и я благодарна ребятам за их оперативность и смелость. Мои спасители - М. Садварий, А. Жиганов и А. Леонтьев прибыли через 8 минут после моего звонка и решили все проблемы, рискуя жизнью. Спускались с крыши, привязанные веревками к балкону 5-го этажа и открыли мне дверь без единой царапины. Такая организация в нашем городе очень нужна, только у них машина не очень хорошая. Пусть начальство подумает и выделит службе новую машину и современное оборудование. Так что, жители города, знайте, что есть такая служба и обращайтесь туда. *А. Матюха, пенсионерка.*

Благодарю за внимание начальника финансового отдела почтамта Л. Лысенкову. *Сергеева.*

Спасибо сотрудникам фирменного магазина «Бализ» на ул. Ленина за приятное обслуживание, богатый ассортимент и низкие цены. *Е. Куличева.*

Поздравляют:

А. П. Шарову - с днем рождения! *Ученики 8а класса.*

Опровергают:

Я прочел заметку в СНН о том, что якобы вместо портрета Героя Советского Союза В. Мельникова изображен совсем другой человек. Подписали эту заметку «внуки» Героя. Сомневаюсь, насчет внуков, потому что В. Мельников - мой дальний родственник и близкий нам человек. Говорю со всей ответственностью: на портрете изображен именно он, таким он показан и в книге «Герои Советского Союза Саратовской области». *А. И. Мазуров.*

Сообщают:

В сш №16 прошел праздник для учащихся вторых класов «Очаровашка». Здесь была демонстрация моделей одежды, инсценировка песен, конкурс красноречия. Каждый класс подготовил к празднику сценки из школьной жизни, песни и частушки. Потом раздавали титулы. «Мисс Артистизм» была признана Настя Терсина, «мисс Элегантность» - Юля Дерова, «Мисс Красноречие» - Катя Пенкина, «Мисс Пластика» - Даша Елизарова, «Мисс Надежда» - Катя Сосновцева, «Мисс Очарование» - Кристина Романова. А королевой конкурса стала Настя Москаленко. Все участницы получили сувениры и цветы от маленьких поклонников. А готовили праздник классные руководители, мамы, преподаватель дополнительного образования Т. Кениг, ст. вожатая А. Журавлева. Также показал свое мастерство танцевальный коллектив «Журавушка» (рук. Е. Морозова). Этот праздник надолго запомнится и самим детям, и родителям. *Родители.*

Бюро находок СНН

Пропал доберман черного окраса, девочка, ошейник коричневый. Тел. 5-75-51, вознаграждение.

Пожилой мужчина в аптеке №289 (7 м-он) оставил на хранение упакованную раковину-мойку. Он, наверное, забыл, где оставил. Приходите и забирайте.

Отдадим в хорошие руки сиамских котят. Тел. 1-24-70.

Отдам в добрые руки котят от обычной домашней кошки. Зверьки ждут вас по адресу: ул. Трнавская, 26/5-104.

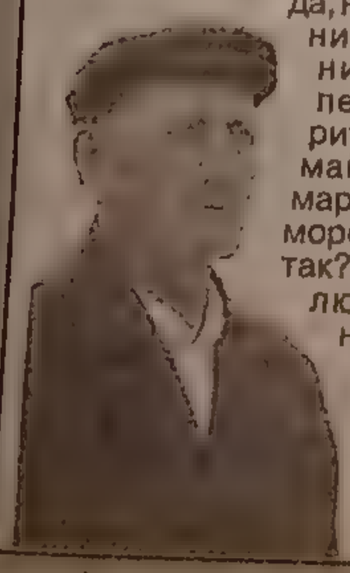
Звонки принимала Татьяна МЕХОНОШИНА.

БЛИЦ-ОПРОС

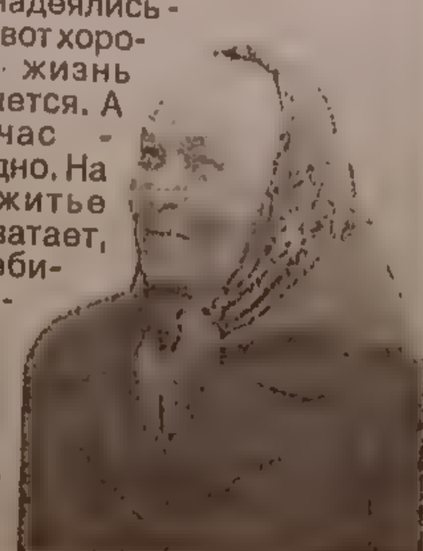
СО СЛЕЗАМИ НА ГЛАЗАХ...

Отшумели майские праздники, прошли чествования ветеранов, отзвучали слова уважения и благодарности... А дальше? Дальше - жизнь, которая для них, убеленных сединами, не так часто оборачивается своей светлой стороной.

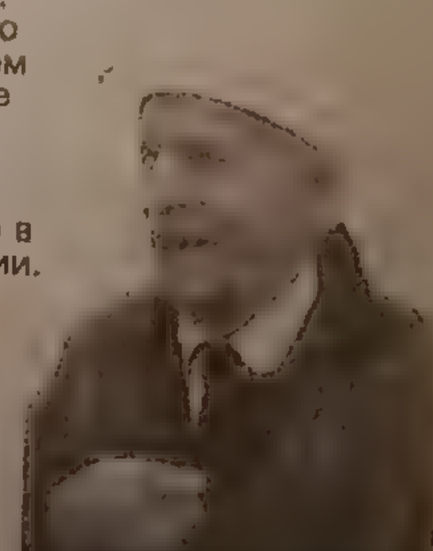
Николай Петрович Кондрашов, пенсионер:
- Я с 43-го по 88-й на заводе проработал. 13-летним мальчишкой в цех пришел. А теперь, хоть и ветеран труда, ничего не имею, ни привелегий, ни льгот. Про пенсию и говорить не хочу. За май дают, а за март-апрель - заморозили. Как это так? На что жить людям? Никто на это внимания не обращает...



Христинья Федоровна Семенова, пенсионерка:
- Мне было 18, когда день Победы настал. Все его ждали, надеялись - вот-вот хорошая жизнь начнется. А сейчас - обидно. На прожитье не хватает, перебиваемся, как можем...



Иван Трофимович Ермолаев, пенсионер:
- Ничего, все нормально. Материальная сторона, конечно, оставляет желать лучшего. Но тут уж ничего не поделаешь. Наверное, у моего поколения иные ценности. Потому-то обсуждаем сейчас не столько пенсии, сколько ситуацию в Югославии. Никто не хочет войны. Мы слишком хорошо ее знаем.



А наутро они проснулись...

Утро наступило нескоро - через две недели после первой рюмки за год уходящий.

Сильная половина, застигнутая окончанием праздников - как всегда - врасплох, затрусила к рабочим местам. Рубаха - несвежая, галстук - не в тон, носки (как минимум одни) наизнанку. Слабая половина, глядя на все это давно трезвыми глазами, стала считать потери. И главная из них - падение на несколько пунктов рейтинга наших балаковских мужчин.

Вот только несколько фактов, иллюстрирующих это печальное обстоятельство.

✔Гр. А., живущий в 10 минутах ходьбы от остановки, 31 декабря после легкого застолья с коллегами преодолел это расстояние лишь за 3 часа.

✔Неизвестный юноша на просьбу гр. Г. поддержать ее на скользкой ледяной дорожке, легкомысленно ответил: «Еще чего! Самому тяжело идти».

✔Бывший комсомолец Д. узнал об отречении Б. Ельцина от власти только на десятый день, когда уборщица тетя Зина поздравила его: «С Новым Годом, с новым счастьем! С новым президентом!».

✔В прошлом убежденный атеист Б. в светлый праздник Рождества Христова ходил по соседям и уверенно их информировал: «Христос Воскрес!».

✔Неопознанный гражданин, уставший от обыденности, решил встретить Новый год в ночном клубе «Бездна». Встреча не состоялась. Новый год застал гражданина спящим. Все бы ничего, но гражданин заплатил за мероприятие 600 рублей.

Постскриптум

1. Мы не использовали факты из криминальной и медицинской хроники. Иначе кривая падения рейтинга была бы круче.

2. Не все так безнадежно. Многие мужчины, как атланты, подставили свои плечи под падающую кривую. Так один из частных извозчиков порадовал свое семейство - в ночь с 31 на 1 он заработал тысячу рублей.

ВСТРЕТИМСЯ НА «ПЕРЕКРЕСТКЕ»!

Вниманию автомобилистов, пешеходов, водителей и пассажиров!

Волнующие темы на предмет автотранспорта, его парковки, работы ГИБДДД и т. д. можно обсудить в телепрограмме «Перекресток». Звоните в службу народных новостей (тел. 3-93-84, автоответчик) с пометкой «Для программы «Перекресток».

И УКУСЫ, И ОЖОГИ

В Новый год балаковский травмпункт как обычно был переполнен. За сутки здесь принимали по сто человек.

Работа не прекращалась ни на минуту. В эти дни работали два хирурга, а не один, как обычно.

Травмы - самые различные. Помимо переломов и ушибов были и укусы, и ожоги.

А один молодой человек умудрился загнать себе под кожу отвертку. Большинство травм было связано с употреблением алкоголя.

Праздничные дни сотрудникам травмпункта уже изрядно надоели, и они ждут, когда наступят относительно спокойные будни.

РУКОПИСИ НЕ ГОРЯТ

Балаковский литературный центр «Возрождение» Саратовской организации Союза писателей России и газета «ЛИК Балакова» при поддержке администрации БМО готовят к изданию альманах «Литературный Балаково» в формате толстого литературного журнала с цветными иллюстрациями.

Ранее не опубликованные рукописи (поэзия, проза, публицистика), отпечатанные на машинке в двух экземплярах, принимаются для рассмотрения в литературном центре по адресу: 1 микрорайон, ул.50 лет ВЛКСМ, 28 (помещение детской библиотеки) по вторникам, четвергам и воскресеньям с 13 до 16 часов. Телефон для справок: 2-11-45.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. И не горят.

К СЛОВУ

Совсем скоро в полку балаковских членов Союза писателей РФ ожидают пополнение в лице Анатолия Комиссаренко.

Анатолий Комиссаренко - детский травматолог, работает заведующим отделением 2-й детской поликлиники г. Балаково. Пишет по зову сердца. Пожелаем ему удачи!

ВЫБЕРЕМ «ЛИКСАР»?

В среднем на 3-5 рублей подорожала бутылка привозной (не произведенной в нашей губернии) водки.

Связано это с новой ценой акцизной губернской идентификационной марки, которая должна быть наклеена на каждую «не нашу» бутылку с горячительным напитком. Местные же спиртные напитки не подорожают.

Введенные тарифы помогут пополнить областной бюджет. Ведь от реализации завозной продукции мы ничего не получаем, кроме НДС. Акцизы в размере 50% остаются в губернии.

Разбор полетов

ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ НЕ БЫЛО ФЕЙЕРВЕРКА?

Напрасно разгоряченные наши сограждане ждали новогодний фейерверк, который обещался на четырех главных городских елках - чуда не произошло.

А все потому, как объяснили в управлении культуры и кино, что все испортил гололед. Поясняем в подробностях. Наше руководство заключило договор с фирмой «Антарес» из Воронежской области. Они-то и должны были привезти сюда чудо-пиротехнику. Но - не довезли. По дороге в Балаково 30 декабря их «Газель» попала в аварию, два человека пострадали.

Не был решен вопрос с машиной и звуковым оформлением на центральной елке. Начальник РУСа Б. Косолапов категорически отказался помочь в этом деле. Пришлось все решать в последний момент, в срочном порядке искать аппаратуру...

В то же время, как считает начальник управления культуры, подведомственные ему коллективы отработали отлично. Они веселили народ в Детском парке, у ГДК и на главной городской елке. Ее, красавицу, после 14 января «разденут» и разберут все имеющееся электрооборудование с 38 режимами миганий - до следующего Нового года.

ДАША РОДИЛАСЬ ПОД БОЙ КУРАНТОВ

Ровно в 00 часов 1 января в городском родовом объединении появился на свет первый в этом году новорожденный в нашей губернии.

Это славная девочка по имени Дашенька с почти богатырскими параметрами: вес 3,6 кг, рост 51 см. Со здоровьем у малышки тоже все в порядке. Врачи оценивают его в 8-9 баллов. По словам акушера-гинеколога Светланы Меланич, в ее жизни такое произошло впервые: в ночь на 1 января заступила на вахту и под бой курантов приняла роды.

Рады и родители маленькой Даши. Ее мама, 20-летняя Оксана Заколпина, работает в психоневрологическом диспансере, папа в БМУСе (кстати, Дашенька - выпитый папа). Живут молодожены вместе с родителями. И надеются на то, что дочка принесет им только радость - все-таки в Новый год родилась.

Кстати, губернатор в торжественной обстановке вручил ключи от автомобиля «Ока» саратовским молодоженам, поздравляя их с новорожденным, появившимся на свет в первые минуты 2000 года. Только наша Даша - первая. Будем ждать поздравлений и подарков?

Татьяна МЕХОНОШИНА.

Именно в этом номере мы, полистав любимую газету за минувший год, решились-таки подвести итоги наших с вами отношений. Лучше поздно, чем никогда, подумали мы. А вы, надеемся, и не обиделись - ведь праздников много не бывает.

Итак, хит-парад СНН за 1999 год.

Номинация
Поздравление года:

Для чего в наших подъездах сидит вахтер? Зайдя в подъезд, на её вопро: «Вы куда?», ответьте: «В квартиру №23». Если только сам вахтер не живет в этой 23-ей, то можете смело проходить, хоть в 71-ю. Если же вы вообще не знаете, куда идете, но все же идете, то тоже идите смело, потому что не каждый вахтер побежит за вами. А если и побежит, то что может сделать женщина, у которой на рабочем месте нет даже телефона или кнопки вызова милиции. Так что же может такой вахтер? Что он должен, а что не должен делать на своем посту в наших подъездах?

С уважением и надеждой быть услышанным Андрей Т.
№3"99.

Сегодня купила мыло «Каприз», на нем написано: «Не испытано на животных». Теперь думаю, что это значит? А вдруг помоешься и облезешь?

Без подписи.
№22"99.

У меня номер телефона на «9». Сегодня с утра долго не могла дозвониться судебному приставу. Потом куда-то попадаю и, видимо, в роддом, потому что мне отвечают: «Они все на кесаревом сечении». Такие у нас бывают издержки телефонной связи.

Любовь Николаевна.
№11"99

Если попытаться разделить жизнь на грусть и радость, а в конце (жизни) подвести итог, то задумаешься: какого же черта я грустил?..

Без подписи.
№46"99

Номинация
Потеря года:

31 января во 2-м или 3-м м-не утерян целлофановый пакет синего цвета. В нем была скороварка и рабочий дневник в красной обложке. Там мои личные записи и около 30 новых песен. Он очень мне дорог. Если кто нашел, огромная просьба - верните по адресу: Саратовское шоссе, 39-39, Сергей.

№6"99

На ул. Вольской недавно лежал пьяный мужчина и цыгане хотели снять с него дорогие туфли. Я отобрала, а пока ходила за хлебом, мужчины уже не было. А туфли-то у меня. Парень ушел в носках домой, жена, наверное, ругалась. Пусть придет ко мне домой по адресу: ул. Пролетарская, 119.

Антонина Ивановна.
№36"99

Номинация
Возмущение года:

Я не выключаю свет в туалете и в ванной круглые сутки. А зачем? Счетчик украли, платить заставляют больше, чем я могу потребить света. Все, что может работать круглые сутки из электроприборов, будет работать.

Василий Петрович.
№7"99

Я против бомбежки в Югославии. Надо достойно ответить американцам и показать, чего мы стоим, иначе потом будут бомбить Саратов, Балаково и Кормежку.

А. Уптикалиев, фермер из Кормежки.
№13"99

На автостоянке возле «Ритуала» сигнализация у автомобилей срабатывает даже ночью, это мешает людям жить.

Жильцы д. 35 и 37 по ул. Степной. ***№31"99***

Номинация
Радость года:

Правильно однажды сказал М. Задорнов: «Меня гордость берет за наш народ». Действительно, ни на кого мы не похожи. Проявление человечности и доброты чувствуется даже сегодня. Дело было в троллейбусе №1225 23 февраля. За поручни были привязаны карамельки, печенье, сушки, поздравительные открытки с добрыми пожеланиями в адрес пассажиров. На окнах - ажурные занавески, искусственные цветы. На душе у пассажиров было приятно и как-то светло, чувствовался праздник. Я невольно вспомнила свои бублики, из своего детства 50-60-х годов... Спасибо вам, добрые люди.

Пассажирка Т. И. Сидоренкова.
№10"99

Дорогой Эдик! Уже через 8,5 месяцев у нас появится на свет маленькое чудо.

Кристина.
№14"99

Будучи по случаю в С.-Петербурге, купил в магазине печенье. Каково же было мое удивление, когда на упаковке я обнаружил адрес производителя: «Балаковский пивкомбинат»! Меня охватила гордость, которая не отпускает до сих пор. Спасибо местным производителям!

Алекс. ***№47"99***

Номинация
Предложение года:

Устроить в городе соревнование или состязание по плевкам. Посмотрите, как «классно» плюются взрослые дяди, подростки и даже дети 5-6 лет. Причем плюются всюду. Вот я и предлагаю: пусть делают это цивилизованно, в специально отведенном месте. А мы, зрители, посмотрим, кто дальше плюнет. Может, после этого зрелища многие подумают - плевать им или не плевать.

Н.А.
№33"99

Так получилось, что этот Новый год мне придется встречать в одиночестве. Думаю, что в городе найдется масса людей с той же проблемой. Я предлагаю всем одиноким женщинам и мужчинам собраться без десяти двенадцать у городской елки. Придумать какой-нибудь опознавательный знак - например, газета «Круг» в руке. Кто знает, может, судьба улыбнется нам, одиноким, в эту новогоднюю ночь.

Без подписи.
№51"99

Номинация
Вопрос года:

№23"99. Где могут получить высшее образование дети рабочих и крестьян?

В. Г. Козлов.

№36"99. Есть ли в городе места встреч людей нетрадиционной ориентации?

Александр.

№37"99. Говорят, что слушая классическую музыку, можно поумнеть. Правда?

Мишин.

№39"99. Решил как-то порадовать свою даму, угостив ее завтраком в постели, и растерялся. Оказывается, я не знаю, что он может из себя представлять. Выручите!

Андрей.

№41"99. Правда ли, что на прием к Саурину надо обязательно идти в галстуке?

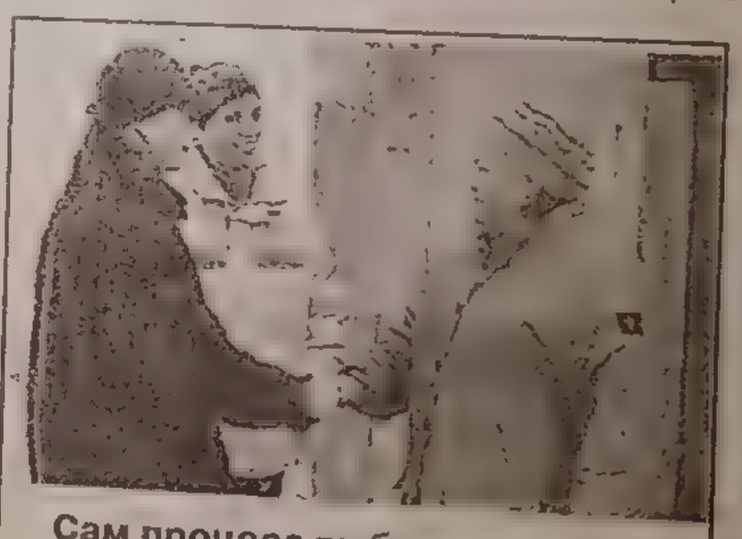
Без подписи.

№8"99. Почему на ж/д вокзале нет стульев?

Сергей.

№11"99. Есть ли в городе Клуб любителей бега?

Биктемиров.



Сам процесс выбора победителя был нешуточным. Организовалось компетентное жюри. В него вошли все, кто принимает самое деятельное участие в создании странички: Татьяна Мехоношина, Валерия Рослякова и Галина Землянская. Возглавила жюри Лидия Елизарова.

Оговоримся сразу - особых разногласий не возникло. Приз в 500 российских рублей единогласно присужден и вручен (волнующий момент встречи автора сообщения с нашей съемочной группой - на снимке) Антонине Ивановне Раевской за сообщение в №36 (номинация «Потеря года»). Поздравляем!

P.S. Собственно репортаж о вручении приза и знакомстве с Антониной Ивановной вы посмотрели вчера в программе «В среду». Газетную версию можно будет прочитать в следующем номере.

НЕ ЗА ТРИДЕВЯТЬ ЗЕМЕЛЬ, А В БАЛАКОВО

проживает удивительная семья Щербаковых

Ровно 10 лет назад в этой ячейке общества случилось прибавление. Существенное. Было трое детей, стало сразу девять. И папа постарался, и мама не оплошала...

Вот они!

А скоро и гости подоспеют...

Гости гостями, но есть дела неотложные.

Подарок от «Экспресса» в хозяйстве пригодится.

Глава семейства в ту пору трудился в летнем оздоровительном лагере. Уж больно приглянулись ему три детдомовских пацана. На выходные забирал их к себе, потчевал домашними разносолами, по возможности обновлял небогатый гардероб. Именно тогда и зародилась в семье Щербаковых идея о создании семейного детского дома. И Щербаковых стало одиннадцать. Как вспоминает мама Галина Николаевна, ребята из казенного дома на первых порах не понимали, зачем на столе соль и сахар. Не было самых элементарных бытовых знаний. Что уж тут говорить о недоласканности, нехватке материнского тепла и крепкого отцовского плеча рядом!

Много с тех пор воды утекло, и самой маленькой, Светланке, уже 13. И живет семья теперь в просторном двухэтажном доме, и хозяйство держит крепкое, и дети подросли, а мама уже и бабушкой стала.

Удивительная атмосфера царит в доме Щербаковых. Основательности и уюта, достатка и тепла. Чувствуется крепкая рука настоящего хозяина. Глава семьи собственноручно разве что самолет собрать не может, и мальчишек мастерить научил.

10 лет- это дата, а на юбилеях принято дарить подарки. Самым неожиданным стал звонок губернатора. Накануне торжества, вечером, Дмитрий Федорович сам позвонил Щербаковым. Галина Николаевна долго не могла прийти в себя от волнения - не каждый день с губернатором по телефону разговаривает. Глава области подарил уникальной в своем роде семье автомобиль «Газель» на смену сгоревшему 10-летнему «РАФику». Весьма кстати!

Алексей Саурин тоже не забыл о славной дате - навестил. Само собой, пришел не с пустыми руками. Вручил презент от администрации. Наилучшие пожелания и скромный подарок преподнесло и рекламно-информационное агентство «Экспресс».

Живите счастливо, многочисленные и дружные Щербаковы!

Гуля Уланова.

«Мы частушки вам споем». Под папину балалайку.

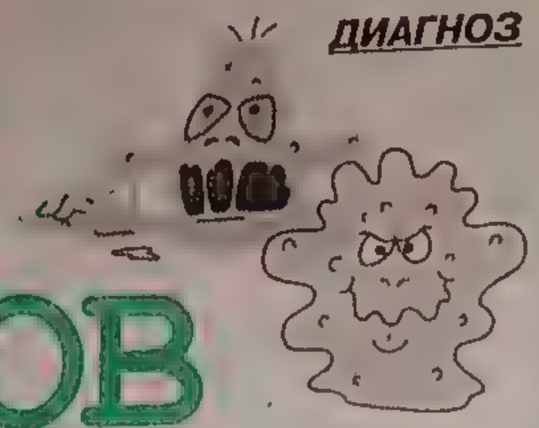
Вечерний киносеанс - вместе интересней!

Бабушками становятся незаметно.

«Вот какая я была, и вот такая стала». Светочке слева - три года, Светлане справа - тринадцать.

ДИАГНОЗ

ЦАРСТВО ПАРАЗИТОВ



На сегодняшний день трихомоноз является проблемой решенной - так считала вчерашняя медицина. На самом деле проблема остается открытой.

Трихомонады относятся к царству паразитов, точнее, к одноклеточным паразитам, которые паразитируют в живом организме. Эта сложная клетка, которая имеет свойство размножаться, питаться белками и микроэлементами человеческого организма, вызывая воспалительную реакцию в тканях, где непосредственно находится паразит. Они, как правило живут на поверхности слизистых оболочек. 100 лет после его открытия паразит считался нормальной флорой, и только в начале XX века медицина признала его настоящим паразитом, вызывающим серьезные заболевания. На сегодняшний день этой проблемой больше всего занимаются венерологи, в меньшей степени - гинекологи и урологи. Трихомоноз - заболевание не урогенитального тракта, а всего организма в целом. Начнем с того, как передается эта инфекция. Самый распространенный путь заражения трихомонозом - половой. Следующий путь - контактно-бытовой: постельное белье, туалетные принадлежности, унитазы, ванны. Американские микробиологи доказали - трихомонады на поверхности унитазного сиденья выживают до 2-х суток и могут стать причиной заражения. Следующий путь передачи трихомонадной инфекции - при переливании донорской крови, во время внутриутробного развития плода и при прохождении плода через родовые пути. При попадании трихомонад в организм человека начинается борьба. Если иммунитет человека силен, то трихомонада не может развить нормальную жизнедеятельность и переходит в «атипичную» форму - становится невидимой для иммунной системы организма. В данном случае происходит медленное и незаметное на первых порах течение болезни. Трихомонады могут сидеть в организме человека десятилетиями и только при наличии определенных факторов, таких как половая распущенность, алкоголизм, наркомания, курение, запускают механизм заболевания. Курящие женщины тяжело переносят болезнь, а лечение слабоэффективно. У женщин трихомонады вызывают воспаление слизистых стенок влагалища, эрозии шейки матки, непроходимость маточных труб, язвенные колиты, дуодениты, холециститы, пиелонефриты. У мужчин дела обстоят не лучше. Они вызывают уретриты, простатиты, воспаление яичек и придатков, предраковые заболевания.

Еще одной из важных особенностей трихомонад является то, что они имеют свойства, похожие на свойства человеческих клеток, они питаются путем «проглатывания» микрочастиц, и с этими частицами попадают различные микробы, такие как хламидии, микоплазмы, гонококки, уреаплазмы. Попадая внутрь трихомонад, они очень долгое время находятся в безопасности, вызывая тем самым сочетанные инфекции. Клинически (жалобы больного) можно условно разделить на 3 группы. I гр. - когда больной жалуется на бурные обильные выделения из мочеиспускательного канала, сопровождающиеся болями и резями. II гр. - очень скудные, порой прозрачные выделения из мочегонного канала с незначительными резями, III гр. - где нет практически никаких жалоб. Если у одного из партнеров выявлен трихомоноз, то лечение надо проводить обоим партнерам одновременно, даже если у одного из них нет жалоб, более того, лечение больного у которого нет жалоб, требует очень высокого профессионального уровня врача, в связи с тем, что именно такие больные являются потенциальными опасными носителями. С проблемой трихомонадной инфекции должен разбираться любой специалист в медицине - терапевт, хирург, офтальмолог, гастроэнтеролог. Взаимоотношения иммунитета человека и трихомонады до конца не изучены. Почему они проявляют себя в одних случаях очень бурно, а в др. практически бессимптомно? В этом и есть задача современной медицины.

Диагноз «трихомоноз» надо ставить, исходя из жалоб больного, правильно взятого анализа, включая лабораторный метод исследования, и очень многое в правильной постановке диагноза зависит от профессионального уровня врача. Когда к врачу обращаются больные, и им выставлен диагноз «трихомоноз», то не надо забывать, что трихомоноз «это болезнь не только урогенитального тракта, а значит, курс 7-10 дней малоэффективен для полного выздоровления. Любую болезнь можно победить. Нет непобедимых болезней. Все зависит от желания пациента излечиться и от профессионального уровня врача.

Е.Степанова, гл. врач кожно-венерологического диспансера.

Рецепты из знахарской базы Фени

♦♦♦

ОТ АНГИНЫ

Старое русское средство: привязать на горло свежие листья капусты, сверху наложить ветошку. Листья менять на свежие каждые два часа. Очень хорошо задерживает развитие воспалительного процесса. Можно полоскать горло керосином с солью.

♦♦♦

ПРИ РАКЕ ЖЕЛУДКА

Для облегчения страданий при раке желудка пьют навар березого дубняка, иначе называемого березовой губкой. Надо соскоблить со ствола березы такую светлую губку (вроде шишки), но не желтую, облить кипятком, настоять и пить понемногу.

♦♦♦

ОТ ВСЯКИХ ЛИШАЁВ И ЭКЗЕМ

хорошее средство - лимон. Курс лечения надо проводить так: в первый день выпить сок из пяти лимонов в несколько приёмов, на второй - из десяти и так дойти до 25, каждый день прибавляя по пять лимонов. Потом пойти назад тем же порядком, пока не дойдешь до пяти. Пить сок лучше через соломинку, чтобы не портить зубной эмали, и всегда после приема полоскать рот. При этом способе лечения иногда проходит самая упорная экзема.

♦♦♦

ОПАЛЕНИЕ

Если вы опалили огнем лицо, ноги, руки и пр., но не до ран, то нужно взять мелкой соли, поплевать на неё, растереть, намазать больное место и завязать. Не будет ни боли, ни следов, всё быстро проходит. Но надо обязательно слюну, водой размешивать нельзя - не помогает.

♦♦♦

ОТ ПЕРХОТИ

Протирать кожу на голове смесью касторки и петрольхана (очищенный керосин) в равных частях раза два в неделю. А если кожа очень сухая и секутся концы, то надо раза 2-3 в неделю втирать растительное масло или вазелин, в последнем случае утром надо голову вымыть.

Ваше здоровье №79

О вашем здоровье заботились Центр медицинской профилактики и Ирина БУГАНИНА.

Раздел подготовлен совместно
с Центром медицинской профилактики

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

№ 14

ЧИТАЙТЕ ЗДЕСЬ:
Что и как пить - стр. 20
Поцелуй от гриппа - стр.27
Чтобы не остаться без глаза - стр. 26, 28

ЛИЦО НОМЕРА

КАК СТРАЖНИКОВА НАРЯЖАЛАСЬ СНЕЖИНКОЙ

Накануне новогодних праздников нам удалось задать парочку душещипательных вопросов самому главному медику Балакова и района Наиле СТРАЖНИКОВОЙ. И вот откровения главы городского управления здравоохранения.

- «Новый год»... Что вспоминается при этих словах?

- Далекое детство! Запах мандаринов, апельсинов и орехи. Это были неизменные атрибуты Нового года.

- Какие костюмы на праздник вам шили?

- Почему-то всегда была снежинкой, белой-белой.

- Видимо, отсюда любовь к белым халатам?

- Любовь к белым халатам пришла чуть позже: классе в 10-м.

- Самый универсальный подарок к празднику?

- Очень люблю дарить шоколадные конфеты. Не скрою - сама тоже сладкоежка. (А фигура, тем не менее - класс! - Н. Р.).

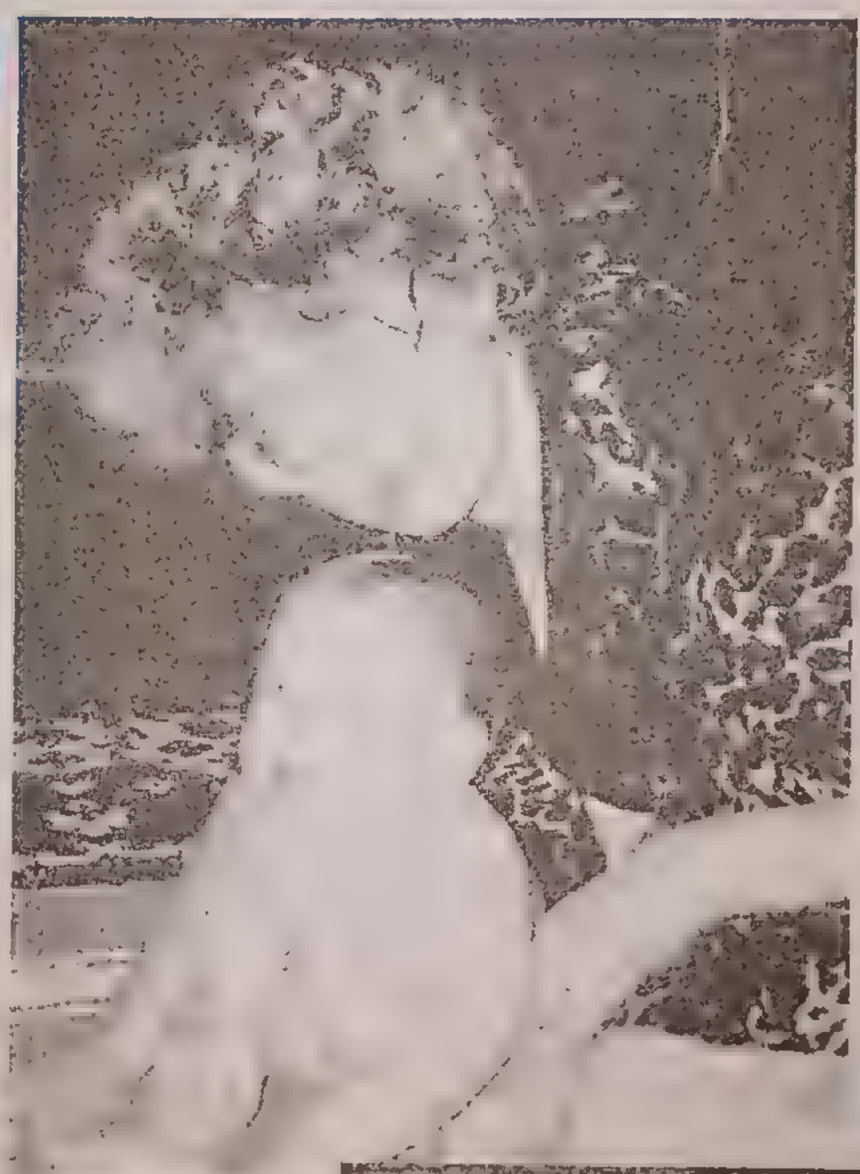
- Посоветуйте как врач: что делать, чтобы чувствовать себя хорошо после застолья?

- При стрессах и недомогании помогают большие дозы аскорбиновой кислоты, до 1 гр. в день.

- Чего ждете от года Козы?

- Коза - животное непредсказуемое, может взбрыкнуть, может и боднуть. В общем, с ней надо держать ухо востро. Главное, чтобы было здоровье, а остальное приложится.

Наталья РУДЕНКО.



А мама она - просто супер!

НОВОГОДНИЙ САЛАТ от Стражниковой

Компоненты

Банка фасоли, банка резаных шампиньонов, говядина, лук, ржаные сухарики, майонез.

Обжарить лук, затем отдельно пожарить порезанную соломкой говядину, перемешать с фасолью и грибами, добавить сухарики и заправить все майонезом.

С дочерью и сыном на юге.

- Я хочу тебя! Хочу искружить тебе голову, затащить тебя в постель, хочу, чтобы тебе было жарко, чтобы ты потела, чтобы ты стонала целую неделю.

С нетерпением жду встречи с тобой.

ТВОЙ ГРИПП.

* * *

Студент Р. активно участвовал в 7 беременностях и 2 абортах *(из характеристики)*.

* * *

- Мой муж так простужен!

- Пусть он больше пьет и отдыхает.

- Ах доктор, если это помогает, я вообще не понимаю, как он ухитрился простудиться.

* * *

Посреди ночи больной из мужского отделения звонит дежурной медсестре:

- Сестра, у меня ужасная бессонница! Вы не узнаете, может быть, и в женском отделении кто-нибудь не может заснуть?

* * *

- Да, причина Ваших проблем - никотин.

- Но доктор, я не курящий.

- Жаль, это сильно затрудняет диагностику.

* * *

- Доктор, у меня печень болит.

- Да, дедушка, вид у вас действительно нездоровый. Раздевайтесь, посмотрим, что с вами.

- Так... Значит, и вы мне не верите?

* * *

- Доктор, почему у меня такие плохие анализы?

- А сколько вы за них заплатили?

- По две сотни за каждый.

- О, голубчик, хорошие анализы стоят теперь куда дороже.

МЕРЗНЕШЬ?

ЧЕГО ЭТО ТЫ ТАКОЙ ОБМОРОЖЕННЫЙ?

Если Вы оденетесь не по погоде, если вам придется долго идти или стоять на ледяном ветру, знайте: есть опасность переохлаждения и отморожения. Это случается иногда даже при температуре воздуха + 7°.

ОБМОРОЗИЛИ СЛЕГКА...

Это случается, когда человек не ощущает боли - обычного сигнала травмы. Пострадавший участок тела по внешнему виду вначале ничем не выделяется, но затем появляется легкое покраснение, пропадает чувствительность, и на коже могут образоваться маленькие пузырьки, наполненные жидкостью.

...СОГРЕВАЙТЕСЬ ПОСТЕПЕННО

Постепенно отогревайте переохлажденный участок тела сухим теплом: нос, уши, щеки, лоб, подбородок закройте шарфом, варежкой, надвиньте пониже шапку, кисть или стопу укутайте любой тканью, какая есть под рукой.

Дома сделайте местную согревающую ванночку. Кисть или стопу опустите в тазик с холодной (не выше 20°С) водой и постепенно в течение получаса разбавляйте теплой водой, доведя ее до 40°С. Во время этой процедуры облейте пострадавший участок кожи мыльным пенистым раствором, чтобы удалить грязь, а затем ополосните чистой водой той же температуры.

ПРИМОЧКИ К МОЧКЕ

К отмороженному участку лица и ушам в течение получаса прикладывайте влажную салфетку или полотенце, смачивая их сначала в холодной, а затем в более теплой воде (температура - как при ванночке), потом обмойте мыльной и чистой водой.

После ванночки и примочек осторожно промокните поврежденную поверхность чистым сухим полотенцем, смажьте борным вазелином или фурацилиновой мазью, гусиным или нутряным свиным жиром, накройте чистой тканью и шерстяным платком.

ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ!

Пейте больше горячего - чая, молока, кофе или просто воды. Это способствует расширению сосудов, в т. ч. и в области отморожения, а значит здесь быстрее восстановятся кровообращение и питание тканей.

КОГДА ДЕЛО ПЛОХО

Отморожение средней тяжести и тяжелое сходны по признакам, но отличаются по объему пораженных участков. Например, если отморожен один палец на руке или ноге, можно считать это травмой средней тяжести. Если же пострадали обе руки и ноги, такая травма, конечно, тяжелая.

БОМБА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

Вначале признаки могут быть такими же, как при легком отморожении. Но если в процессе согревания участки кожи приобрели синюшную окраску, а пузырьки заполнены кровянистой жидкостью, это свидетельствует о глубоком поражении тканей. На лице и конечностях могут появиться белые пятна, на ощупь твердые и холодные.

Коварство отморожения в том, что оно имеет скрытый период и обнаружит себя спустя некоторое время, иногда даже на 7-9 день!

ДЛЯ НАЧАЛА - СОГРЕЙТЕСЬ

Прежде всего изолируйте переохлажденную поверхность тела, накройте варежкой, шарфом, одеждой. Сухое согревание помогает постепенно восстановить кровообращение в отмороженном участке за счет тепла, вырабатываемого организмом. Далее такая же помощь, как при легком отморожении. Если в процессе согревания обнаруживаются признаки тяжелой травмы, срочно обратитесь за медицинской помощью.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

- **Растирать поврежденный участок рукой.**
- **Сгибать и разгибать конечности.**
- **Принимать горячую ванну.**
- **Пить спиртное.**

ВМЕСТЕ - ТЕПЛЕЕ

Народный способ постепенного согревания - вместе с пострадавшим залезть в один спальный мешок, под одеяло или тулуп и греть его теплом вашего тела.

● НЕ КАШЛЯЙ!

БРОНХИТ: ЧТОБЫ НЕ ЗАДОХНУТЬСЯ

Болезни органов дыхания относятся к числу наиболее распространенных заболеваний. По данным официальной медицинской статистики в России болезни органов дыхания по распространенности занимают первое место, что составляет 1573 случая на тысячу населения.

ЧРЕВАТ ПНЕВМОНИЕЙ

Значительное место (не менее 60 %) занимает хронический бронхит. Его значение на ранних стадиях часто недооценивается не только больными, но и врачами. На поздних стадиях возможности лечения нередко ограничиваются в связи с последствиями заболевания - обструктивной эмфиземой легких и легочно-сердечной недостаточностью.

Но и на ранних стадиях хронический бронхит опасен тем, что становится важнейшим фоном, а нередко фактором риска возникновения острой пневмонии.

ЧТО ЭТО ЗА ШТУКА?

Хронический бронхит - диффузное прогрессирующее поражение бронхиального дерева, ведущее к прогрессирующему нарушению легочной вентиляции и газообмена и проявляющееся кашлем, одышкой и выделением мокроты.

ОН - САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ...

Распространено мнение, будто хронический бронхит это просто недолеченный острый. Но это не так.

На самом деле - это самостоятельное заболевание, обычно связанное с длительным раздражением воздухоносных путей различными вредными агентами: сигаретным дымом, выхлопными газами, пылью, алкоголем.

Существуют и внутренние факторы риска развития хронического бронхита. Это дефицит альфа 1 - антитрицеина, семейный характер заболевания, низкий вес при рождении, генетическая предрасположенность.

...И КОВАРНЫЙ

Коварство хронического бронхита в том, что болезнь развивается годами, и человек о ней долгое время не подозревает. Первые признаки его - кашель по утрам с выделением небольшого количества слизистой мокроты. Количество и качество выделяемой мокроты может изменяться в зависимости от выраженности воспалительного процесса. Однако затягивание этого состояния на месяцы и годы (по 3 месяца в течение 2-3 лет) дает основание для диагноза хронического бронхита.

Нередко в дебюте заболевания наблюдаются частые повторные затяжные ОРЗ, склонность к простуде. Постепенно кашель и выделение мокроты нарастают.

ОДЫШКА ОПАСНА

Основными симптомами заболевания, которые заставляют пациента обратиться к врачу, является нарастающая одышка. Ощущение одышки может варьировать в очень широких пределах: от чувства нехватки воздуха при стандартных физических нагрузках до тяжелой дыхательной недостаточности.

Хронический бронхит опасен:

- нарастающей одышкой от малейшей физической нагрузки;

- диффузным пневмосклерозом. Спайки в легких неприятно скрипят, могут вызывать боль и стать основой для развития опухоли;

- эмфиземой. Легочная ткань разрушается, естественный газообмен нарушается - и без кислородного аппарата не обойтись;

- дыхательной недостаточностью. Остается «сидеть» на кислороде, сознавая всю тяжесть своего состояния.

ЛЕЧИТСЯ НУДНО

Лечить хронический бронхит приходится долго и нудно - успех целиком зависит от дисциплинированности больного, которому врачи индивидуально подбирают массу препаратов (отхаркивающие, бронхорасширяющие, противовоспалительные, иммуномодуляторы).

При хроническом бронхите очень важно заниматься лечебной физкультурой, дыхательной гимнастикой, делать массаж грудной клетки. Нарушения, возникающие в слизистой при хроническом бронхите до известной степени обратимы.

Если удается уменьшить число инфекционных обострений, перенесенных в течение года, часть препаратов врач может отменить. Само заболевание не исчезнет (все-таки хроническое), зато некоторые симптомы могут пройти, и инвалидом человек уже не станет.

М. Гусейнова,
врач-пульмонолог МУЗ ГП №3.

* * *

- Господин психиатр, помогите моему мужу. Он считает себя скаковой лошадью.

- Это потребует длительного и дорогостоящего лечения...

- Не имеет значения! Деньги у нас есть: он уже выиграл три забега...

* * *

В травмпункт доставили пострадавшего шофера. Врач спрашивает его:

- Как произошла авария?

- В тумане я хотел обогнать большой, плохо освещенный грузовик...

- Ну и что!

- Это оказался теплоход...

* * *

В клинике хирургии глаза идут приготовления к операции: больной ложится на операционный стол, врач склоняется над его головой со скальпелем в руке. Тут больной тревожно шепчет:

- Доктор, а ведь вспомните: прошлая операция закончилась крайне неудачно!

- А кто старое помянет...

* * *

- Что вас больше всего беспокоит? - спрашивает врач пациента.

- Деньги, доктор. Их у меня нет, а здоровья хоть отбавляй.

* * *

В поликлинике.

- Доктор, у меня ухи болят.

- Вы жена генерала?

- Да. Как вы узнали, по мехам?

- Нет, по ухам.

* * *

Мужчина взволнованно ходит в холле роддома. Наконец медсестра выносит и показывает ему новорожденного чернокожего малютку.

- Другого я от своей жены и не ожидал! - всплескивает руками мужчина. - Вечно у нее все подгорает.

* * *

Зубной врач-женщина - пациенту, настраивая бормашину:

- А помнишь, Федя, в школе ты сидел за мной и без конца колол меня булавкой?

ПИТИЕ МОЕ

НА ЗАКУСКУ - УГОЛЬ. АКТИВИРОВАННЫЙ

Пушистая елка, мерцание свечей, подарки, бой курантов, красочные фейерверки - все это возвращает нас в детство, в добрую волшебную сказку. Но, увы, иногда сказка оборачивается суровой реальностью. Так давайте встретим Новый год так, чтобы не было мучительно больно.

ДО...

О том, что, как и когда пить - написано немало. Но все же в новогоднюю ночь деликатный вопрос о спиртных напитках обойти никак нельзя.

Не пейте на голодный желудок! Съешьте заранее что-нибудь жирное. Не лишним будет выпить перед застольем чашку крепкого чая или кофе с лимоном или несколько таблеток активированного угля за 10-15 мин. до первой рюмки (а потом по две - каждый час) - он также адсорбирует алкоголь.

Если застолье обещает быть длительным и обильным, подготовьте желудок к нагрузке заранее и за 2-3 часа выпейте 50 г водки (не больше!)

Не мешайте! Поскольку без шампанского в новогоднюю ночь не обойтись, знайте, что гремучая смесь «шипучих» и «не шипучих» напитков во много раз усиливает действие алкоголя. Не смакуйте напитки - большая часть «градусов» проникает в организм именно через слизистую рта.

Закусывайте! Простая картошка, без которой застолье не праздник, наполовину уменьшит принятую дозу алкоголя.

Не запивайте спиртное газированной водой - алкоголь значительно быстрее поступает в кровь, а значит, быстрее наступит опьянение.

ПОСЛЕ...

На случай «перебора» запаситесь порядочным количеством витамина С: клюквой, шиповником, лимоном, грейпфрутом. Хорош при похмелье некрепкий чай с лимоном и двумя ложками меда.

Для нормализации функции пищеварения можно выпить кефир, ацидофилин, ряженку - они адсорбируют токсины, не давая им «разгуляться».

ЧТО К ЧЕМУ

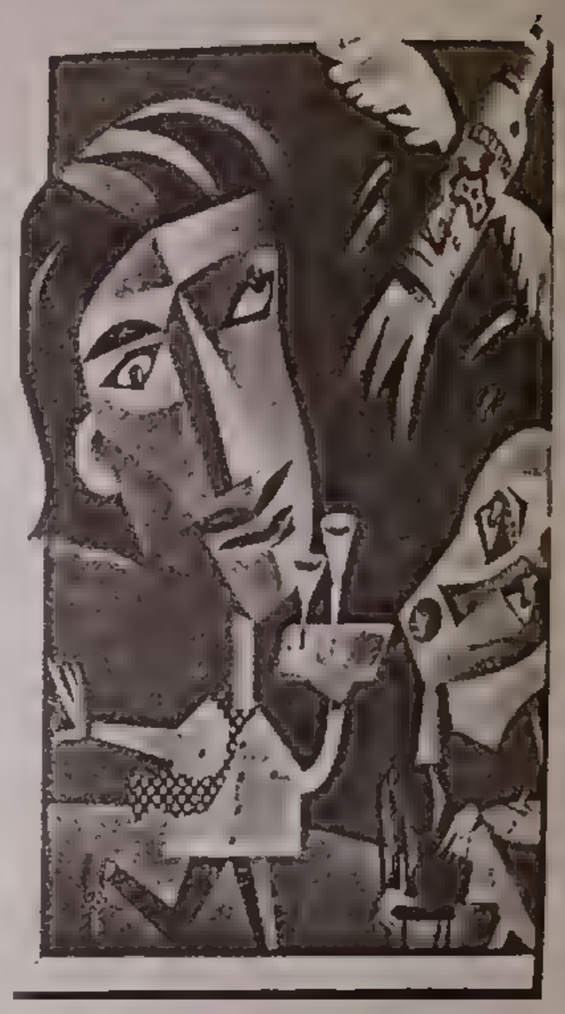
А пока вы готовитесь к празднику, то, покупая вино, обратите внимание на его крепость. Она указана на этикетке. Обязательно познакомьтесь и с «характеристикой» вина. Столовое, сухое, десертное, сладкое, полусладкое, полусухое и т. д. Эта информация нужна не только для того, чтобы определить вкус данного напитка, но и для того, чтобы сориентироваться, с какими продуктами сочетается данное вино.

Крепкие столовые вина рекомендуются к легким нежирным мясным и рыбным блюдам.

Красные столовые вина - к шашлыку, плову, домашней птице, буженине, ветчине, дичи. ***Херес и мадера*** - к мясному и куриному бульонам.

Ликерные, десертные, сладкие вина - к десерту, кондитерским изделиям, фруктам, кофе.

Шампанское (сухое и полусухое) - к легкой закуске, сыру, сухому пресному печенью, миндалю и другим орехам.



Водка - к салу, жирной свинине, любой жирной пище.

Помимо перечисленных продуктов, к вину обязательно должно быть предложено большое количество разной зелени. Эта зеленая клеточная масса нейтрализует активность алкоголя, и клеточные включения в крови не активизируются от принятия алкогольного напитка, так как их «съели» киндза, лук и т. д.

+ к Вашему здоровью

Наиболее оптимальное средство при похмелье - любимый напиток Петра I, который, как известно, трезвостью не отличался. Это так называемый взвар - компот из сухофруктов. Здесь и калий, натрий, и фруктоза, помогающая при интоксикации.

ПОИГРАЕМ?

Учитесь есть по-китайски:

Новогодний стол - это, конечно, очень важно, но ведь гости не собираются всю праздничную ночь провести, не отходя от него.

Да и вредно это. Если застолье и танцы разнообразить беспроигрышной лотереей, играми и забавами, гости не заскучают на вашей вечеринке!

А КАК МЕНЯ ЗОВУТ?

Пусть при входе каждый гость получит новое «имя»: прикрепите ему на спину бумажку с надписью «заяц», «грузовик», «телевизор», «пирожок». Каждый может прочитать название на спине гостя, но, естественно, не может знать, как «называется» он сам. Задача - на протяжении вечера узнать у остальных свое новое «имя». На все вопросы можно отвечать только «да» или «нет». Побеждает первый догадавшийся.

КУШАЙ СПИЧКОЙ

Приготовьте желе. Задача играющих - съесть свою пор-

ЧИСТКА

В НОВЫЙ ГОД - ТОЛЬКО С НОВЫМ. ДАЖЕ САПОГОМ

Скиньте его с балкона по примеру неунывающих итальянцев. Весь мир знает: именно они в новогоднюю ночь выбрасывают на улицу старые вещи, чтобы начать новую жизнь.

Поговаривают, что обычай пошел от Леонардо да Винчи, который не терпел хлама, а таковой провозглашал любую вещь, которой не пользовался хотя бы полгода.

ЭТО НЕ УБОРКА

Конечно, наш менталитет отличается от итальянского. Но ведь мы не призываем уподобляться горячим жителям Рима и Неаполя. Избавиться от прошлого в Новый год можно вполне мирным путем. Только не путайте, пожалуйста, это событие с генеральной уборкой, после которой вся уйма вещей вновь любовно размещается по полкам, полочкам, ящикам и ящичкам шкафов и кладовок и пылится там годами.

ОНО ВАМ НАДО?

Итак, смело приступив к ревизии в шкафах и на полках, сразу настройтесь на безжалостную «выбраковку» вещей вроде демисезонного пальто 15-летней давности или ботинок, из которых ребенок давным-давно вырос. А чтобы не сомневаться, воспользуйтесь советом психолога и при отборе руководствуйтесь безошибочным принципом: если за год вы не прикоснулись к вещи ни разу и вообще, лишь наткнувшись на нее, вспомнили, что она есть, - она вам не нужна.

БЕРЕГИ, НО В МЕРУ

Защемило хозяйское сердце? Дрогнула рука и показалось, что без этого предмета нельзя обойтись, что он когда-нибудь пригодится? Не развивайте свою мысль дальше, а вспомните господина Плюшкина. Что сталось с бережливым хозяином с годами? То-то! В принципе, каждая вещь когда-нибудь на что-то сгодится, только вот прождать этого случая можно всю жизнь. Помните, вы живете не для того, чтобы обязательно все износить, использовать или употребить.

ПОСМОТРЕТЬ ЧУЖИМИ ГЛАЗАМИ

Пройдитесь по ближним и дальним закоулкам квартиры - наверняка удивитесь, сколько там прячется забытого и невостребованного. Вот куча старых сапог - их вы берегли, прочитав, что из старой кожи умельцы делают восхитительные браслеты, брошки и даже картины. Однако обучаться творчеству недосуг уже добрых 10 лет, а сапогами по-прежнему завалена полка в кладовой. Не лучше ли «залежи» из кожи отдать тем, кто непременно пустит их в дело? А кто-то будет благодарен вам за детские вещи или обрадуется мебели, которая годится для дачи. Переберите старые журналы, скопившиеся за год, пересмотрите одежду, выложите на свет божий содержимое комодов и шкафов. Взгляните на все это «чужими» глазами и...

НЕ ЖИВИТЕ ПРОШЛЫМ

Избавляйтесь от ненужного без жалости. Вам покажется, что сбросили с плеч груз пережитого, почувствуете, как очистилась душа от накипи старых обид, разочарований, ненужных воспоминаний. Люди, у которых рука не поднимается освободиться от старых вещей, живут прошлым и не только закрывают для себя будущее - делают тревожным настоящее.

Расставайтесь с прожитым без сожалений. Новое, свежее не сумеет войти в вашу жизнь, если не расчистить ему места. Это так же верно, как то, что вы не сможете налить новогоднее шампанское в бокал, доверху заполненный водопроводной водой.

пригодится за новогодним столом

цию как можно быстрее с помощью спичек или зубочисток (только не наглотайтесь палок!).

ГАЗЕТУ - В КЛОЧЬЯ

Предложите гостям любой рукой, вытянутой вперед, порвать газету (только не «Ваше здоровье») на мелкие куски. Победитель тот, кто порвет как можно мельче. Другой свободной рукой помогать нельзя!

С ГРАДУСНИКОМ ПОД МЫШКОЙ

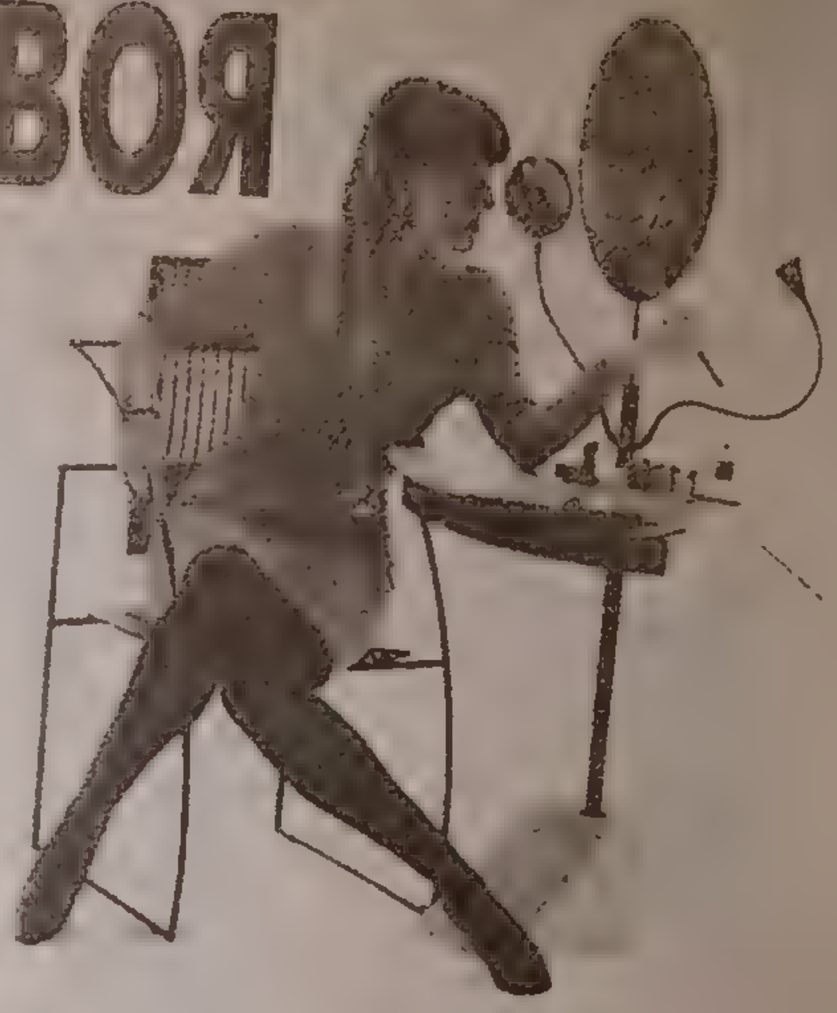
Разделитесь на две команды и без помощи рук на скорость передавайте бутафорский градусник (не перепутайте с настоящим!) так, чтобы он обязательно находился под мышкой.

Развлекайтесь и будьте здоровы!

КРАСОТА!

ТУШЬ КАК ЗУБНАЯ ЩЕТКА: ДОЛЖНА БЫТЬ СВОЯ

Можно обходиться без тонального крема, пренебрегать румянами, но нет женщины, которая, выходя из дома, забыла бы подкрасить ресницы.



УДЛИНЯЮЩАЯ ТУШЬ подойдет всем, кто недоволен длиной ресниц. Обычно в ее состав входит микрокротлин, который увеличивает длину ресниц.

ОБЪЕМНАЯ ТУШЬ, при помощи которой в макияже делают акцент на глаза: реснички становятся пушистыми. Для этого в состав туши включают микрогранулы воска.

ПИТАТЕЛЬНАЯ ТУШЬ предназначена тем, кто озабочен здоровьем своих ресниц, но проходить специальное лечение не имеет времени. Тушь включает касторовое масло или ланолин.

ВОДОСТОЙКАЯ ТУШЬ создана для любительниц поплакать, активно позаниматься спортом или погулять в дождливую погоду. Эффект такой туши обеспечивают водоотталкивающие частицы парафина.

ТУШЬ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ГЛАЗ подходит вам потому, что не вызывает раздражения и покраснения век.

ЛЕЧЕБНАЯ ТУШЬ или гель представляет собой прозрачную жидкую массу, которую при помощи щеточки равномерно наносят на ресницы. В состав входят касторовое масло, витамины Е, А, группы В.

ДВА В ОДНОМ

Новая тенденция - совмещать два вида туши в одном флаконе. Например, осенью особенно актуальна любая разновидность водостойкой туши: объемная, удлиняющая и, конечно, питательная. Тушь бывает и разноцветной: зеленой, красной, ярко-голубой, фиолетовой.

Тушь для ресниц с шелковистым эффектом или удлиняющими волосками может волшебно сгустить и удлинить ресницы. Но для тех, кто носит контактные линзы, это средство совершенно не подходит, ибо крошечные волоски могут попасть в глаз. Обладательницам контактных линз нужно пользоваться только тушью, прошедшей офтальмологическое тестирование: в последнее время его проводят большинство известных фирм. Этот же продукт рекомендуется и для чувствительных глаз.

КАК ВЫБРАТЬ?

Цвет туши должен соответствовать указанному на упаковке. Там же вы должны без труда найти: состав - на русском языке, название фирмы и страну-производителя, дату изготовления.

Отдельно стоит проверить срок годности: для качественного товара он не должен превышать 30 месяцев. Кстати, не все знают, что уже открытой тушью можно пользоваться не более 6-8 месяцев - после этого лучше заменить ее новой. По этой же причине не стоит покупать образец с витрины: сколько раз его открывали и закрывали, вы никогда не узнаете.

ОНА НИКОГДА НЕ ПАХНЕТ

Помните, высококачественная тушь практически не имеет запаха, в крайнем случае, он будет легким, нейтральным. Хорошая тушь не склеивает ресницы, не осыпается и не размывается 6-8 часов.

Для того, чтобы выбрать цвет и заодно проверить качество, достаточно мазнуть щеточкой по ладони. Если получилась ровно окрашенная линия, без комочков - смело покупайте.

И еще: никогда не пользуйтесь чужой тушью и не давайте подругам свою. Занести в глаза инфекцию таким образом очень даже реально, лечиться же совсем неприятно.

ИНТИМ

СОПЛИВЫХ ВОВРЕМЯ ЦЕЛУЮТ

У вас потекло из носа, и вы временно перестали целоваться? Совершенно напрасно. Ученые выяснили: через поцелуи насморк не передается, чего не скажешь о рукопожатиях и совместном пользовании одними и теми же предметами.

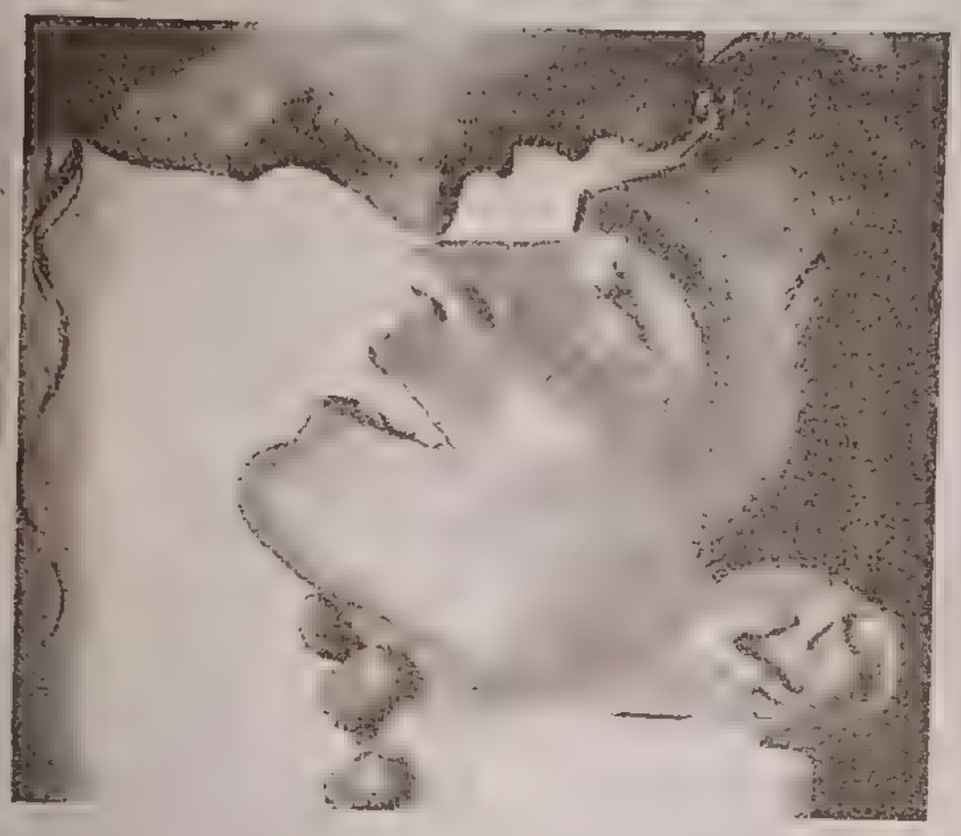
А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...очень часто виной заложенности носа становятся не микробы, а общение с несимпатичным собеседником?

КАЖДЫЙ РАЗ - НОВЫЙ

И почему это медицина, добившаяся столь серьезных успехов в борьбе со злыми недугами, не может справиться с таким пустяком, как насморк? Отчего наука не придумала прививку от зловредного чиха?

Оказывается, наш иммунитет просто не может распознать очередной риновирус. Их существует более 100 видов - поди упомни каждый. К тому же вирусы насморка считаются самыми стойкими среди своих собратьев и умеют ловко маскироваться. Поэтому некоторые врачи утверждают: человек не может дважды переболеть одним и тем же насморком.



НОС В НОС, РУКА В РУКУ

Споры медиков о том, как человек подхватывает вирусы насморка, не утихают. Одни говорят, что виновны капельки жидкости, выбрасываемые при чихании, так как вирус передается по принципу «из носа в нос». Другие убеждены, что насморк признает цепочку «из рук в руки»: человек, не расстающийся с носовым платком, как бы пачкает вирусом руки, трогая ими нос, и передает инфекцию при рукопожатии, оставляет их на предметах, за которые хватаются сослуживцы и родственники. Риновирус может дожидаться очередной жертвы на дверной ручке или телефонной трубке в течение трех часов.

ОРАЛЬНО ОН НЕ ЛЮБИТ

В экспериментах, которые проводили медики, люди соглашались нанести на свои руки слизь из носа больных, страдающих насморком. Большинство отважных зачихали на следующий день. А вот когда здоровые добровольцы целовали гнусавых участниц эксперимента, инфекция не передавалась. Медики сделали вывод, что во рту риновирус чувствует себя неуютно - ему для подвигов нос или глаза подавай. Получается, что целовать сопливую возлюбленную в губы можно, а вот в глаза - нельзя. Так же рискованно обнюхивать ее нос.

Постарайтесь не заразить окружающих. Для этого пользуйтесь не тканевыми, а бумажными (одноразовыми) салфетками. Сморкайтесь как можно чаще. Причем, из каждой ноздри попеременно. Тут же выкидывайте салфетки и после этого хорошо мойте руки. А если из носа течет ручьями, поберегите сослуживцев и останьтесь дома.

+ к Вашему здоровью

ЧТОБЫ НЕ ТЕКЛО ИЗ НОСА

Рискнем дать некоторые советы. Хотя народная мудрость и подметила: сам насморк гораздо приятней любых способов борьбы с ним.

В период повсеместного чиха нелишне соблюдать нехитрые предосторожности:

→ несколько раз в день мойте руки теплой водой с мылом или периодически вытирайте их дезинфицирующими салфетками;

→ не здоровайтесь ни с кем за руку, даже рискуя показаться невоспитанным;

→ если возможно, постарайтесь избегать стрессовых ситуаций, серьезных эмоциональных и физических нагрузок, чтобы не навредить иммунитету.

Молодая женщина приходит к врачу:

- Доктор, мой муж болен.

- Раздевайтесь и покажите, где у него болит...

* * *

Женщина-врач с простуженным горлом тихо говорит вошедшему клиенту:

- Раздевайтесь...

- А вы? - тихо спрашивает вошедший.

* * *

- Говорят из родильного дома. Сообщите, пожалуйста, Иванову, что у него родилась тройня,- девочки.

- О, только не сейчас. Он бреется.

* * *

- Доктор! Я сдал все анализы. Что вы мне теперь скажете?

- В печени у вас - камни, в моче - песок, в легких есть известь...

- Тогда скажите, где у меня глина, и я начну строиться.

* * *

Молодая пара приходит к сексопатологу. Муж жалуется, что, мол, недавно поженились, а что делать с женой, он не знает. Доктор подводит пациентку к кушетке. Предлагает ей лечь. Разделся сам и выполнил обязанности мужа.

- Теперь понимаете, что вы должны делать с женой? - говорит врач.

- Конечно, доктор! Но если вы будете заняты, то к кому мне ее повести?

* * *

- Скорая?! Мой муж под асфальтовый каток попал!

- Адрес!

- Проспект Вернадского, 21, 23, 25...

* * *

Дама пожаловалась одному рассеянному ученому, что у нее нет детей.

- Может быть, это наследственное,- сказал ученый. - Скажите, у вашей матери были дети?

* * *

В кабинет врача входит девушка.

- Раздевайтесь, пожалуйста, - говорит ей врач.

- Зачем?! - вспыхивает девушка. - У меня ведь болит ухо!

- В таком случае вы не ко мне, - отвечает врач. - Я глазник.

БЕЗОПАСНЫМ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО СЕКС

но и новогодний фейерверк. К сожалению, сначала из-за праздничной пиротехники случается несчастье, а только потом люди думают: «Как это могло произойти?» И... читают инструкцию.

КИТАЙСКИЙ «АГРЕССОР»

Самые большие опасения вызывает у специалистов импортная пиротехника. 90% ее - родом из Китая. Фейерверки и петарды там выпускают как заводы (построенные не китайцами, а американцами), так и мелкие кустарные предприятия. К заводским изделиям претензий нет, а вот сделанные кустарным способом и пущенные в продажу в обход проверки на качество приносят беды. Так что с китайскими «салютами» будьте особо бдительны.

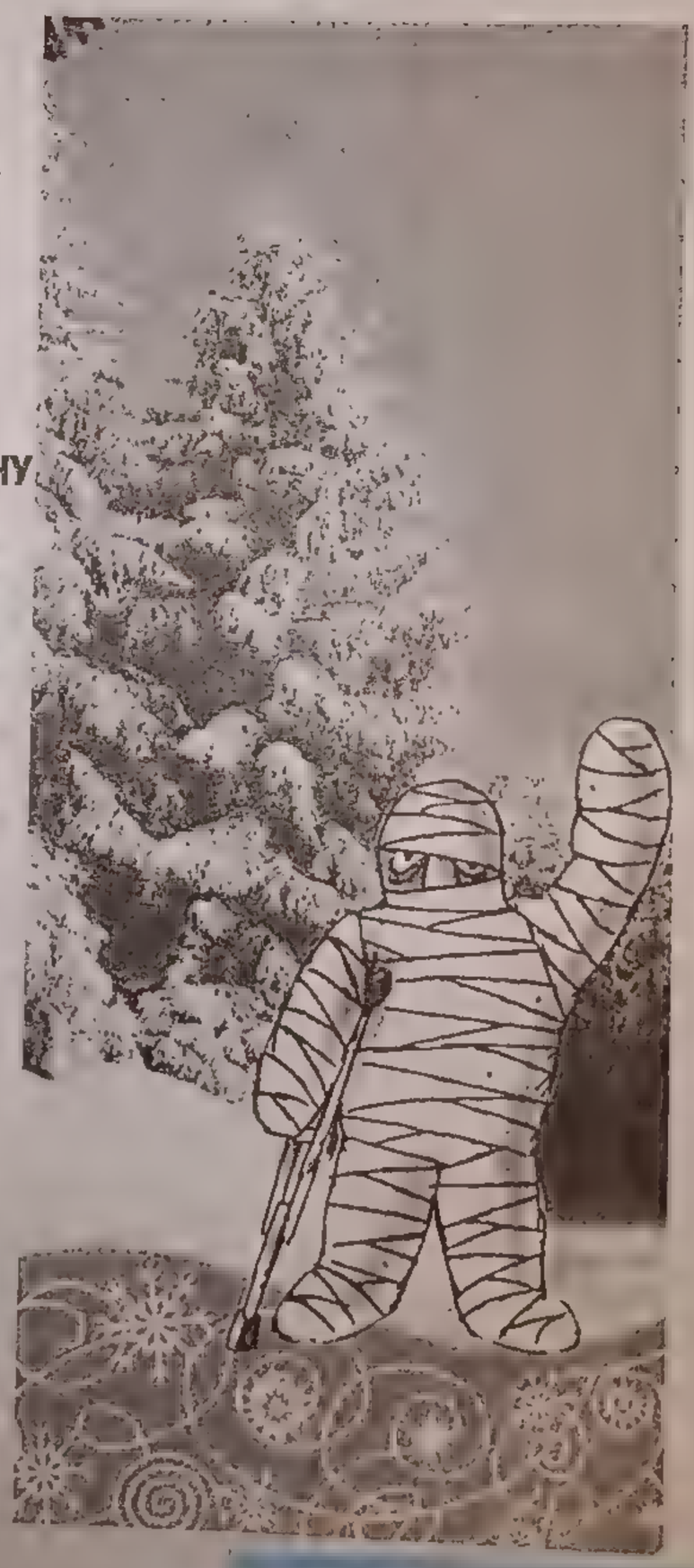
СТОЙ! СТРЕЛЯТЬ БУДУ!

Но даже от «салюта», успешно сдавшего экзамен на качество, можно ждать неприятностей, если неправильно с ним обращаться. Особенно тщательно пиротехники советуют проштудировать инструкцию к ракетам, петардам, «огненным колесам», римским свечам, мини-фейерверкам и летающим «игрушкам». Таким, например, как ослепительно красивый «Морской десант». Эффективен, зрелищен - чем, каждый сначала вращается в горизонтальной плоскости, а затем стремительно взлетает на высоту до 30 метров, выбрасывая разноцветные огни.

«МОРСКОЙ ДЕСАНТ»: НЕ УБЬЮ, НО ПОКАЛЕЧУ

Любоваться на петарды надо только издали: так называемый радиус опасной зоны для «Морского десанта» - целых 20 метров. Именно на таком расстоянии должны находиться зрители. Беда тому, кто будет стоять рядышком!

Радиус опасной зоны для римских свечей - 12-15 м, для мини-фейерверков - 20 м. Учтите, загораться фейерверк может не так скоро, как мы предполагаем, каждому из них требуется определенное время на «подготовку». Страшно даже подумать, что может случиться с тем, кто захочет подбежать и нагнуться над уже запущенным, но еще не вылетевшим «Морским десантом».



ПЕТАРДЫ ДЕТЯМ НЕ ИГРУШКИ

Не доверяйте серьезную пиротехнику детям! На упаковке обязательно должен быть указан возраст, с которого этими «игрушками» может пользоваться ребятня. Самые безобидные из них - хлопушки, бенгальские огни и настольные фонтаны, все остальные требуют присутствия и контроля взрослых.

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА...

ВСПЫХНУЛИ ОДЕЖДА, ВОЛОСЫ

Пострадавшему главное - не бежать, окружающим - не растеряться. Сбивайте пламя чем угодно: накиньте на него шапку, плотный шарф, куртку, пальто (не синтетическое!). В конце концов, засыпьте снегом.

ОБОЖЖЕННЫЙ УЧАСТОК

незамедлительно подставьте под струю холодной воды. Если ее нет поблизости - прикладывайте, часто сменяя, холодные примочки. Холод не только облегчит боль, но и приостановит распространение поражения вглубь.

РАНУ

ничем не присыпайте и не смазывайте. До приезда «скорой» прикройте обожженный участок салфеткой или бинтом, смоченным в растворе фурацилина, новокаина.

Сейчас много одежды из синтетики, а в местах, куда попал огонь, она может расплавиться и кусочками пристать к коже. Не пытайтесь их отрывать - это сделает врач.

ПОСТРАДАВШИЙ ГЛАЗ

промойте холодной водой (там могут быть вредные вещества) и только от носа к виску. Травмированному глазу необходим покой, желательно, чтобы он не двигался. Но поскольку движение глаз синхронно, повязку из чистого сухого бинта, полотенца, салфетки накладывайте на оба глаза.

Отсюда вывод: читайте инструкцию до, а не после... праздника.

Читайте в следующем выпуске Вашего журнала:
- Грудь: будем смотреть?
- Вреден ли телевизор грудничкам?

ПЬЯНЫЙ ЗА ШТУРВАЛОМ САМОЛЕТА стр. 8-9

СКОЛЬКО СТОИТ МЭР? стр. 7

РЕКЛАМА НА ОРТ, РТР, НТВ, ЭТВ

Тел. 35-95-11

Приходите: ул. Степная, 54, ТЦ "Экспресс"

Грузовые Легковые Сельскохозяйственные

ШИНЫ

Компания АВТОПРОЕКТ

г. Саратов

Тел./факс (8452) 72-61-59
Тел. (8452) 72-68-03

Магазин-склад

«ЗАПАСНОЕ КОЛЕСО»

г. Балаково, ул. Шевченко, 110. Тел. 22-24-37.

ЗИМНИЕ ШИНЫ!

НИЖНЕКАМСКИЙ ШИННЫЙ ЗАВОД

КИРОВСКИЙ ШИННЫЙ ЗАВОД

ВОРОНЕЖШИНА

КРАСНОЯРСКИЙ ШИННЫЙ ЗАВОД

ВАШИХ ИНТЕРЕСОВ

Круг

9 января, четверг

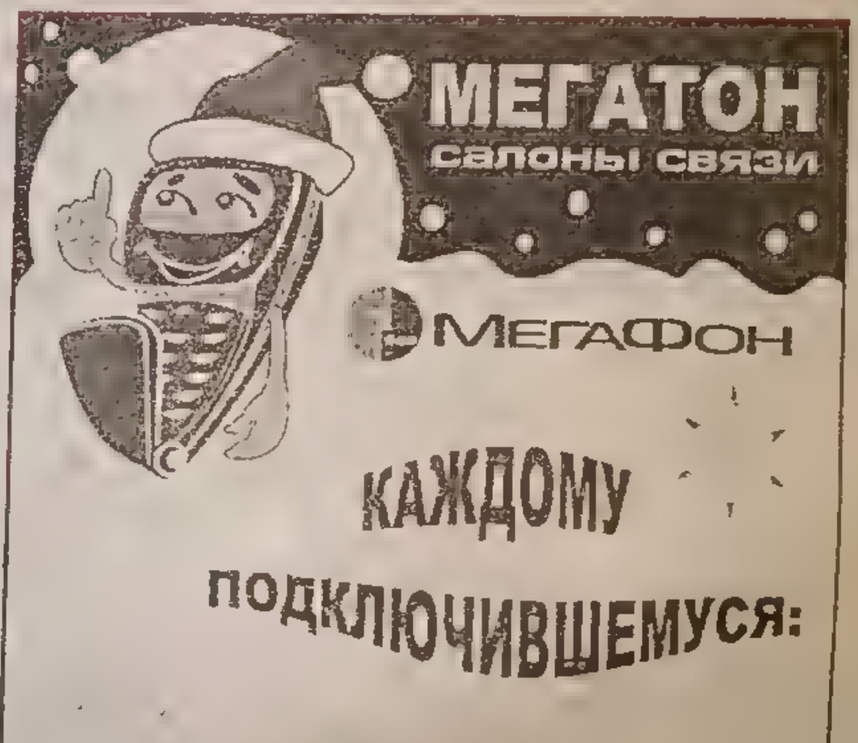
Газета для тех, кто верит в лучшее

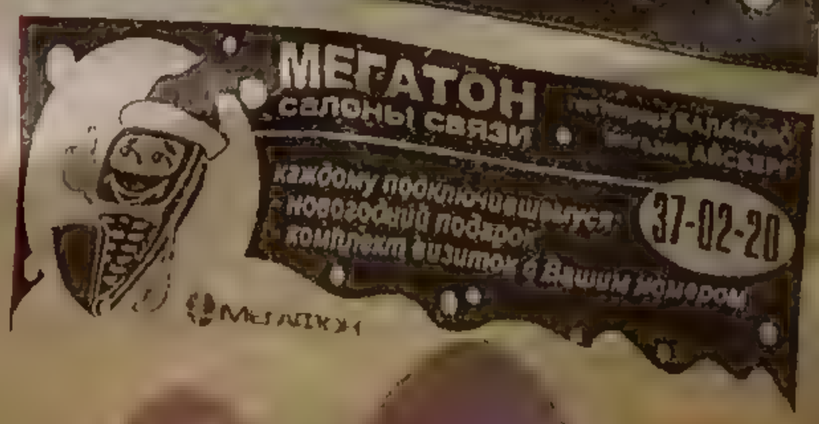
Фирма ASD желает Вам счастливого Рождества!

Фирма „Ракурс"

поздравляет жителей и гостей нашего города с Новым годом и Рождественскими праздниками!

www.rakurs.ru





КТО КУПИТ ЕМК?

В конце января в результате торгов определится собственник ЕМК.

По мнению мэра, лучше, если новым хозяином предприятия будет фирма «Шатура». Этот гигант уже вложил в развитие ЕМК более 4 млн. долларов. Несмотря на процедуру банкротства, за 2002 год объем производства на нашем мебельном предприятии составил 400 млн. рублей. В связи с расширением производства сюда чуть ли не ежемесячно набирают квалифицированных рабочих.

СКОРО К НАМ НАГРЯНУТ ДУМЦЫ

10 января наш город посетят депутаты Госдумы В. Володин, В. Гришин и К. Косачев.

В планах визита - посещение Балаковской АЭС и ЦРБ, встречи с педагогами, руководителями предприятий, бизнесменами, работниками соцсферы.

ВЕРНИТЕ НАШИ ЛЬГОТЫ

15 января на пленарном заседании Госдумы будет рассматриваться вопрос об отмене льгот для территорий 30-километровой зоны АЭС.

Незадолго до этого по инициативе В. Володина депутатский корпус принял обращение на имя главы кабинета министров М. Касьянова с требованием вернуть льготные тарифы. Их отмена коснулась 230 тыс. жителей пяти районов нашей области.

ПОСМОТРИМ ЖЕНСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ

С 22 по 26 января в «Спортэксе» пройдут игры чемпионата России по волейболу среди женских команд суперлиги.

Кроме нашей «Балаковской АЭС» будут играть МГФСО (Москва), «Туламаш» (Тула), Метар (Челябинск), «Заре-ье» (Одинцово) и «Универ-тет» (Белгород).

ПОГОВОРИМ?

О ПРАЗДНИКАХ

Новый год с Рождеством отшумели. Но не стоит вешать носы. Сколько еще всяких разных праздников впереди! Не будем ходить далеко за классическими примерами - 23 февраля и 8 марта. Совсем скоро - Крещение (слабо окунуться в прорубь?). А еще раньше - День работников прокуратуры и День российской печати. Там, глядишь, День инженерных войск и День студентов не за горами.

Кроме того, самый регулярный в мире праздник отмечается по средам выходом нового выпуска «Круга». На этот раз мы дарим вам:

- **самые верные способы заглянуть в будущее (стр. 22, 23);**
- **«Фабрику звезд» по-балаковски (стр. 13);**
- **скандальные факты со стройки века (стр. 8-9);**
- **коллекцию веселых фамилий (стр. 11).**

В общем, праздники продолжаются. Так что требуйте смело продолжения банкета.

Наталья РУДЕНКО, редактор выпуска.

ПРАЗДНИК ЖИЗНИ

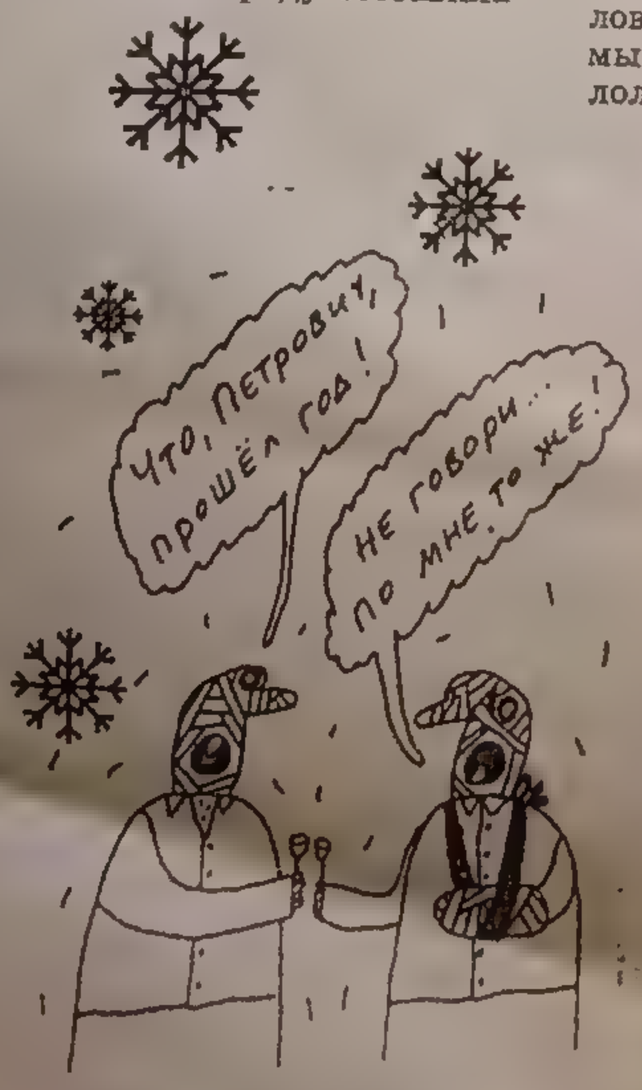
ВЕСЕЛО, ВЕСЕЛО ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД

ПРАЗДНУЕМ

41000 жителей БМО приняли участие в массовых новогодних мероприятиях. Всего на проведение праздников из местного бюджета было выделено 300 тыс. рублей, из них около 100 тыс. - сельским клубам и ДК.

ПРОПИВАЕМ ЗАРПЛАТУ

На конец года средняя зарплата по городу составила 3, 5 тыс. руб., в промышленности - 4, 5 тыс. руб., на селе - 1, 6 тыс. Получив свои кровные, народ устремился на рынки и в магазины. По оценкам торгового отдела мэрии, лучше всего в новогодние праздники реализовывалось спиртное, в том числе элитные сорта вин и дорогое пиво.



УВЕЧИМСЯ

За трое суток нового года в горбольницу и травмпункт поступили с увечьями 220 человек. Многие получили травмы на дороге. На случай гололеда коммунальщики высыпали на городские дороги около 130 т песчано-солевой смеси.

РОЖАЕМ

За первые три дня 2003 года в Балакове родились 15 малышей - 8 мальчиков и 7 девочек. У одной мамаши это уже четвертый по счету ребенок. Всем - и мамам, и малышам - мэрия приготовила подарки.

УМИРАЕМ

Только за одни сутки 2 января в городе было 18 захоронений.

Татьяна МЕХОНОШИНА.

КРИМ экспресс

ИЗ СВОДОК УВД

* 1 января в 20 часов неизвестные похитили 10000 руб. из квартиры дома по ул. Московской. Сотрудниками ГИБДД задержан нигде не работающий гражданин 1973 г. р.

* 2 января в 00. 15 в горбольницу № 1 госпитализирован мужчина 1961 г. р., житель д. 56 по ул. Свердлова. Гражданин получил колото-резаное ранение брюшной полости. Задержана его сожительница 1964 г. р.

* 3 января жительница д. 6 по ул. Братьев Захаровых сделала себе новогодний подарок - купила комплект сантехники. Пока доставляла в лифте часть оборудования, другую (оставшуюся в подъезде) в считанные минуты похитили. Добро изъято у соседки, гражданки 1949 г. р.

* 3 января произошел еще один курьезный и в то же время криминальный случай. Местный бомж пришел в гости к своему брату, живущему в доме по проезду Энергетиков. В честь праздника брат пустил брата помыться в благоустроенной ванне. Сам хозяин прикорнул. Брат-бомж, наскоро помывшись, не стал будить родственника и подался к себе, прихватив из квартиры норковую шапку стоимостью 1800 руб. Бомжа задержал наряд ППС. Правда, шапка уже была продана и пропита.

ПОЖАРЫ

* 31 декабря в 8. 12 на территории гаражно-строительного кооператива «Вымпел» сгорел а/м ВАЗ-2107. Причина - короткое замыкание.

Всего же в 2002 году на территории БМО произошло 263 пожара (в 2001 г. - 298), в которых погибли 29 человек. Основные причины происшествий - неосторожное обращение с огнем в состоянии алкогольного опьянения и неправильная эксплуатация электроприборов.

Сергей БИЛЛЕ.

ЦИФРА НЕДЕЛИ

1000000

абонентов сможет обслуживать Балаковский РУС с переходом на шестизначную систему.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

78% наших детей больны

Подведены итоги диспансеризации балаковских детей и подростков.

Как выяснилось, 78% детского населения имеют какое-либо заболевание. На первом месте - заболевания опорно-двигательного аппарата. Не последнее место занимает ослабленное зрение. Примерно по 5 тысяч детей страдают заболеваниями пищеварительного тракта. Причинами, отрицательно влияющими на детское здоровье, медики назвали несбалансированное питание, плохую экологию, а также слишком высокие нагрузки в школе. Сюда же можно отнести отсутствие нормального отопления в общеобразовательных учреждениях и хорошего освещения в классах.

ЭПИСТОЛЯРИЙ ГОДА

ОН ЗНАЕТ, ЧТО НАМ НУЖНО!

В конце прошлого года балаковская пенсионерка, член Союза журналистов России Янина Федоровна Филатова написала письмо Президенту России Владимиру Путину. «В том письме, - рассказывает она, - от имени многих ветеранов я написала откровенно о том, что происходит в нашей стране. А именно - что мы сейчас живем по трем принципам:

1. «Над кем смеетесь? Над собой смеетесь, господа!» (Чацкий, «Горе от ума»).

2. Как в басне: «Где это видано, где это слыхано - старый осел молодого везет!» (родителям нередко приходится содержать молодых).

3. «Бревно останется бревном, хоть ты осыпь его звездами» (Беранже в переводе Маршака)».

Но, однако, балаковская пенсионерка в своем письме Президенту выразила и доброе к нему отношение - как говорит она сама, из-за его слов «Я прожил в коммунальной квартире 30 лет в Петербурге и знаю, что нужно простому человеку».

На днях Янина Федоровна получила ответ из отдела писем Канцелярии Президента, в котором говорится: «Выражаем Вам сердечную благодарность за поддержку и добрые слова, желаем Вам и Вашим близким здоровья и благополучия».

Лучшие спортсмены 2002-го

Коллегия спорткомитета г. Балаково подвела итоги 2002 года в области физической культуры и спорта. Анкетирование среди членов коллегии выявило имена лучших спортсменов уходящего года по шести номинациям.

Лучшей спортсменкой года признана Татьяна Бобалова, мастер спорта международного класса, серебряный призер Первенства Европы по дзюдо, чемпионка России среди юниорок.

Лучшей профессиональной командой стала женская волейбольная команда «Балаковская АЭС», занимающая 3 место в турнирной таблице Евроклуба.

Из любительских команд лучшими признаны юные спортсмены хоккейно-футбольного клуба «Романтик».

В номинации «Лучший тренер» победил Александр Задворный, тренер по борьбе дзюдо.

Известный в городе пропагандист здорового образа жизни, директор культурно-спортивного центра «Дельфин» Николай Яманчев стал победителем в номинации «За преданность спорту».

Сергей Хитев, представляющий телекомпанию «СТВ», признан лучшим спортивным обозревателем.

Всем победителям вручены именные сертификаты и кубки.

За активное участие в пропаганде здорового образа жизни специальные грамоты вручены заместителю главы БМО по работе с территориями и сельскому хозяйству Геннадию Шестеркину и президенту федерации мини-футбола Владимиру Жукову.

... И УЧИТЕЛЯ

Лучшим учителем года Саратовской области стала бывший преподаватель математики сш № 28 Галина Склемина.

Галине нет и 30-ти, а она уже педагог высшей категории. В декабре 2001 года она заняла 2-е место в городском конкурсе «Учитель года», а позже стала лучшей в номинации «Исследователь - практик» на областном конкурсе. Сейчас Галина работает в управлении образования.

НАША МАРКА

НОВОГОДНИЙ СЮРПРИЗ ДЛЯ ЛАКОМОК

В канун Нового года, 30 декабря, на предприятии «Молоко Поволжья» запустили линию нового мороженого «Лакомка».

Бизнес-план выполняется с точностью до часа. Обещали начать выпуск нового мороженого к новому году - и обещание выполнили. Кстати, срок запуска новой линии мороженого не случаен. Во-первых, это новогодний подарок для всех сладкоежек, а во-вторых, уже начинается сезон - сначала праздники, а там и весна не за горами. Тем более, российские синоптики говорят, что сильных морозов больше не будет.

По словам генерального директора предприятия Ивана Чепрасова, цена «Лакомки» не будет превышать 10 рублей. Балаковское мороженое окажется по крайней мере на 3 рубля дешевле, чем привезенное из столицы. А качество, уверяют здесь, - лучше: дело в том, что оборудование при добавлении каких-либо растительных жиров просто останавливается. Балаковская «Лакомка» выпускается на оборудовании саратовского завода «Лиго», но линия наполовину итальянская. Подобной может похвастаться не каждое молочное предприятие. Еще 5-6 лет назад в России «Лакомку» выпускали только на московском хладокомбинате «Айсфили». А в начале следующего года на «Молоке Поволжья» планируют начать выпуск другой «Лакомки»: меньшей по весу и на палочке. Руководство «Молока Поволжья» уверено, что новое лакомство найдет своего покупателя: Москва, Санкт-Петербург, Волгоград, Астрахань, Самара и другие города, куда наше предприятие традиционно поставляет мороженое. К тому же, в феврале этого года пройдет международная выставка «Экспо-холод - 2003», куда балаковцы обязательно поедут и где надеются завоевать медаль.

Инга МОИСЕЕВА.

СПРОС И ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ИНТЕРВЕНЦИЯ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

или Как балаковские сельчане продавали зерно государству

Очень долго на правительственном уровне обсуждался вопрос зерновых интервенций - государственной закупки.

Несколько месяцев в Минсельхозе готовились все необходимые документы. И, наконец, в середине ноября интервенции дан старт - на семи федеральных площадках начались торги. В начале декабря в них приняло участие опытно-производственное хозяйство «Новониколаевское» Балаковского района (директор Владимир Корчаков). В качестве наблюдателя на торгах присутствовал и Сергей Лушников, генеральный директор «Губернского элеватора», который в результате тендера стал местным агентом федеральной зерновой интервенции.

В середине ноября «Губернский элеватор» (раньше - «Балаковский») получил уведомление о том, что он прошел конкурсный отбор и стал местным представительством «Федерального агентства по регулированию продовольственного рынка» (ФАП). То есть здесь будет храниться зерно, которое государство скупит у сельчан. Главными критериями отбора элеваторов - а всего их отобрано 104 - были технические сос[illegible] нали-чие свободных емкостей и отгрузочных путей. Все это у «Губернского элеватора» есть. Если областной Минсельхоз одобрит бизнес-план предприятия, то в следующем году здесь появится и железнодорожный терминал. Но, вернемся к интервенции.

Элеватор начал искать потенциальных продавцов зерна - к ним тоже свои требования. Минимальный лот составляет не менее 100 тонн, плюс нужно в короткий срок подготовить соответствующие документы. Таким хозяйством оказалось «Новониколаевское». По словам его руководителя Владимира Корчакова, прошло всего три дня с момента подачи документов на Самарской площадке интервенции, где проходили торги, до продажи 1600 тонн ржи. Процесс занял от силы 10 минут - именно столько могут длиться торги. Причем на торгах в начале месяца новониколаевцы продали 1600 тонн ржи почти за 1 миллион 800 тысяч рублей. Тогда как рыночная цена в 2 раза ниже. Результат приятно удивил новониколаевцев. По словам Владимира Корчакова, теперь у сельчан появилась хоть какая-то уверенность в завтрашнем дне. Поначалу, признался руководитель хозяйства, были сомнения в самой интервенции, ее системе. Думали, что перекупщики не дадут производителям участвовать в зерновых торгах. Однако, на собственном опыте убедились, что, как говорится, не так страшен черт... Можно сказать, эксперимент удался. Ведь поехали на торги попробовать свои силы, узнать, что же это такое - интервенция. Теперь купленное у новониколаевцев зерно будет храниться на «Губернском элеваторе». И если раньше хозяйство платило предприятию 5 рублей в месяц за тонну, то государство будет платить элеватору в 8 раз больше. Очевидно, что в интервенции заинтересованы не только сельхозпроизводители, но и зерновые хранилища. По мнению генерального директора «Губернского элеватора» Сергея Лушникова, через 3-4 месяца, когда рынок немного стабилизируется, это будет выгодно и переработчику. Ведь государство может распоряжаться большими партиями зерна и поставлять его в те регионы, где будет какой-то перекос в снабжении.

К СВЕДЕНИЮ

✔ Всего в этом году на государственную закупку зерна выделено 6 млрд. рублей. По предположению «Федерального агентства по регулированию продовольственного рынка» до 200 миллионов рублей может прийтись на Самарскую торговую площадку, к которой относится и Балаковский район.

✔ На прошлой неделе в торгах принял участие сельхозкооператив «Наумовский», а также несколько хозяйств Марксовского района, которые хранят свой урожай на «Губернском элеваторе».

✔ Зерно, закупленное у сельчан по интервенции, будет храниться в 104 элеваторах страны.

✔ Россия разбита на 7 площадок, где проходят торги: Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Новосибирск, Самара, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону.

✔ Зерновые торги длятся 3 дня в неделю (со вторника по четверг) в течение 3 часов.

✔ Интервенция этого года завершилась 24 декабря. В самое ближайшее время на счета сельхозпроизводителей должны поступить деньги за проданное зерно.

Инга МОИСЕЕВА.

ПОСЛЕДНЯЯ ФАНТАЗИЯ: ДУХИ ВНУТРИ

Обычная картина, всплывающая в воспаленном мозгу у сценаристов. 2065 год. На Земле царят хаос и разрушение. Населения практически нет, осталось только несколько представителей человеческой расы, они и должны выжить. Вся фишка в том, что это первый фильм, где живых актеров заменили компьютерные модели.

ТИГРА В ПОИСКАХ МЕДА

Игра. Бедный Винни-Пух потерял весь свой запас меда, и Добрый друг Тигра вызвался помогать Винни в поисках пропажи. Со всеми вытекающими последствиями.

THE THING

Игра, которая поразила нас окончательно. Прежде всего тем, что теперь вы играете не только за себя. В ваше распоряжение дается команда людей. Но внимание - это не обычные боты, каждый из них индивидуальность, и ответственность за их физическое и психическое здоровье лежит на вас. Равно как и обязанность безошибочно распознавать «Нечто», которое охотится на вас.

ПРИЗОВОЙ ВОПРОС:

Остатки гнезд динозавров с окаменевшими яйцами впервые были найдены в пустыне а) Гоби, б) Невада, в) Сахара.

Мы ждем ваших ответов (адрес внизу страницы). Шанс стать победителем есть у каждого!

Рубрика выходит при поддержке салонов «CODA». Есть все: игры, музыка, фильмы, софт, обучалки и DVD диски. «CODA»: Ленина, 27, сш № 28.

Всем привет. Вы видите перед собой очередной выпуск DOWN HOUSE. Он имеет нумер "116" (приблизительно) потому что мы немного запутались с нумерацией. И в суете забыли отметить замечательное событие - 1 год существования нашего замечательного, и, чего греха таить, немного сумасшедшего DOWN HOUSE. Хотя, честно говоря, с того дня минуло чуть меньше полутора лет. Так вот, этот выпуск мы решили приурочить ко всеми любимым праздникам - Новому Году и Рождеству. Все конечно знают, что эти праздники всенародные, не зависят от вероисповедания и отмечаются на Руси широко и с размахом. Издревле в эти дни останавливают свою работу стратегически важные заводы, а самолеты с вертолетами летают ниже и реже, и мы с трудом успеваем поздравлять всех от всей нашей широкой души. Короче, со всеми праздниками нас и вас! Подводим запоздалые итоги.

ИТОГ 1

Собственно, их несколько, и итогами их назвать можно с натяжкой, потому что до сих пор они до -

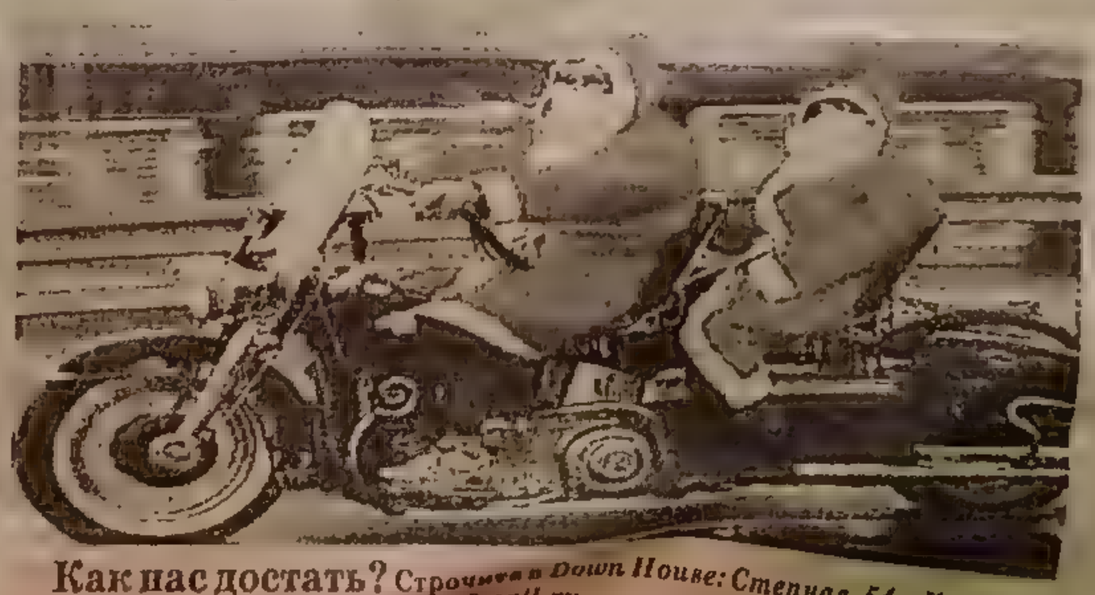
ГЛАВНЫЕ ЗАГАДКИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

1. Загадкой из загадок признана «темная энергия». Никто не может понять, что это за тип энергии, каков ее источник. Известно лишь, что Вселенная наша расширяется. Порядка 60% Вселенной приходится на темную энергию, около 30% - на «темную материю», и лишь все остальное - обычная материя и энергия, которую мы можем воспринять.

2. Вода на Марсе. Читай: «Есть ли жизнь на Марсе». Да, она там есть. В смысле вода. Правда, в виде льда.

3. Загадка центра нашей галактики. Как и полагается любой галактике, в центре Млечного пути располагается черная дыра. Вот с ней много неясностей. «Наша» черная дыра сидит на «голодном пайке»: ей недостаточно энергии, которую она пожирает из вне.

4. Мы не имеем понятия, откуда произошла жизнь. Откуда мы взялись? Недавно английским ученым удалось оживить микроорганизмы, найденные в пробах воздуха, взятых в 2000 г. аэростатом в самых верхних слоях атмосферы над Индийским океаном, на высоте более сорока километров. Это почти открытый космос. Они оказались вполне «земными»: подобные микробы и грибки в изобилии встречаются в земной почве. Проблема в том, что и в верхних слоях атмосферы их оказалось чрезвычайно много. Слишком много. Столько, что ученые заподозрили их космическое происхождение.



Как нас достать? *Строчите в Down House: Степная, 54, «Круг» или «мыльте» floridlight200x@mail.ru.*

Пациенты DOWN HOUSE Саша НЕКРАСОВА и Света ОБОЛЕНСКАЯ.

ИТОГ 2

ПРИВЫЧКИ ОСТАЮТСЯ ПРЕЖНИМИ

Много есть разных рецептов пирогов с картофелем, но все в основном с отварным. Но вам мы о них не расскажем. Расскажем про привычки.

✓ В Великобритании **принято на Рождество украшать стол пирогом.** По старинному рецепту он должен быть начинен предметами, которые якобы предсказывают судьбу на ближайший год: кольцо - к свадьбе, монетка - к богатству, маленькая подковка - к удаче.

✓ Там же дом принято украшать ветками остролистника и амелы белой. По обычаю раз в году, в канун Рождества, у мужчин есть **привычка целовать любую девушку**, остановившуюся под украшением из этого растения.

✓ В Дании главными блюдами рождественского стола являются жареный гусь с яблоками и сладкая рисовая каша. По обычаю кастрюля с кашей предназначается гномам, чтобы они не вредили хозяевам дома в течение всего будущего года.

✓ Джеймс Белуши, когда еще не был известным актером, имел **привычку подрабатывать Санта Клаусом.** Однажды у него отобрали водительские права, но он все же решил развезти оставшиеся подарки по адресатам. Конечно, его остановили на первом же перекрестке, обыскали, надели наручники, стали зачитывать права. Дети, проходившие мимо, с ужасом взирали на происходящее и, заливаясь слезами, кричали: «Санту арестовывают!».

ПОГАДАЕМ?

СУЖЕНЫЙ-РЯЖЕНЫЙ, ПРИДИ КО МНЕ НАРЯЖЕННЫЙ

Любимейшее святочное развлечение - гадание. Чаще всего гадать начинали со второго святочного дня, а особенно первым считалось гадание на Васильев день 13 января.

Гадали везде: у колодцев, в сарае и около него, в поле, в бане, у воды, на перекрестках дорог...

Гадали на всем: на предметах обихода, на женских украшениях, на пище, на домашних животных и птицах...

Сегодня традиции несколько изменились, и обряд гадания осовременился. Предлагаем несколько вариантов, которые легко можно применить в домашних условиях.

ГАДАНИЕ ПО СИЛУЭТУ

Обычно гадающие используют большой лист бумаги или газету, которую нужно смять руками, превратив в неопределенную бесформенную фигуру (но не в комок в форме шара). Измятую бумагу кладут после этого на дно опрокинутой тарелки или большого блюда и поджигают. Обычно эти манипуляции производятся на фоне стены, освещаемой свечой или лампой. После того как бумага догорит, тарелку осторожно, чтобы не разрушить форму пепла, вращают до тех пор, пока не найдут в тени, появившейся на стене, некие символические черты. По очертаниям и предсказывают будущее.

ГАДАНИЕ С ЗЕРКАЛОМ

Самым страшным гаданием считается гадание с зеркалом. На это гадание отваживаются только самые смелые девушки. Обязательными условиями, которые необходимо соблюдать, являются определенное время - полночь, а также уединение. Обычно в деревнях девушки гадали, запершись в бане и раздевшись донага. На стол ставились две свечи (обязательно в подсвечниках) по обе стороны от зеркала. Напротив зеркала ставилось еще одно зеркало, поменьше, таким образом, чтобы образовался зеркальный «коридор», уходящий в бесконечность. Можно было гадать и при тусклом рассеянном свете, но обязательно в одиночестве и в полной тишине. Пока девушка наводит зеркала, она должна повторять: «Суженый, ряженый! Покажись мне в зеркале!». Считается, что суженый стоит за плечом у девушки и его отражение появляется в зеркальном коридоре. Если девушка не испугается его появления, она должна внимательно рассмотреть черты его лица, одежду, цвет волос и рост, а после этого крикнуть: «Чур сего места!». После этого видение должно исчезнуть.

ГАДАНИЕ НА ВОСКЕ

Чтобы гадание было точным, необходимо найти восковую свечу, однако за неимением можно использовать и парафиновую. Свечу нужно измельчить и кусочки положить в металлическую ложку. Дно ложки нагревают над пламенем до тех пор, пока воск не расплавится и не станет жидким. После этого содержимое ложки быстро выливают в заранее приготовленный таз с водой. Воск в воде застывает и приобретает определенные очертания; символический смысл получившейся фигуры и пытаются растолковать гадающие. По восковым фигурам предсказывают возможное богатство, счастье, урожай или неурожай. В данном случае гадающему не обязательно формулировать в уме определенный вопрос: скорее всего, получившаяся фигура будет символизировать общие изменения в его судьбе.

ГАДАНИЕ С КОЛЬЦОМ

Одним из способов увидеть лик будущего жениха было гадание с кольцом в воде. Для этого гадания находили стакан с гладким дном без цифр и надписей. В стакан наливали воду (не доверху, примерно 3/4 объема стакана) и осторожно опускали обручальное кольцо, предварительно тщательно вычистив его до блеска. Затем при свете свечей сквозь воду смотрели в середину кольца, где должен был появиться лик будущего жениха.

ГАДАНИЕ С ЛОДОЧКОЙ

Для того чтобы выполнить красивый обряд гадания с лодочкой, вам тоже понадобится вода. Найдите скорлупу грецкого ореха и сделайте из нее лодочку, укрепив в центре свечу. После этого налейте в таз воды и развесьте по краям таза бумажные ленты с именами гадающих и надписями «заветное желание», «свадьба», «новое знакомство» и т.д. После этого зажгите свечу, пустите лодочку в таз и следите к какой бумажной ленте она подплывет, какую зажжет.

ГАДАНИЕ НА КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ

Гадание на кофейной гуще не является ни русским, ни даже общеславянским изобретением, а заимствовано славянами у других культур, как и сам кофе, гуща которого является основным «материалом» для этого гадания. Залогом верного гадания является прежде всего густой, крепкий кофе. Кофе выпивается, чашка с оставшейся на дне гущей накрывается блюдцем и опрокидывается на него, чтобы кофейная гуща стекла по стенкам чашки. Затем чашку поднимают и ставят на стол, а на блюдце наливают воду. После, взяв чашку за дно, опускают ее на блюдце и три раза погружают в воду, произнося: «Верность, дружба, согласие». Когда вы вновь поднимаете чашку, на стенках ее остаются разводы кофейной гущи, которые образуют сложный узор. Этот узор вы и должны попытаться расшифровать.

Мы приведем примеры нескольких рисунков, или «теней», образованных гущей, и их толкование.

Если в узоре вам ясно видится силуэт человека, то влюбленным это сулит свидание, а человеку, гадавшему на пропажу, - безвозвратную потерю этой вещи.

Если в узоре вы найдете сходство с изображением дерева или другого растения, а также панорамы земель, - это предвещает преграды, ссоры, неудачи в делах, разрыв любовных связей, тоску и печаль, а также дальние путешествия.

Тень животного или птицы сулит вам печальные известия, беспокойство за себя и близких вам людей, препятствия в пути, злословие и неудачи из-за завистников.

Когда вам привидится тень какого-то строения, богатому это предвещает еще больший достаток, а бедному - потерю уже имеющегося; щедрому же человеку это сулит неожиданное обогащение.

Бог Солнца / Ребенок
Город в Грузии / Талисман
Дрема
Нота
Горшечник / Бобовое
Старин. танцы
Новелла Цвейга / «Вольный каменщик»
Презент
«Персидские мотивы», перс.
Новогоднее дерево
«Отверженные»
Житель Афин
Лассо
Маслич. растение
Прибор, скорость ветра
Рыцарь (исп.)
Успех
Изба
«Республика ...»
Англ. физик
Франц. физик
Зодиака
Ковш с дырками
Порицание
Стар. франц. чиновник
«...-Баба и 40 разбойников»
Вертолет
Друг человека
Штат в Индии
Страна в Африке
Огневая точка
Венг. вино
О'кей (сокр.)
Пальм. водка
Мера длины
Нулевое очко
Плохая отметка
Латвия
Прыг-... (разг.)
Ахеджакова
Основа плова
Кит. гимнастика
Сев. ветер
Лек. форма
Жена лорда
Пояс
Полкопейки
Гурьевская ...
Насекомое
Молодая овца
Снежный гриф

Автор сканворда Ирина Буганина.

ГОРОСКОП на 8-14 января

Овен

Вполне возможно, что вы добьетесь значительных успехов в своей карьере и улучшите свое административное положение. Однако в этот период будьте предельно осторожны: никакой несдержанности! Иначе вы рискуете потерять поддержку вышестоящих людей и партнеров.

Телец

Эта неделя - определяющая для вас. От того, как вы ее проведете, зависит успех многих ситуаций в 2003 году. Поэтому сейчас лучше всего определиться в своих основных задачах. Некоторые даже почувствуют готовность возглавить коллектив или какое-нибудь дело.

Близнецы

Следует проявить всю свою волю и выдержку, чтобы удержаться на достигнутых позициях и подготовиться к покорению новых высот. Силы для этого появятся на этой неделе, что позволит преодолеть многие трудности, изменить свое окружение.

Рак

Вам благоволит судьба как в деловых отношениях, так и в личных. Вы можете рассчитывать на помощь извне. Причем, не только в решении насущных вопросов, но и в освобождении от кармических проблем.

Лев

Сейчас самый подходящий период для того, чтобы решить возникшие в прошлом году проблемы. Благоприятно складываются условия для карьеры, так что вы сможете добиться значительных успехов. Появится возможность расстаться с ненужным балластом.

Дева

Высокий энергетический духовный потенциал большинства Дев поможет им активно проявлять себя буквально во всем: от развлечения до крупных финансовых и общественно-политических проектов. В этом Девам охотно помогут новые друзья и влиятельные знакомые.

Весы

Вы сможете значительно улучшить отношения в семье, осознав глубину духовных связей с близкими людьми. Это поможет вам понять свои промахи, определить для себя иные жизненные ориентиры. К сожалению, сейчас у вас - некоторая эмоциональная напряженность, вызванная финансовыми проблемами.

Скорпион

У вас появится возможность изменить свое мировоззрение. Поэтому данный период подходит для обучения, поиска новых людей и контактов. Вы притягиваете к себе новых людей, поэтому не исключены легкие романы, флирт.

Стрелец

У вас вполне реальный шанс продвинуться в делах карьеры: вы проявляете активность, а деловые встречи и дружеские контакты могут стать новым источником доходов. У вас особенно удачно складываются дела с финансовыми учреждениями.

Козерог

Жажда власти и целеустремленность подталкивают к активному самовыражению. Но проявление эгоизма и упрямства могут помешать гармоничному общению, хотя вам сейчас многое удается.

Водолей

Самое время для отдыха и творчества. Некоторые откроют в себе дремавшие доселе таланты, смогут разобраться в своем окружении и даже примириться с противниками. Сведите до минимума общение с людьми, чтобы сохранить свое здоровье.

Рыбы

Активное общение заполнит не только деловую сферу, но и затронет потайные уголки души. В это время закладывается позитивная программа на целый год, поэтому не стоит отсиживаться в тиши. После 11-го числа контакты могут носить беспорядочный характер, что охладит ваш энтузиазм.

РУССКОЕ ЛОТО

Результаты тиража 429, состоявшегося 29 декабря 2002 года. Призовой фонд игры составил 18.971.475 рублей.

1-5, 50, 33, 74, 15, 51, 28-10.596
2-9, 25, 85, 70, 31, 88, 75, 11, 3, 81, 6, 35, 71, 18, 89, 45, 90, 79, 8, 80, 55, 39, 66, 84, 21, 36, 40, 78, 68, 17, 43, 49-169.537
3-32, 37, 73, 63, 87, 26, 13, 77, 44, 69, 4, 86, 57, 7, 62, 38, 60, 56, 22-254.306
4-47, 30, 12-322.121
5-14-211.922
6-42-158.235
7-20-146.932
8-48-84.769
9-52-42.384
10-82-72.659
11-54-25.430
12-23-12.809
13-67-7.303
14-24-4.238
15-53-2.173
16-65-1.238
17-83-1.049
18-2-479
19-64-345
20-46-207
21-27-130
22-1-125
23-10-114
24-41-104
25-72-92
26-29-91
27-19-90

Розыгрыш "Кубышки" 20-28.400. В призовой фонд Джек пота 858.394. Невыпавшие числа: 16, 34, 58, 59, 61, 76. Если ни одного из этих чисел на игровом поле Вашего билета нет, то Ваш билет выиграл!

РУССКОЕ ЛОТО

Результаты тиража 430, состоявшегося 5 января 2003 года

Призовой фонд игры составил 89.362.825 рублей.

1-83, 80, 79, 89, 77, 70, 90, 26, 40, 63-2.288
2-12, 29, 47, 44, 5, 55, 71, 14, 74, 75, 56, 33, 36, 57, 9, 2, 88, 20, 46, 42, 35, 4, 51, 43, 13, 59, 27, 49, 72-57.213
3-86, 65, 61, 8, 19, 38, 67, 24, 84, 21, 78, 64, 69, 3, 85, 25, 37, 60, 39, 1, 45-85.820
4-76-135.882
5-17-119.196
6-50-106.799
7-58-90.337
8-66-152.571
9-53-63.570
10-48-55.369
11-81-31.207
12-41-30.000
13-68-16.182
14-15-5.347
15-73-4.238
16-18-1.785
17-7-1.173
18-32-570
19-54-432
20-23-236
21-6-165
22-30-115
23-16-110
24-62-108
25-22-106
26-87-104
27-82-102
28-11-100

Розыгрыш «Кубышки» 5.225, автомобилей 1.500.000, квартир 700.000. В призовой фонд Джек пота 4.264.786

Невыпавшие числа: 10, 28, 31, 34, 52. Если ни одного из этих чисел на игровом поле Вашего билета нет, то Ваш билет выиграл!

Выигрыши 12-го тура - путевки в Финляндию по цене 30.000 руб.

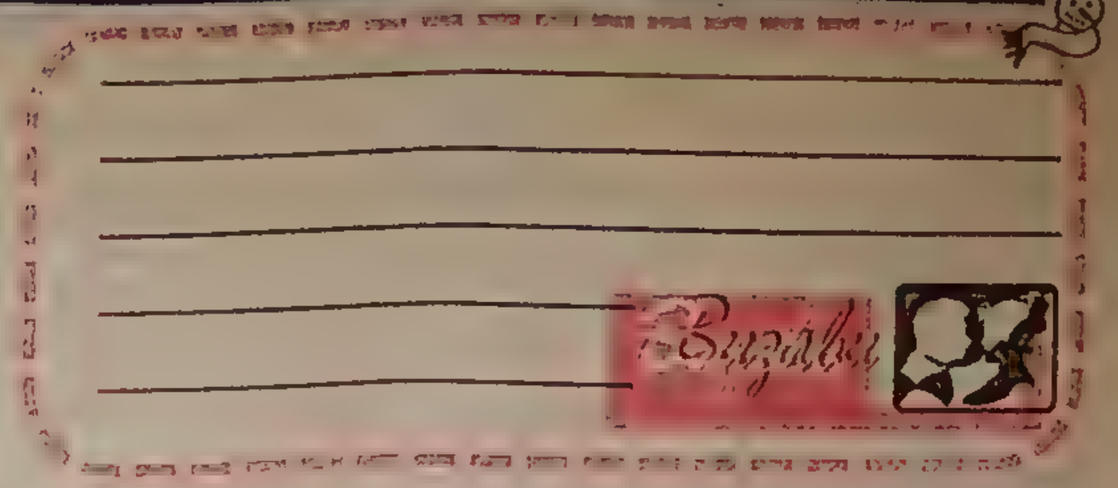
Автомобили Ленд Круизер выиграли билеты с номерами 00435734, ... 01435734, 03435734.

Квартиры в Москве выиграли билеты с номерами 00360670, 01360670, 06360670.

Всего в 430 тираже выиграло 456643 билета.

Выдача выигрышей 430-го тиража начнется 5 февраля 2003 г. и продлится до 5 августа 2003 г.

В 430 тираже Джек пот разыгран! 60.000.000 рублей выиграл билет с номером 4638798.



3707. 17-летний мужчина (177/68) познакомится с девушкой, простой в общении. Телефон ускорит нашу встречу. Адрес в редакции.

3708. Мне 35 лет (152/58). Ищу мужчину для встреч, и материальной поддержки. Адрес в редакции.

3709. Познакомлюсь для серьезных отношений с женщиной-вдовой, 30-47 лет, с жильем. О себе: 34/65/176, по гороскопу Лев. Адрес в редакции.

3710. Симпатичная девушка (26/177/75), познакомится с обеспеченным мужчиной - для серьезных отношений. Адрес в редакции.

3711. Холостой москвич восточного происхождения, без вредных привычек, 47/176/72, ищет спутницу жизни. Отвечу подробно написавшим о себе. Пишите: Балаково, главпочтамт, а/я 11.

3712. Молоденькая девушка познакомится с состоятельным, приятным мужчиной - для нечастых встреч с оказанием материальной поддержки. Тел. в редакции.

3713. Двое парней - Сергей, 25 лет и Александр, 29 лет познакомятся с девушками 20-30 лет - для серьезных отношений. Ответим всем! Хочется верить, что найдется добрая душа, которая согреет лучиком тепла наши не совсем зачерствелые сердца. Пишите: Красноармейский р-он, п. Каменский СШ-382/23 отр. 6. Коновалову С., Бодягину А.

3714. Интересная серьезная женщина, 47/167/66, не спонсор, познакомится с неполным темноглазым мужчиной. Пишите: Балаково-20, а/я 7.

3715. Я: 30-летний джентльмен (рост 185), без вредных привычек, с чувством юмора, живу один. Вы: материально обеспеченная дама, до 55 лет. Давайте познакомимся. Адрес в редакции.

3716. Привлекательная девушка, потерявшая всякую надежду встретить принца на белом «Мерседесе», использует последний шанс познакомиться с ним по переписке. О себе (хотя обо мне судить вам): 173/22/49.

3717. Стройная, невысокая, 44 года. Надеюсь встретить просто хорошего человека, не обделенного чувством юмора и интеллектом, который мог бы принять меня такой, какая я есть. Адрес в редакции.

3718. Молодой человек познакомится с дамой-фотографом, желательно без комплексов - для изготовления интимных личных фотографий. Материалы мои. Вам - гонорар за работу. Отвечу всем. Адрес в редакции.

3719. Создам семью с обеспеченным блондином, до 45 лет. Пишите: Балаково-11, а/я 8.

3720. Познакомлюсь с одинокой женщиной, 35-45 лет, без детей или живущей отдельно от детей - для совместного проживания. О себе: 45 лет, работаю, не пью, есть автомобиль, на жилплощадь не претендую.

КУПОН бесплатного объявления в №3 (22 января 2002 г.)

НЕДВИЖИМОСТЬ, КУПЛЮ, ПРОДАМ, АВТОЛЮБИТЕЛЯМ, ОБМЕНЯЮ, ПРОЧИЕ (подчеркнуть)

Текст _____

_____

Адрес, телефон _____

Фамилия, и., о. клиента _____

За содержание объявления ответственность несут клиенты. Редакция оставляет за собой право переносить публикацию объявления в последующие номера. Для бесплатной публикации принимаются:

- только частные некоммерческие объявления;
- объявления только на купоне газеты «Круг» (ксерокопии не принимаются);
- объявления на полностью и разборчиво заполненном купоне.

Срочные объявления - платные. При предъявлении купона скидка 10%. Купоны приносить по адресам: Степная, 54; Ленина, 60 или в киоски "Роспечати". Отправлять по адресу: г.Балаково-24, а/я 24, "Круг"

ДЕРЖИТЕ С НАМИ СВЯЗЬ! Балаково,24, а/я 24. Адрес редакции: Степная, 54. Редакция: 33-93-84, реклама: 33-44-17, СНН: 33-93-84 (круглосуточно), по вопросам подписки: 22-12-42. Факс: (845-70) 33-18-96, E-mail: krug@balakovo.san.ru.

Учредитель рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково). Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ Регистрационный №578. Газета выходит 1 раз в неделю, по средам.
Оригинал-макеты изготовлены в РИА "Экспресс". Газета отпечатана в ОГУП "РИК "Полиграфия Поволжья" Производство №1". Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 69-30-33. Объем 3 п. л., тираж 9017 экз. Заказ 171 9.01.2003г.

Главный редактор Лидия Елизарова. Редактор выпуска Наталья Рудецкая

Раздел подготовлен совместно
с Центром медицинской профилактики

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

№ 18

ЛИЦО НОМЕРА

ЧИТАЙТЕ ЗДЕСЬ:

• ЧТОБ ВАС НЕ ВСПУЧИЛО стр.22

• «СИНДРОМ 7 СЕНТЯБРЯ» стр.23

• СЕРДЕЧНАЯ ДИЕТА стр.25

ЛАДА ДЭНС – Красивая и смелая

- ДОРОГУ ПЕРЕШЛА ПОСЛЕ КОНЦЕРТА, СЕЛА В МАШИНУ - И БЫЛА ТАКОВА

НО КОЕ-ЧТО НАМ ВСЕ-ТАКИ ПОВЕДАЛА

О МОДЕ

Она внимательно следит за модой, но из последних новинок выбирает для себя только то, что ей нравится и идет. Чаще всего это обтягивающая одежда с откровенными декольте и разрезами. Ладе есть что показать - после рождения двух детей певица в отличной форме.

Всю одежду Лада покупает себе сама. Любимые города для шопинга - Париж, Милан и Рим.

Самая главная страсть Лады Дэнс - обувь. Она носит только обувь на высокой шпильке. Любимые марки - Gucci, Dior, D&G, Prada, Chanel.

...ПРИСТРАСТИЯХ

Сейчас Лада практически все свое свободное время уделяет йоге.

Очень любит всякие восточные вещи.

Любит, когда дома много свечей.

Любимые места в доме - спальня, кровать и ванна.

Лада - знатная гадалка. Очень любит это занятие. Магией не занимается, хотя такие слухи ходят. Вся ее магия заканчивается гаданием на кофейной гуще.

...ДОМАШНЕЙ РАБОТЕ

Она ничего не делает по дому - на то есть хорошие домработницы. Когда есть свободное время и настроение, Лада ковыряется в цветах. Их у нее много.

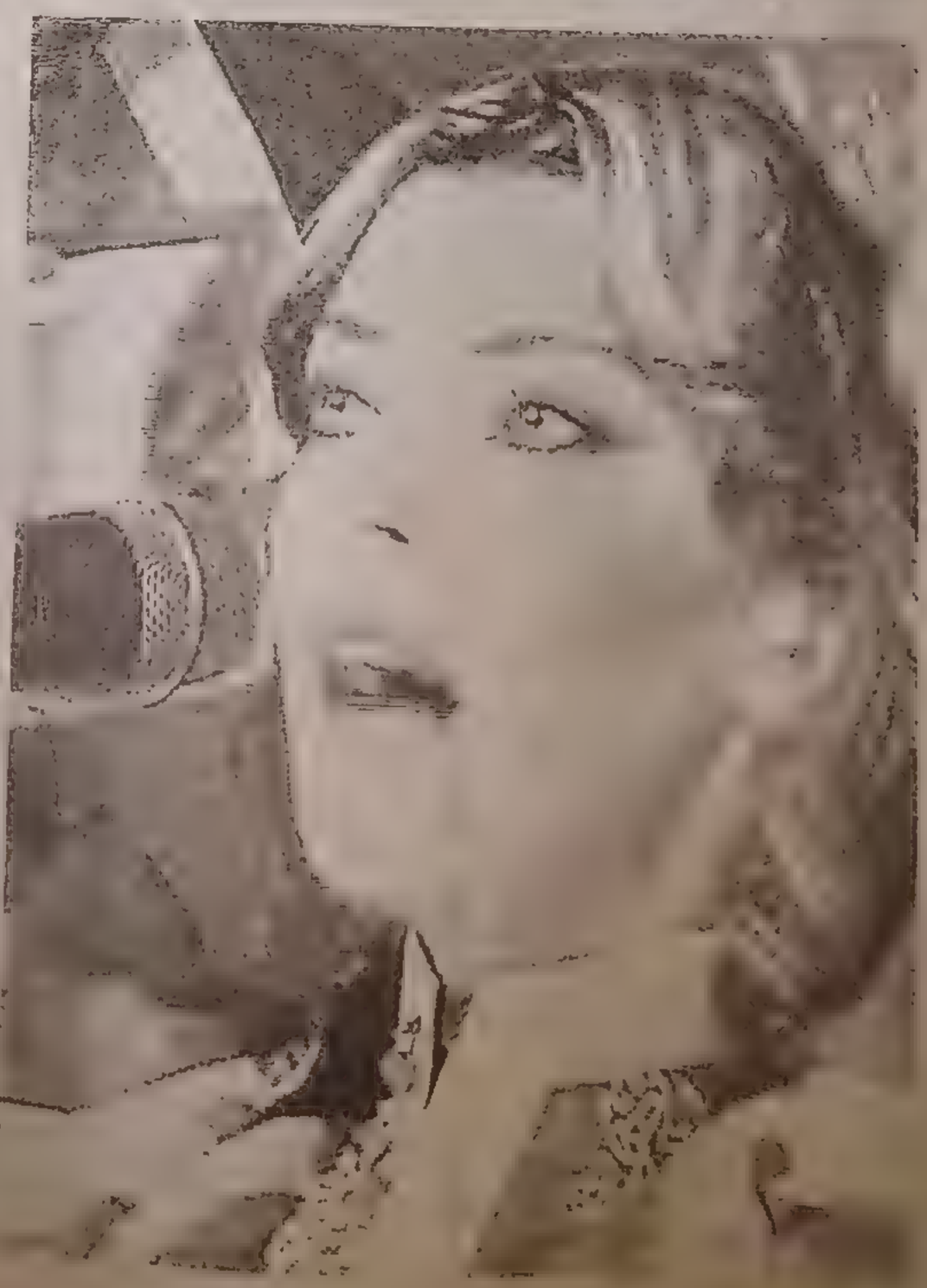
...ДЕТЯХ

Их у Лады двое. Певица всегда старается составить график гастролей так, чтобы в выходные обязательно быть дома. Илья ходит в детский сад, как на праздник, - ему там очень нравится.

...И ОТДЫХЕ

Летом ей помогает расслабиться конный спорт. У Лады даже есть своя лошадь. А зимой - путешествия по теплым странам.

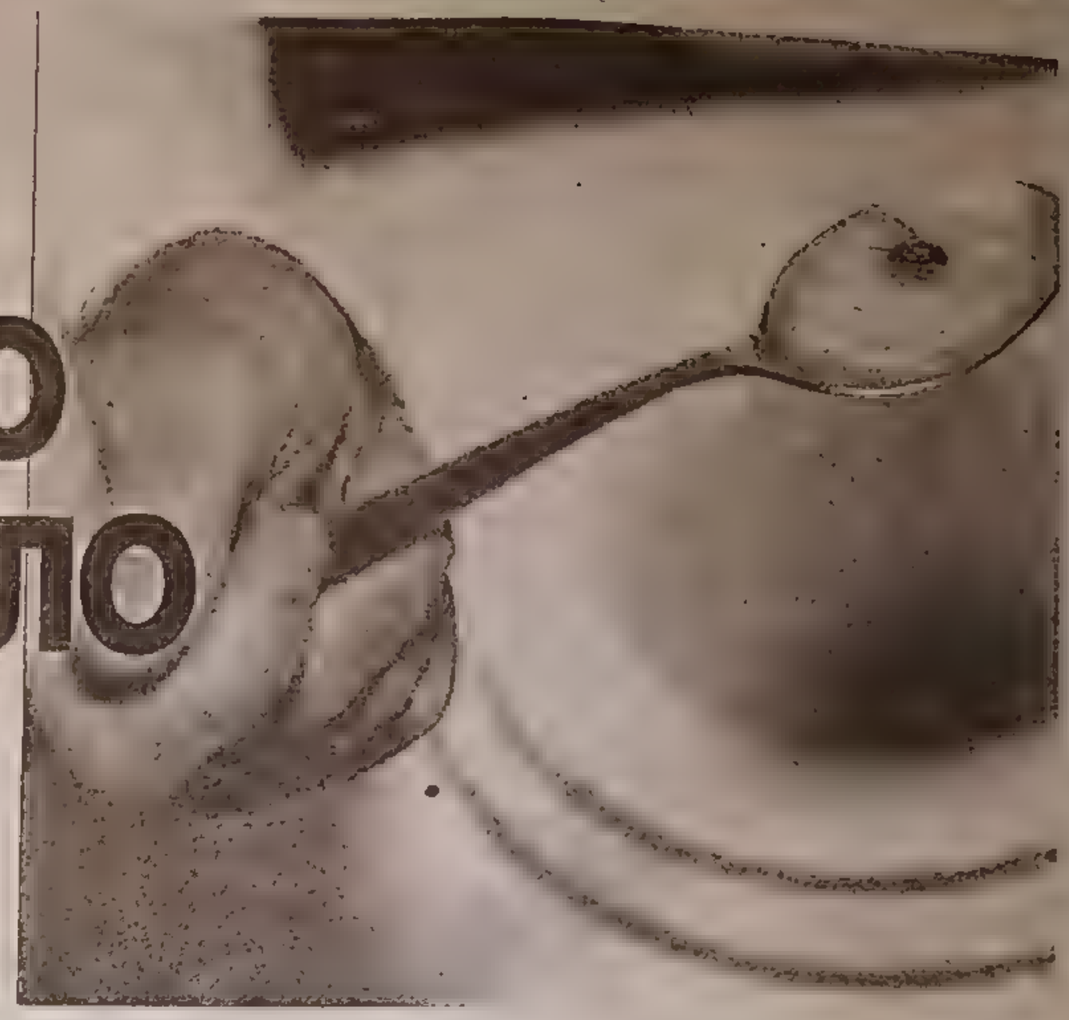
Подготовила Татьяна МЕХОНОШИНА.



АКТУАЛЬНО

ЧТОБ ВАС НЕ СКРЮЧИЛО И НЕ ВСПУЧИЛО

БЕРИТЕ ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



По статистике каждый человек в среднем четыре раза в год переносит кишечную инфекцию или пищевое отравление. Стоит ли говорить, что самая опасная в этом смысле пора года - жаркое лето.
Зачастую мы заражаемся этими инфекциями по собственной вине, из-за незнания некоторых требований, предъявляемых к скоропортящимся продуктам, либо просто не обращаем внимания на то, как нам эти продукты продают.

СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПОКУПКИ, ЕСЛИ:

➲ **колбаса, мясо или молочные продукты продаются не из холодильника, а из ящиков, которые стоят в зале или на прилавке.** Причем в холодильниках должны быть термометры, чтобы каждый покупатель мог сверить условия хранения на упаковке с условиями хранения в магазине или на рынке. Не зря ведь специалисты называют эти продукты эпидзначимыми. На жаре они быстро портятся. То же молоко - очень хорошая питательная среда для микробов. А испорченные глазированные сырки могут стать опасными, особенно для детей;

➲ **без холодильника стоят на витрине торты или пирожные с кремом.** Белковый крем хранится 2 часа, сливочный - 36, заварной - 6 часов. За 8 часов хранения при температуре около 20° С может размножиться стафилококк, который выделяет сильнейший токсин, и пирожное станет настолько опасным, что любитель сладкого попадет в инфекционную больницу со стафилококковым токсикозом. При 35° С стафилококк размножается за шесть часов. Вы рискуете даже тогда, когда в сильную жару около часа везете заварное пирожное домой;

➲ **продавец режет арбузы и продает их по частям.** Это запрещено. Арбуз - это вода и сахар, хорошая питательная среда, в которой микрофлора мгновенно размножается. За несколько часов арбуз может превратиться в настоящий яд;

➲ **у продавца овощей-фруктов нет документов о качестве.** Тут главная опасность - нитраты. В ранних овощах их особенно много, причем больше всего накапливается в кабачках, редисе и салате. Так что проверять овощи-фрукты надо с особой тщательностью. Нитраты в организме соединяются со вторичными аминами и превращаются в нитрозамин - канцероген, который способствует возникновению онкологических заболеваний;

➲ **яйца, пиво, шоколад в магазине стоят не в холодильнике, а на витрине или** в торговом зале. Эти продукты должны храниться при температуре не выше +18;

➲ **на колбасе, балыке нет маркировки или продавец** отказывается ее показать. На маркировке должен быть указан срок годности и режим хранения, который обязаны соблюдать продавцы. К слову, надрезанную палку колбасы продавать на следующий день уже не имеют права;

➲ **не стоит покупать готовые скоропортящиеся продукты** (сыры, колбасы, кондитерские изделия и др.) в тех местах, где их продают вместе с сырой продукцией, овощами, так как вряд ли они окажутся безопасными.

И ЕЩЕ ОДНО ВАЖНОЕ ПРАВИЛО

➲ **элементарное соблюдение правил личной гигиены,** ведь не зря кишечные инфекции называют «болезнями грязных рук».

А. Зеленовская, начальник отдела организации профилактической помощи комитета здравоохранения БМО.

СМЕХОТЕРАПИЯ

* * *

- Господин психиатр, помогите моему мужу. Он считает себя скаковой лошадью.
- Это потребует длительного и дорогостоящего лечения...
- Не имеет значения! Деньги у нас есть: он уже выиграл три забега...

* * *

В клинике хирургии глаза идут приготовления к операции: больной ложится на операционный стол, врач склоняется над его головой со скальпелем в руке. Тут больной тревожно шепчет:
- Доктор, а ведь вспомните: прошлая операция закончилась крайне неудачно!
- А кто старое помянет...

* * *

- Что вас больше всего беспокоит? спрашивает врач пациента.
- Деньги, доктор. Их у меня нет, а здоровья хоть отбавляй.

* * *

В травмпункт доставили пострадавшего шофера. Врач спрашивает его:
- Как произошла авария?
- В тумане я хотел обогнать большой, плохо освещенный грузовик...
- Ну и что!
- Это оказался теплоход...

СЕМЬЯ И ШКОЛА

Загорелое, подросшее, окрепшее за лето чадо - достойная награда за родительские труды. Не зря, выходит, мама бегала, выясняя, какой из оздоровительных лагерей - лучший. Не зря папа рискнул взять сына в поход на байдарках. Не зря бабушка обобрала с внуком всю лесную малину в радиусе 10 км от своей деревни. Кажется, уже после такого отдыха о всяких хворях да болезнях можно забыть, по крайней мере, до зимы. Но не тут-то было...

«Синдром 7 сентября»

ЭТА ТРУДНАЯ АДАПТАЦИЯ

На смену свободному режиму дня приходят ранние подъемы, вместо беготни, футбола и купания - новые темы в классе и домашние задания. Резкая смена режима дня, эмоциональная и умственная нагрузка - все это порождает у ребенка синдром дезадаптации (иногда врачи называют его «синдромом 7 сентября»). В первые недели учебы у детей появляется раздражительность, повышается общая утомляемость. Ребенок капризничает, плохо ест, после школы норовит прилечь вздремнуть. Тут даже объяснять ничего не надо - смена летнего уклада, каникулярной вольной жизни на трудовые будни дается нелегко. Внутренняя эмоциональная напряженность может вызвать нарушения сна: не бессонницу, нет, - двигательное беспокойство, вздрагивания, разговоры во сне. Обычно за 2-3 недели ребенок адаптируется к школьной жизни, и все входит в нормальные рамки.

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ПЕРЕГРУЗКИ

Лишней нагрузкой на организм в этот период могут стать не только домашние задания, но даже заурядная смена климатических поясов. Часто родители стараются подгадать возвращение с курорта прямо к началу занятий. Делать этого категорически не рекомендуется. На вашего ребенка кроме привыкания к школе навалится еще и акклиматизация. Выбитый из колеи организм более восприимчив к заболеваниям. Лучше всего запланировать приезд домой не позже, чем за 10 дней до начала учебы.

Нервные перегрузки могут привести к нарушениям желудочно-кишечного тракта. Родителям же не надо отмахиваться от ребенка, если он настойчиво жалуется на боль в животе. Причем не обязательно резкую: если у него появляются отрыжка, вздутие живота, обнаруживаются какие-то нарушения стула, то нужно обратиться к гастроэнтерологу.

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ МЕЛОЧАМИ

В период адаптации не следует пренебрегать мелочами. Даже подолгу сидеть за столом школьнику в это время тяжело. За лето он теряет многие навыки. Поэтому в сентябре есть смысл снова последить за правильной осанкой. Если ваши сын или дочь жалуются на зрение, не спешите паниковать. Потеря остроты зрения может быть связана с общей утомляемостью - через неделю-другую все нормализуется. Заметим, что обострение хронических заболеваний, по наблюдениям врачей, с периодом адаптации, то есть с началом учебы, никак не связаны.

Осенью в школу идет уже не тот ребенок, который уходит из нее в мае. За лето у всех детей происходит качественный скачок в развитии, причем не обязательно со знаком плюс. Один, скажем, научится за каникулы выпиливать лобзиком, а другой - ругаться матом. Все зависит от обстановки, в которую ребенок попадает летом. Но даже самому благополучному школьнику стоит уделить побольше внимания в сентябре. Ведь поход в новый класс, смена учителя, появление новых предметов - всегда стресс. Поэтому именно в сентябре чаще подбадривайте ребенка. Обращайте внимание на его успехи, утешайте тем, что неразрешимых проблем не бывает. Иными словами, повышайте его самооценку, мобилизуйте психику.

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО

Учителя говорят, что сентябрь напоминает им... длинный понедельник, т. е. первый день после выходных. Если даже каждый обычный понедельник в учебном году дети «просыпаются» только к 4-му уроку, забывают дома учебники и тетради, то что говорить о сентябре. И, поскольку главный бич сентября - организационные проблемы, можно посоветовать заранее вернуться к обычному режиму дня. Детям не стоит спать до полудня и ложиться за полночь. Если обычный режим дня сохранялся и в отпускное время, ребенку будет легче. Ни в коем случае не натаскивайте детей к школе заранее! Вы отбираете у них законные каникулярные дни, не надо накануне 1 сентября заниматься уроками, пытаться повторить пройденное из-за боязни, что за лето ребенок все забыл. Не волнуйтесь. Все забыли, поэтому школьной программой предусмотрены повторы важных тем.

Первые недели учебы не грозят ничем ужасным, но с вашей помощью ребенок плавно, без конфликтов, без срывов, без болезней окунется в учебу.

О. Захарова,
врач-педиатр детской поликлиники №2.

+к Вашему здоровью

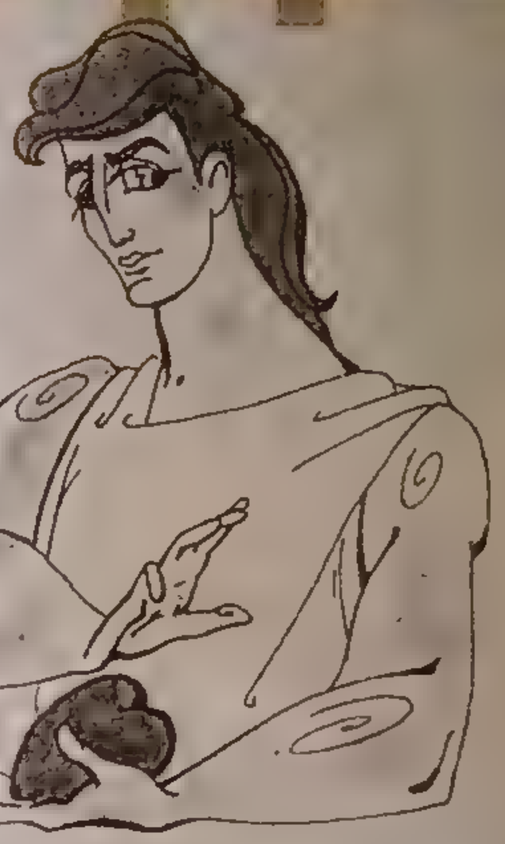
ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

➔ Прежде всего, стандартизировать режим дня. После школы ребенок должен отдохнуть. Отдых - не обязательно сон. Для современных детей час без телевизора и компьютера, в спокойной обстановке - уже неплохо. Ночной сон должен быть не меньше 8-9 часов. Естественно, надо больше гулять. И очень важно заканчивать все школьные задания не позже, чем за 1,5 часа до сна, чтобы ребенок немного отвлекся.

КАРДИОЛОГИЯ

ВСЕ ОБ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

Сердечно-сосудистые заболевания стоят на первом месте среди причин смертности населения во всем мире. Около 80% среди них занимает ишемическая болезнь сердца (ИБС). Инфаркт миокарда является одним из проявлений ИБС.



ЕГО ПРИЗНАКИ

Признаки инфаркта миокарда многообразны. Их можно разделить на типичные и атипичные. Среди типичных - внезапно возникшая интенсивная боль в грудной клетке жгучего, давящего, раздирающего характера, продолжающаяся более 20 минут, сопровождающаяся часто резкой слабостью и потливостью. Атипичными признаками инфаркта миокарда могут быть:

- внезапно возникшее удушье (чувство нехватки воздуха) без выраженного болевого синдрома;
- внезапно возникшая резкая слабость («ноги как ватные»);
- боль в верхних отделах живота, сопровождающаяся тошнотой и рвотой (при инфарктах нижней стенки сердца и задней).

...И ОСЛОЖНЕНИЯ

Наиболее грозные и опасные осложнения инфаркта миокарда возникают в первые часы и первые сутки заболевания. Это нарушения сердечного ритма, которые приводят к смертельному исходу и с которыми можно справиться только в стационаре. 2/3 случаев аритмической смерти при инфаркте миокарда приходятся на первые 6 часов. Метод борьбы с ними - электрическая дефибрилляция (лечение нарушения ритма с помощью электрического тока). Таким образом, врачам удается спасти многих больных, которые своевременно поступили в стационар.

Другими грозными осложнениями инфаркта миокарда являются кардиогенный шок и отек легких. Борьба с ними тоже более успешна в условиях стационара, - отделениях реанимации и интенсивной терапии.

КАК УМЕНЬШИТЬ ЗОНУ РИСКА

Уменьшить зону инфаркта миокарда можно, растворив тромб в артерии, которая доставляет кровь и кислород к сердечной мышце. Растворение тромба проходит более успешно тогда, когда больной поступает в стационар в первые часы с момента возникновения боли, т.е. до 4-х часов, затем эффективность этого лечения значительно снижается и после 12 часов становится неэффективной.

Таким образом, чем раньше больной обращается за помощью и чем раньше поступает в стационар, тем больше у него шансов выжить и иметь меньше осложнений.

О ПРОФИЛАКТИКЕ

Вторичная профилактика повторного инфаркта миокарда и осложнений, возникающих после инфаркта миокарда, заключается:

➲ в соблюдении рекомендации врача по расширению режима;

➲ в постоянном приеме лекарственных препаратов, рекомендуемых врачом при выписке из стационара. Например:

постоянный прием энапа (эналапуилла) и ему подобных препаратов снижает риск развития повторных инфарктов миокарда на 25% и является профилактикой сердечной недостаточности. Прием аспирина постоянно снижает смертность на 29%. Прием Бета-блокаторов постоянно в течение 2-х лет (анаприлин, атенолол) снижает смертность и частоту повторных инфарктов на 20-25%;

➲ в отказе от курения - прекращение курения снижает смертность на 30%;

➲ в снижении потребления жиров - снижение холестерина в крови на 10% дает снижение смертности на 30%;

➲ в лечении артериальной гипертензии, которая тоже требует постоянного приема лекарств: снижение нижнего давления на 2 мм дает снижение смертности на 8%.

➲ в повышении физической активности (здоровый человек, имеющий «сидячую» работу, должен проходить в день до 10 км)

➲ в снижении массы тела.

Т. Воронина,
зав. кардиологическим отделением №1, главный кардиолог города.

К СВЕДЕНИЮ

Бывают безболевые формы инфаркта миокарда. При крупноочаговом инфаркте миокарда может повышаться температура тела до 38° на второй-третий день и держится два-три дня.

В жизни каждого человека могут возникнуть проблемы, которые кажутся неразрешимыми, вызывают глубокие душевные переживания, тоску, тревогу и даже отчаяние.
В такие минуты бывает трудно найти выход из создавшегося положения. Не поддавайтесь минутной слабости!

НАБЕРИТЕ НОМЕР ТЕЛЕФОНА

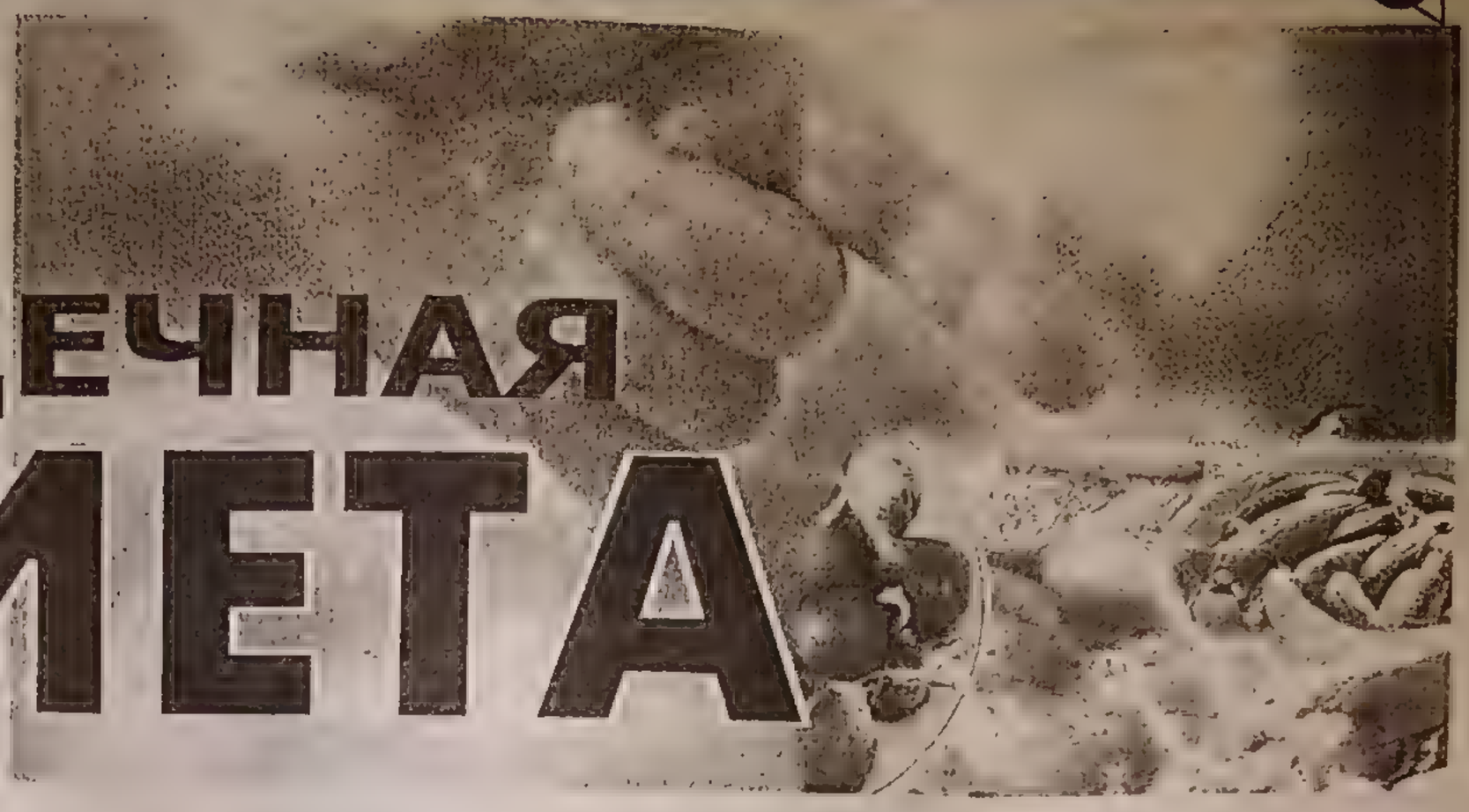
скорой психологической помощи:

22-71-11.

В любое время суток Вас внимательно выслушают специалисты - психотерапевты, психологи, наркологи, помогут справиться с тревожными мыслями, обрести веру в себя, окажут Вам моральную поддержку, дадут добрый и нужный совет. Тайна разговора гарантируется.

Сердечная недостаточность - одна их самых распространенных патологий. В лечении этого заболевания очень важна роль диеты.

СЕРДЕЧНАЯ ДИЕТА



➲**Потребляйте меньше соли.** При сердечной недостаточности нарушен водно-солевой обмен: в организме задерживаются ионы натрия, это ведет к накоплению жидкости и отекам, что заметно осложняет работу сердца.

➲**Пейте не более 1-1,2 л жидкости в день** (включая супы, кисели и т. д.), но и не меньше - иначе будет затруднено выведение азотистых продуктов обмена веществ, могут появиться слабость, запоры. Лучше утолять жажду некрепким чаем, можно фруктовым. Кофе пейте некрепкий, либо с молоком, соки - пополам с водой, минеральную воду - не более 1-2 стаканов в день.

➲**Обогатите рацион калием и солями магния.** В то время как натрий задерживается в организме, калий «утекает» словно вода сквозь песок. А ведь калий обладает мочегонным эффектом, т. е. ускоряет выделение из организма излишней жидкости. Калий необходим для нормальной работы сердечной мышцы, а магний - сосудов.

➲Много столь важного при сердечной недостаточности калия в кураге, черносливе, орехах, пшеничных отрубях, свекле, картофеле и капусте, шиповнике, цитрусовых, крупах (гречневой, овсяной, рисе), ягодах черной и красной смородины, в малине, клюкве, крыжовнике.

К СВЕДЕНИЮ

Магнием богаты крупы, хлеб и орехи (особенно грецкие, миндаль, фундук), семена подсолнечника, арбуз, морская капуста.

➲**Пища должна быть легкой, режим питания дробный: 5-6 раз в день.** Большие объемы пищи - дополнительная нагрузка не только на органы пищеварения, но и на сердечно-сосудистую систему.

➲При сердечной недостаточности кислотно-щелочной баланс смещается в «кислую» сторону. **Восстановить его помогут молоко и кисломолочные продукты, овощи, зелень, фрукты (груши, яблоки), ягоды.**

➲**Ограничьте сахар.** Он способствует появлению отеков, что также осложняет работу сердца. За день вы можете съесть на выбор 4-5 конфет или 6 чайных ложек сахара, меда, джема, варенья.

➲**Откажитесь от жирной пищи.** Это дополнительная нагрузка на печень и сердце, особенно если вы страдаете избыточным весом.

➲**Забудьте про шоколад, крепкие, наваристые бульоны, жареное и копченое мясо, острые блюда и специи.** Все эти продукты отрицательно влияют на работу сердца.

➲Отдавайте предпочтение кашам, отварным, тушеным, запеченным в фольге блюдам - из постного мяса (говядины, телятины, курицы). Гарниры лучше овощные, а супы - вегетарианские и молочные.

➲Если у вас избыточный вес, **не увлекайтесь хлебом** - позволяйте себе в день не более 2-3 кусочков белого или черного.

Центр медицинской профилактики.

ДИЕТА - МОЩНОЕ ОРУЖИЕ ПРОТИВ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ, И ОНО В ВАШИХ

СМЕХОТЕРАПИЯ

* * *

- Доктор, почему у меня плохие анализы?

- А сколько вы за них заплатили?

- Две сотни за каждый.

- Э, голубчик, хорошие анализы стоят теперь куда дороже.

* * *

- Доктор, у меня сердце болит.

- Да, дедушка, вид у вас действительно нездоровый. Раздевайтесь, посмотрим.

- Так... Значит, и вы мне не верите?

Бесплатная и анонимная психологическая помощь

Психолог - специалист, который помогает людям лучше узнать о самих себе и оказывает помощь в решении различных проблем, связанных с душевными переживаниями.

Круг проблем, которые можно решить, обратившись к психологу:

- **ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ ДИСГАРМОНИЯ;**
- **ВОЗРАСТНЫЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ:** кто Я? какой Я? зачем Я?;
- **МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ;**
- **МЕЖПОЛОВОЕ ОБЩЕНИЕ;**
- **СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ** и пути выхода из них;
- **СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАГРУЗОК;**
- **ПОМОЩЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ** и профессиональном соответствии (для учащихся средне-специальных учебных заведений и студентов);
- **ВОПРОСЫ СЕМЬИ И БРАКА.**

Прием ведет психолог ОЛЬГА БОРИСОВНА ПРЯДКА.

Тел. 33-97-92.

Прием: ежедневно с 8.00 до 15.00, 2 этаж, кабинет №14.

АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО.

Адрес Молодежного медико-педагогического отделения Центра медицинской профилактики: ул. 30 лет Победы, 76 (за к/т «Мир»).

БОР - МАШИНА

ЗУБЫ НА ПОЛКУ?

или 10 СЕКРЕТОВ ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

➲При потере зубов нарушаются важные функции - жевания, глотания, речи, откусывания пищи, изменяется внешний облик человека.

➲Ведущими симптомами в клинической картине потери зубов являются:

✔нарушение непрерывности зубного ряда, т.е. образование дефектов;

✔появление двух групп зубов - сохранивших антагонисты и утративших их.

Вследствие этого появляется смешанная функция зубов. Например, при потере больших и малых коренных зубов человек жует передними зубами. И наоборот, при потере передних зубов откусывание пищи переносится на жевательные боковые зубы;

✔деформация зубных рядов.

Поэтому ортопедическое лечение необходимо начать как можно раньше. Оно будет более эффективным и предупредит дальнейшие осложнения и заболевания желудочно-кишечного тракта.

➲Прежде, чем обратится к стоматологу - ортопеду, необходимо провести подготовку полости рта к протезированию.

Она включает:

- лечение кариеса и его осложнений;
- снятие зубных отложений;
- лечение пародонтита, гингивита, слизистой оболочки полости рта;
- удаление разрушенных зубов, которые не могут быть использованы в протезировании.

➲Не надо спешить с удалением корней резцов, клыков. Часто, если корень не имеет патологических изменений, его используют для изготовления штифтового зуба.

➲Существуют различные конструкции несъемных и съемных зубных протезов. Простейшим видом протезирования является изготовление одиночных коронок. Они показаны при изменении формы, цвета зуба, значительном его разрушении, если нельзя восстановить пломбированием. Их изготавливают из металла, пластмассы, фарфора или комбинированно из металла с пластмассой, металла с керамикой.

➲При ограниченных дефектах зубных рядов (отсутствуют 1-2, иногда 3 зуба) показано изготовление мостовидных протезов. Наиболее эстетичными, прочными и современными являются протезы из металлопластмассы и металлокерамики. При их изготовлении используется индивидуальное литье на имплантных литейных установках. Протез состоит из литого металлического каркаса и облицовочного слоя, который выполняется из высококачественной пластмассы или керамической массы. Преимуществом таких протезов является то, что они нетоксичны, не вызывают аллергии, не оказывают раздражающего действия на слизистую оболочку, не подвергаются коррозии.

➲При значительных дефектах зубных рядов, концевых дефектах выполняются частичные съемные протезы с кламмерной фиксацией. Жевательное давление передается на слизистую оболочку и альвеолярный гребень. Наиболее эффективными видами частичных съемных протезов являются бюгельные протезы, которые имеют литой металлический каркас с дугой и опорно-удерживающими кламмерами. Жевательное давление распределяется не только на альвеолярный гребень, но и на несколько зубов. Благодаря дуге большая часть слизистой остается открытой, что является немаловажным фактором.

➲При полном отсутствии зубов выполняются полные съемные протезы из пластмассы. Это наиболее сложный вид протезирования. Их качество и эффективность зависят от многих факторов. Главным является степень атрофии альвеолярного гребня, наличие или отсутствие деформаций, психологическая настроенность пациента на пользование протезами. К ним нелегко привыкнуть. Но совместные усилия пациента и врача приносят успех.

Игорь Вареников, врач-стоматолог стоматологической поликлиники №2.

...ПРИЧИНАМИ ПОТЕРИ ЗУБОВ ЯВЛЯЮТСЯ:

- ✔ **кариес и его осложнения;**
- ✔ **заболевания пародонта;**
- ✔ **травмы челюстно-лицевой области;**
- ✔ **врожденные дефекты;**
- ✔ **оперативные вмешательства.**

СПРАВКА

...Статистика указывает на то, что с возрастом количество удаленных зубов нарастает:

- в 50-59 лет отсутствует 8-9 зубов;
- в 60-69 лет отсутствует 12-13 зубов;
- в 70-79 лет отсутствует 18-19 зубов;
- старше 80 лет - 24-25 зубов.

ПРОФЛИКБЕЗ

ДИАГНОЗ: ОСТЕОХОНДРОЗ

В прежние времена врачи относили это заболевание к возрастным недугам, но в XX веке остеохондроз резко помолодел, от его проявлений в наши дни страдают даже дети. У мужчин заболевания позвоночника встречаются в два раза чаще, чем у женщин: такова расплата за принадлежность к сильному полу, обязывающая к повышенным нагрузкам и сопряженная с большим риском травм.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Остеохондроз - заболевание, разрушающее костные и хрящевые элементы позвоночника. В его основе лежит перерождение здоровых тканей и нарушение их питания, расстраивающее обмен веществ в клетках.

...КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Остеохондроз овладевает позвоночником в несколько этапов: в начальной стадии беспокоят болезненные ощущения и чувство дискомфорта в шее, пояснице, крестце или грудном отделе позвоночника, боль в спине отдает в руку или ногу; часто болит голова, сидеть на одном месте утомительно и неудобно, перед сном приходится долго искать комфортное положение.

Боль в спине с каждым месяцем становится сильнее и возникает все чаще, мышцы шеи и спины затекают, ноги устают практически с самого утра, возникает постоянное желание разгрузить позвоночник: опереться на руки или откинуться на спинку стула.

Затем нарастает ограничение подвижности позвоночника, появляются острые боли. В соответствующей кожной зоне появляются резкая боль или онемение, ощущение мурашек, развивается слабость в определенной группе мышц, нарушается кровоснабжение и работа внутренних органов.

В конечной стадии позвоночник теряет подвижность, он во многих местах пережимает и травмирует корешки спинного мозга, возникают хромота, слабость и боль в ногах, нарушение мочеиспускания и другие расстройства функции тазовых органов.

...И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

Остеохондроз относится к разряду болезней, которые можно предупредить или приостановить на ранних стадиях, но излечиться от его последствий нельзя. Наиболее надежное средство - лечение движением. Когда мышцы работают, питательные вещества активно поступают к позвонкам и дискам, укрепляя опору нашего тела. Главные принципы: постепенное увеличение нагрузок, отсутствие болезненных ощущений во время занятий.

ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

➲ Воздержитесь от резких, порывистых движений головой и шеей.

➲ Делайте перерывы при работе с поднятыми вверх руками: мытье окон, подвешивание штор и т. п.

➲ Опасайтесь сквозняков, а в сырые, ветреные дни надевайте шерстяной шарф.

➲ Не читайте и не смотрите телевизор лежа.

➲ Не склоняйте низко голову при шитье и не «водите носом» по странице при чтении и письме.

➲ Утром и вечером 2-3 минуты направляйте сильную струю теплого душа на спину.

➲ Не сутультесь, научитесь правильно сидеть, не облокачиваясь, плотно прижимая позвоночник к спинке стула, слегка напрягая мышцы живота.

➲ Не садитесь со всего размаха, т. к. из-за постоянного сотрясения диски изнашиваются, а позвонки стираются.

➲ Не спите на животе и без подушки.

➲ Помните, что носить туфли на шпильках можно не более 2-х часов в день.

➲ Раз в неделю посещайте сауну или парьтесь в русской бане, это улучшает питание дисков и позвонков.

➲ При «прострелe» главные лекарства - покой и постельный режим. Сразу же примите любое обезболивающее средство. Попросите близких нарисовать на вашей пояснице йодную сетку, а затем растереть ее камфарным спиртом, очищенным скипидаром. 3-4 часа спустя вотрите в поясницу «Финалгон» либо другую мазь на основе пчелиного или змеиного яда. Остальное лечение - только по рекомендации врача.

Помните, ваш позвоночник в ваших руках.

Л. Князева,
врач-терапевт городской поликлиники №5.

ВНИМАНИЕ!

При обострении заболевания каждое движение усиливает боль. В столь драматический момент физкультура отменяется: позвоночнику нужен покой. Возобновите занятия, когда неприятные ощущения исчезнут.

ДАВАЙТЕ ПО-КОШАЧЬИ

+к Вашему здоровью

→ Чтобы сохранить гибкость и подвижность позвоночника, ежедневно выполняйте мини-комплекс упражнений, повторяя каждое движение 8-10 раз.

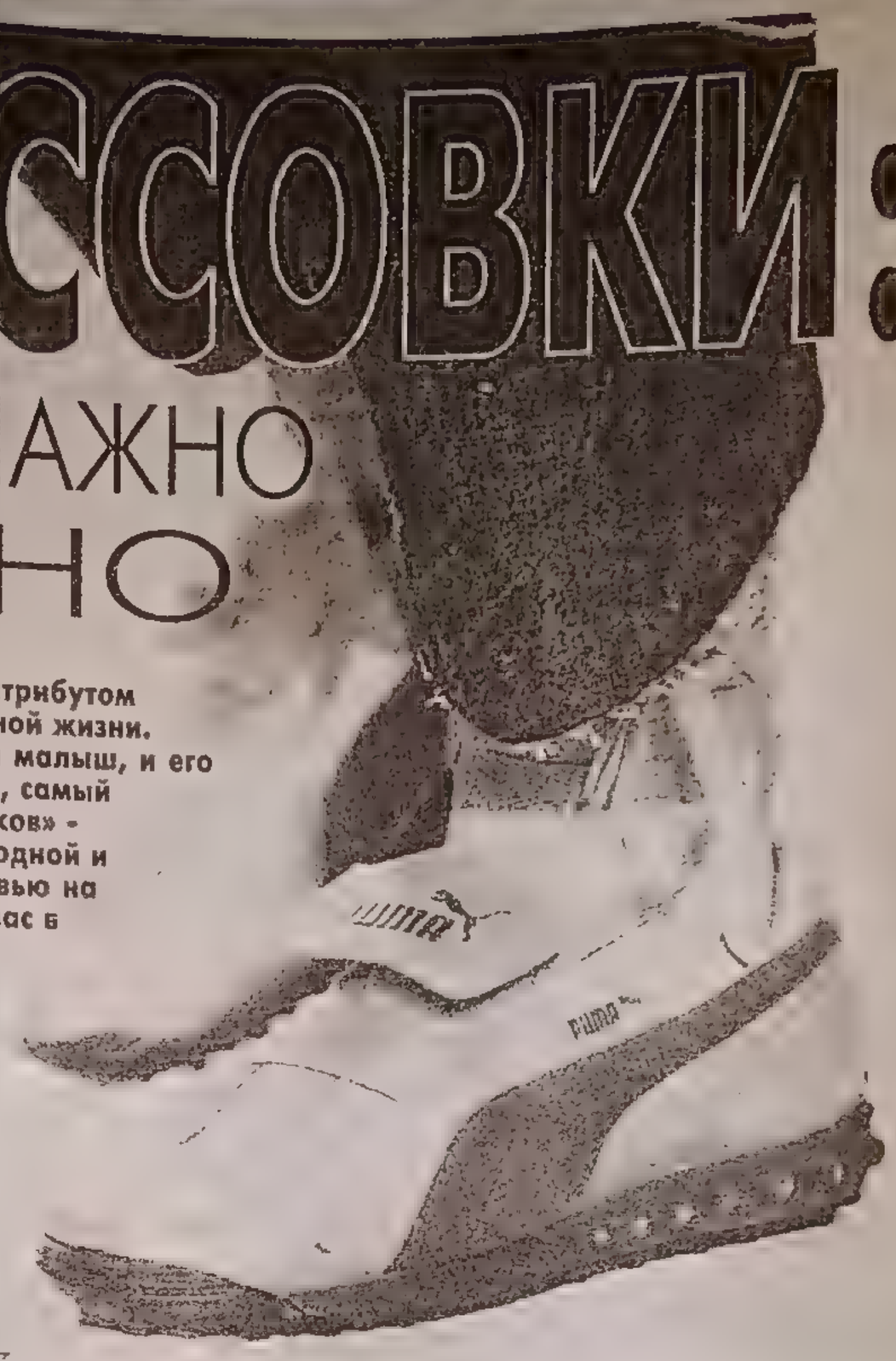
→ Поворачивайте голову из стороны в сторону.

→ Встаньте на четвереньки, по-кошачьи выгните спину и сладко потянитесь.

→ Ляжте на спину, обхватите колени руками и покачивайтесь вперед-назад.

ТИП-ТОП

КРОССОВКИ: ТЕПЛО+ВЛАЖНО =ВРЕДНО



Лет 20 назад кроссовки казались атрибутом исключительно красивой заграничной жизни. Сегодня в них топает и годовалый малыш, и его спортивная бабушка. Но, пожалуй, самый многочисленный класс «кроссовщиков» - школьники, которые считают их модной и стильной, а главное, удобной обувью на каждый день. Поспешим убедить вас в обратном.

ВДРУГ ПОЯВИТСЯ ГРИБОК

Даже у самых дорогих кроссовок с верхом из натуральной замши или кожи подошва все-таки резиновая или из материала, аналогичного резине. Это значит, что для ног ребенка создается воздухонепроницаемый барьер. В такой обуви тепло и влажно - в идеальных тепличных условиях быстро и бурно набирается целый «букет» болезней, требующих вмешательства дерматолога. Первенство держат грибковые заболевания, которые могут привести к шелушению кожи, появлению мокнущих пузырьков и даже к потере ногтей. Чаще всего болячки спешат «облюбовать» местечко между III и IV; IV и V пальцами.

Лечить грибковые заболевания трудно - такие они неподдающиеся. К тому же, детям подходят далеко не все противогрибковые препараты. Каждому ребенку необходимо определить индивидуальную схему лечения. Наряду с лечением требуется в обязательном порядке несколько раз специально обрабатывать обувь, а иногда даже выбросить зараженную. От кроссовок же приходится отказаться совсем. Но все равно практически каждый десятый маленький пациент вынужден пройти повторный курс лечения помимо этого.

...БОРОДАВКИ

Тепло и влагу любят вирусы, вызывающие бородавки. Если у ребенка появились омозолистости, присмотритесь к ним повнимательнее и не спешите помогать традиционными ванночками и пемзой. Бородавки поначалу очень похожи на мозоли! И все-таки существенное отличие есть: бородавки постоянно болят и быстро растут. Не пытайтесь лечить их народными средствами: подошвенные бородавки им почти не поддаются, только в размере увеличатся. Самый действенный метод, особенно при больших разрастаниях - криотерапия.

...И ПЛОСКОСТОПИЕ

Кроме того, для маленьких детей кроссовки - повышенный риск для развития плоскостопия. Нежная стопа ребенка при ходьбе в мягкой обуви как бы расплющивается, что ведет в последующем к его развитию, а при наличии уплощения свода у детей 3-х лет, когда формирование стопы еще продолжается, кроссовки вообще противопоказаны. Формирование стоп завершается в 5-6 лет.

Центр медицинской профилактики.

✔ не покупайте ребенку кроссовки, если он склонен к потливости;

✔ пусть кроссовки будут исключительно для занятий спортом и физкультурой (как сменная школьная обувь они недопустимы);

✔ не позволяйте детям носить кроссовки с синтетическими носками или колготками - «парниковый» эффект будет двойным;

✔ каждый вечер перед сном ребенок должен мыть ноги и обязательно вытирать их насухо.

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ:

✓ СОВЕТЫ ДЕТСКОГО ПСИХИАТРА

✓ НА ПРИЕМ К ОРТОДОНТУ

✓ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

3-50

НАЧАЛИСЬ СУДЫ ПО СУБСИДИЯМ

- стр. 2

ГОВОРИТЕ ГРОМЧЕ - ВАС ПОДСЛУШИВАЮТ!

- стр. 5

КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ
ЦВЕТНЫЕ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ.
Магазин «Оптика», ул. Ленина, 122а.
Тел. 44-11-74

№ 23 (720)

Круг ваших интересов

26 мая 2004 г., среда

Газета для тех, кто верит в лучшее

ПАЦИЕНТ СКОРЕЕ ЖИВ? ИЛИ - ...

В данном случае под словом «пациент» подразумевается сама российская медицина. А она, как нас уже давно предупреждали медики, серьезно больна. Сможет ли она выздороветь?

Подробности на стр. 2.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА

- АНТИКОМПЬЮТЕРНЫЕ ЛИНЗЫ
- ЛИНЗЫ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ
- ОЧКИ-ТРЕНАЖЕРЫ

Ваш успех в лечении глазных болезней обеспечат наши аппараты.

44-11-74

Магазин «Оптика», ул. Ленина, 122а.

ПЕРВОЕ МЕСТНОЕ ТВ - 13 ЛЕТ В ЭФИРЕ

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, "ТВ-ЭКСПРЕСС"!

САМЫЙ ШИРОКИЙ
АССОРТИМЕНТ
ФОТОТОВАРОВ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОЯВКА И ПЕЧАТЬ

СНИЖЕНИЕ ЦЕН
НА ФОТОПЛЕНКУ

ШИНОМОНТАЖ,
БАЛАНСИРОВКА,
ПРАВКА ДИСКОВ.
АЗС, МРЭО ГАИ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ
КАБИНЕТ
«НАДЕЖДА»
Врачи высшей категории.

10 лет с любовью к здоровью

ЛЕЧЕНИЕ,
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ
МЕТАЛЛОКЕРАМИКОЙ
Европейское оборудование.
Гарантия качества.
Ул. Ленина, 122 А (справа от «Оптики»). Тел. 44-79-52.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, "ТВ ЭКСПРЕСС"!

И ВЕЧНЫЙ МАЙ...

Группа товарищей. Остальной народ - в поле.

«ТВ Экспресс» родился в мае 13 лет назад. И все эти 13 лет продолжается эта прекрасная маета...

Это сейчас не верится: как можно было в начале 90-х, когда страна «кувыркалась» от кризиса к путчу и обратно, когда полки в магазинах «ломились» от пустоты, создать в провинциальном городе свое телевидение. Но - глаза боятся, а руки делают, как говорят в народе. И руки, и мозги, и самые сумасбродные мечты, а самое главное - огромное желание завершить начатое - все шло в дело. Прошло 13 лет. Многое изменилось. Нынешние экспрессовцы уже как легенду рассказывают, на какой допотопной технике все делалось сначала (но - делалось же!), как создавались первые авторские программы и сколько шишек было набито в год рождения первого в Балакове телевидения. Оно сегодня выросло профессионально и при этом, как ни странно, сильно помолодело. А что - 13 лет - разве это возраст?!

СЛУЖБА НАРОДНЫХ НОВОСТЕЙ 33-93-84

ИНЫХ УЖ НЕТ, А ТЕ - ДАЛЕЧЕ...

В 9 м-не (рядом с бывшим магазином «Аэлита») на столбе висел почтовый ящик. Теперь от того ящика остались одни воспоминания. Мне, пенсионерке, очень неудобно ходить на почту, чтобы бросить письмо. Выясните, кому он мешал и куда делся!

Н. Н. Родионова.

По словам начальника отдела эксплуатации Балаковского РУФПС В. Полуниной, этот замечательный почтовый ящик смял в лепешку (при помощи своей четырехколесной подруги) какой-то лихой водитель. Восстановить его (в смысле ящик) нет никакой возможности. В ближайшее время новый его собрат будет радовать своим видом жителей окрестных домов, пользующихся услугами РУФПС.

И ПУСТЬ ВЕСЬ МИР ПОДОЖДЕТ...

После ночной смены, уставший, полусонный, еду домой. Мысль одна - добраться до дома и отдохнуть. У «Трнавы» заходит толпа старушек, груженных дачными аксессуарами. Бойцовски настроенные бабули с немым укором смотрят на меня и минуты через две начинают взывать к совести: по их мнению, если я сижу, а они стоят, то я не уважаю старость. Обсуждается это громко, на весь автобус. Я не хочу им уступать оплаченное мной место. Они едут бесплатно, пользуясь льготами. Да дело и не в пяти рублях, а в озлобленности, которой у представителей этого поколения с избытком. Такое ощущение, что им должен весь мир.

Андрей.

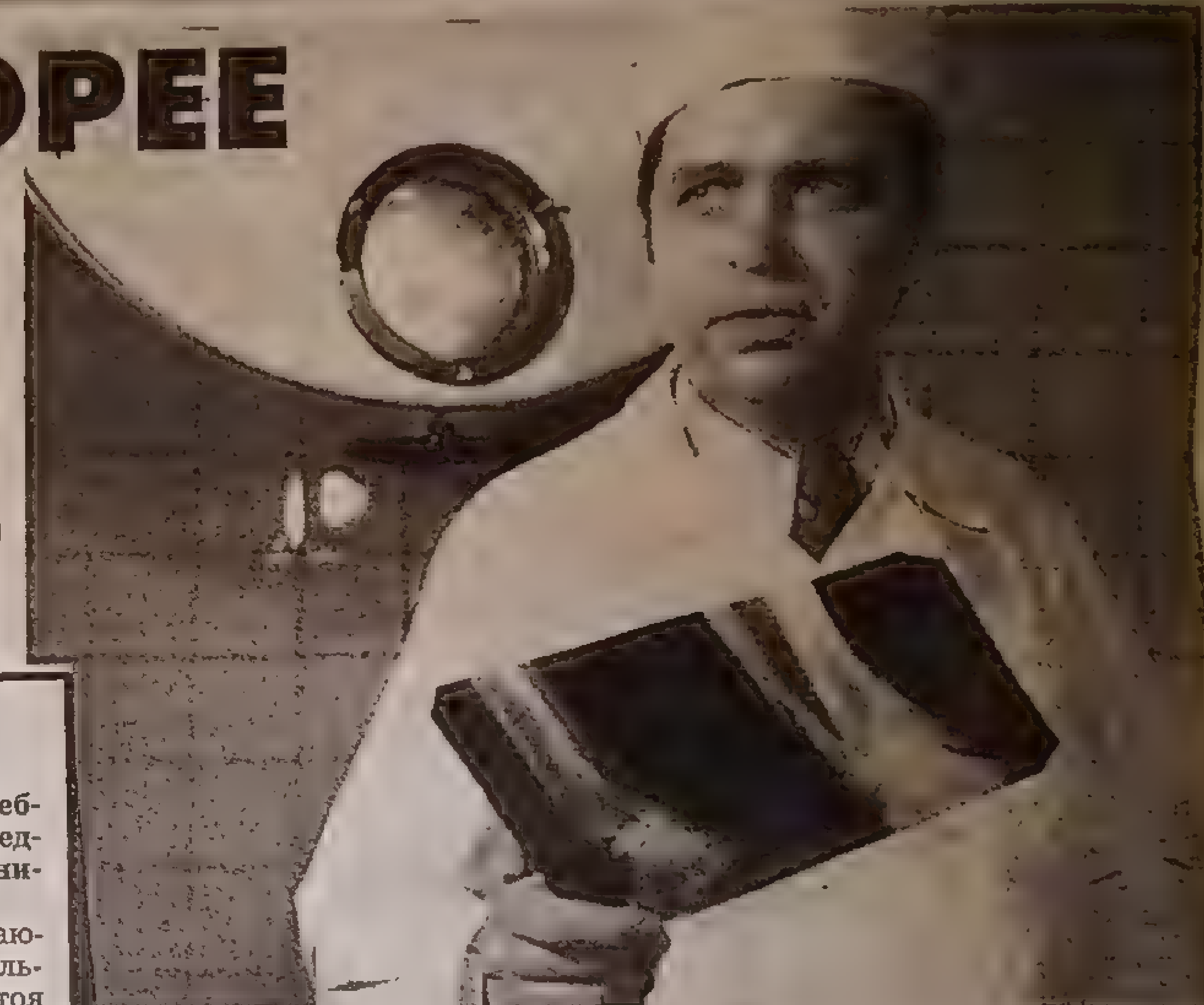
БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Почему программа в газе-

ДИАГНОЗ

ПАЦИЕНТ СКОРЕЕ ЖИВ? ИЛИ...

Однажды в одном из балаковских лечебных учреждений пьяный дебошир ударил врача. Вызвали наряд милиции. Распоясавшийся хулиган ударил и милиционера тоже. Его осудили. Причем - именно за нанесение побоев сотруднику милиции при исполнении. О враче ни в протоколе, ни в документах суда не было сказано ни слова. Как будто ничего не было...



СТРОГО ОФИЦИАЛЬНО

«ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПРОСТОЯ КОЙКИ...»

Ситуацию, связанную с временным закрытием лечебных отделений городской больницы, комментирует председатель комитета здравоохранения Наиля Стражникова:

- В связи с ежегодным уменьшением числа поступающих больных в летний период времени, с целью рационального использования коечного фонда, во избежание простоя койки, в МУЗ «Городская больница № 1» составлен график отпусков на летние месяцы с закрытием отделений на 28 календарных дней. Одномоментно закрываются 1-2 терапевтических отделения (из 8-ми существующих), одно хирургическое отделение (из 7-ми), одно специализированное отделение (неврологическое отделение № 2). Все больные размещаются в других отделениях, где им будет оказана специализированная помощь. На освободившихся площадях будет проводиться минимальный косметический ремонт, подготовка к зимнему периоду силами одного медицинского поста и хозслужбы ГБ № 1. Оплата труда медработникам производится в соответствии с действующими нормативными документами в пределах фонда зарплаты.

ЗА СЕБЯ И «ЗА ТОГО ПАРНЯ»...

Реформа системы здравоохранения уже сегодня больно бьет по врачам и пациентам. В больничном городке уже закрыто три отделения, «расквартировали» детскую хирургию. Медиков отправляют в вынужденный отпуск, сокращаются ставки и вакансии. Теперь врачи и медсестры, которые останутся на своих рабочих местах, ждут, что будут работать и за себя, и за отсутствующих. Как говорится - «а наши ребята за ту же зарплату»...

Не надо быть специалистом в области медицины, чтобы составить неутешительный прогноз: качество медицинских услуг при этом будет страдать. И сами медработники будут страдать от того же. Случаи со скандалами и дебошами в больницах и поликлиниках рискуют выйти за рамки единичных.

О ЩЕПЕТИЛЬНОМ

- Почему мы стесняемся говорить о том, что врачи плохо живут? - спросил меня на днях знакомый медик (он просил в газете не называть его имя). - Да, есть среди нас те, кто живет лучше других, не скрою. Но они - «берут», и все об этом знают. И осуждают - даже коллеги. Но тогда почему общество не осуждает с такой яростью сантехника, водопроводчика, того же компьютерщика, которые тоже не гнушаются подработкой и берут за свои услуги мзду? А врач, выполнивший свою работу профессионально и не отказавшийся от благодарности - уже кандидат в изгои общества. Поймите: я не за взятки, я против них, но любой из медиков никогда не брал бы денег или подношений, если бы имел зарплату, достойную российского врача.

В следующем номере эту тему мы продолжим. Ждем откликов.

Ирина БУГАНИНА.

ПРАВОВАЯ НОРМА

В СУДЕ РАЗБЕРУТСЯ

Начались суды по уголовным делам в отношении тех, кто

старость. Обсуждается это громко, на весь автобус. Я не хочу им уступать оплаченное мной место. Они едут бесплатно, пользуясь льготами. Да дело и не в пяти рублях, а в озлобленности, которой у представителей этого поколения с избытком. Такое ощущение, что им должен весь мир.

Андрей.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Ⓠ Почему программа в газетах уже несколько лет не совпадает с программой настоящего телевидения? Я буду жаловаться, вы обманываете самых доверчивых и незащищенных - пенсионеров. Другим-то, может все равно, что смотреть, а нам, старикам, это важно.

Ветеран Пантелеев.

Никого мы не обманываем: несовпадения в программах передач возможны из-за программ местных телекомпаний, которые являются, кстати, владельцами каналов. О чем мы и предупреждаем в каждом номере газеты. Кстати, а какое телевидение - настоящее?

Звонки принимала Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

Реформа системы здравоохранения уже сегодня больно бьет по врачам и пациентам. В больничном городке уже закрыто три отделения, «расквартировали» пуск, сокращаются ставки и вакансии. Теперь врачи и медсестры, которые останутся на своих рабочих местах, ждут, что будут работать и за себя, и за отсутствующих. Как говорится живут? - спросил меня на днях знакомый медик (он просил в газете не называть его имя). - Да, есть среди нас те, кто живет лучше других, не скрою. Но они

ную российского врача.

В следующем номере эту тему мы продолжим. Ждем откликов.

Ирина БУГАНИНА.

● ПРАВОВАЯ НОРМА

В СУДЕ РАЗБЕРУТСЯ

Начались суды по уголовным делам в отношении тех, кто незаконным путем оформил на себя субсидию.

НА ЧИСТУЮ ВОДУ

Чтобы довести дело до суда, с подобными злоупотреблениями очень пристально работает ОБЭП. Выясняются все обстоятельства - имеет ли вообще человек право на субсидию, а если не имеет, то кто ему выдал фиктивную справку как малоимущему и за какое вознаграждение.

Как нам сообщил **начальник Балаковского РКЦ Сергей Кузнецов**, суд, состоявшийся на прошлой неделе, оправдал ответчика только потому, что последний, как только узнал, что ему придется «сидеть на скамье из моренного дуба» в суде, срочно выплатил не только весь свой долг по квартплате, но и сумму незаконно получаемой субсидии.

Готовятся к рассмотрению другие подобные же дела. Хитрецов у нас, как говорит тот же С.Кузнецов, предостаточно - субсидию не прочь оформить люди отнюдь не бедные, скорее, напротив, очень даже зажиточные. Многие из них «принципиально» годами не платят за квартиру.

КВАРТИРУ ДАЛИ ПО СУДУ

Балаковская пенсионерка Р. А. Холопова, будучи незаконно репрессированной в годы сталинизма, в Балакове жила в общежитии и стояла в льготной очереди на квартиру. Года три назад о ее судьбе писал «Круг». И стоять бы ей в очереди на квартиру еще много лет, если бы не заинтересовалась дотошная пенсионерка странным продвижением этой очереди. К делу подключилась общественная жилищная инспекция, были выявлены некоторые злоупотребления. Пенсионерка подала в суд и выиграла. На днях она вселилась в свою собственную однокомнатную квартиру.

Макар ЧРЕВАТЫЙ.

В этот день...

26 МАЯ

➢ **День химика (отмечается в последнее воскресенье мая).**

➢ **Лукерья Комарница. Появляются комары вместе с теплым ветром. Комара много - дождь завтра будет. Комаров мало - овсов и трав не будет. Много комаров - готовь по ягоды коробов, много мошек - готовь по грибы лукошек.**

● ЧТО БЫЛО

Пошла писать губерния

20 мая Генеральная прокуратура РФ отменила постановление о возбуждении уголовного дела в отношении губернатора Саратовской области Дмитрия Аяцкова.

В эти же дни его представили к награждению орденом «Во имя России», а материалы уголовного дела направили на дополнительную проверку в отдел Генпрокуратуры по Приволжскому федеральному округу. Само дело в прокуратуре оценили как преждевременное.

Заплатили - и спят спокойно

Наши налоговики довольны итогами декларационной кампании.

АЯЦКОВ
Дмитрий Федорович
Губернатор

На этот раз предпочли спать спокойно 97% налогоплательщиков. В их числе - 8 местных миллионеров (такая цифра была и в прошлом году), 798 госслужащих, 9 нотариусов и 6 новоявленных адвокатов (зарегистрировались в прошлом году). Были и нулевые декларации - сейчас по ним производится проверка.

А ТАКЖЕ:

*** 20 мая в городском выставочном зале открылась экспозиция работ художников из Вольска Дмитрия Комкова и Александра Седышева. Они оба по профессии театральные декораторы.**

*** Начальник управления образования Тамара Логинова стала лауреатом всероссийского конкурса «Лучший муниципальный служащий».**

*** Инспектор Госпожнадзора Алексей Осадчик провел профилактическое занятие с сотрудниками администрации БМО. Последним напомнили о действиях во время пожара (окна не открывать, в лифте не ездить, в условиях задымленности передвигаться наклонясь и т.д.).**

*** Пенсии за май выплачены на 100%.**

WHO IS WHO?

«Попрошу зайти ко мне культуру, здравоохранение, спорт и Наталью Николаевну».

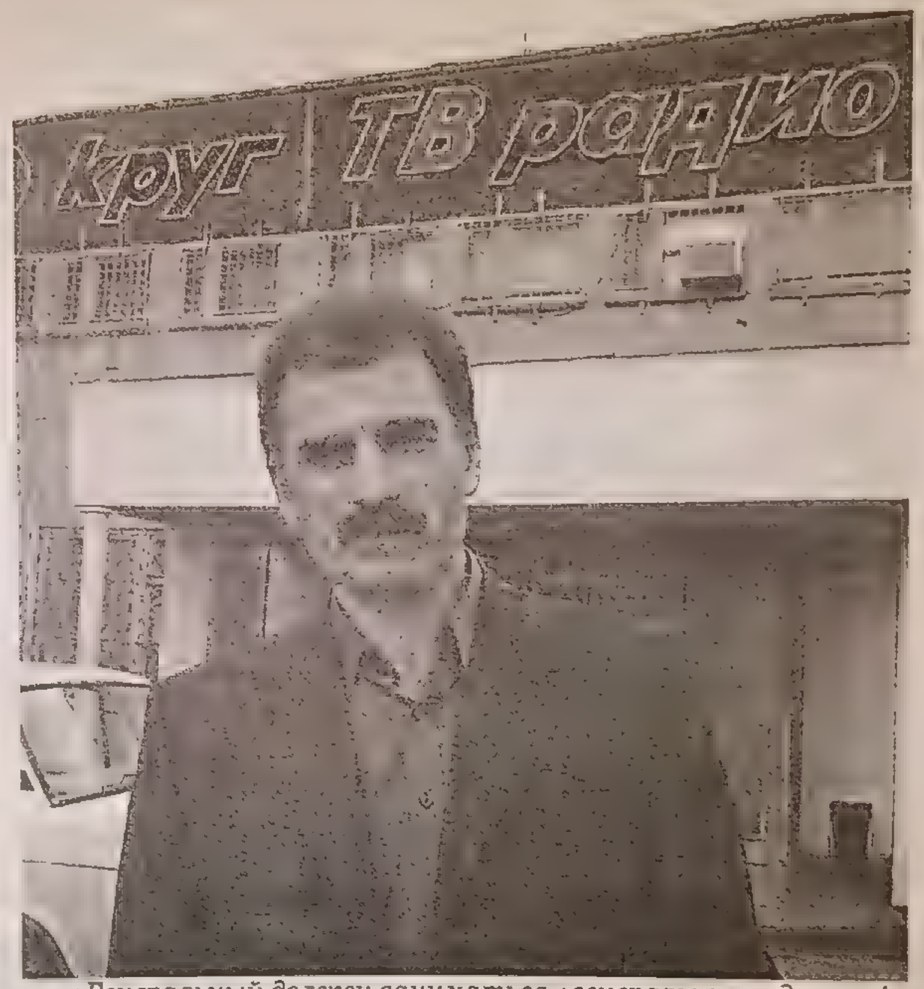
1-й зам. главы БМО Александр Сем...

№23, среда, 26/V/2004

● ПЕРВОЕ МЕСТНОЕ ТВ - 13 ЛЕТ В ЭФИРЕ

СЕРГЕЙ ЕЛИЗАРОВ, генеральный директор РИА «Экспресс»:

ГЛАВНОЕ - ИНТЕРЕС К ДЕЛУ!



«Генеральный должен заниматься «генеральным» делом»!

- Сергей Алексеевич, телекомпании «ТВ Экспресс» 13 лет. Не настораживает?

- С точки зрения суеверия - нет. Я сам родился 13 числа - и ничего, удача мне иногда улыбается. Настораживает, а вернее заставляет задуматься, другое: такой юный возраст, а столько пройдено за эти годы. А все потому, что становление телекомпании пришлось на эпоху перемен в стране.

- Собственно, и рождением негосударственное телевидение обязано именно этой эпохе.

- Согласен. Но выживать, завоевывать зрителя, выстраивать бизнес приходилось не благодаря, а вопреки.

- Это вы о дефолтах, инфляции и черных днях недели?

- Вовсе нет. Сложнее было завоевать рынок с новым, нетрадиционным и непривычным товаром - информационный продукт и реклама. Целое де[illegible] ушло на то, чтобы [illegible] деятельность стала считаться не только просветительской, но и коммерческой. В [illegible] 90-х мало кто призна-

Более того, и власть, наконец-то, стала более адекватно относиться к СМИ. За последние годы не припомню случая, чтобы какой-нибудь чиновник «давил» на нас. Хотя конструктивные предложения случаются: дать ответ на проблемный сюжет или высказать свою точку зрения. И высший пилотаж, когда отдельные чиновники спрашивают, сколько стоит минута эфирного времени.

- И как продается сегодня эфир?

- В структуре информационных программ - никак. Подавляющее число сюжетов обеспечивают лишь зрительский интерес и творческие амбиции редакции. Но это не значит, что они совсем не окупаются. На них работает реклама, которая позиционируется в до - и послеинформационном пространстве, иногда находятся партнеры. Например, программу «Деловой понедельник» на протяжении нескольких лет поддерживает банк «Экспресс-Волга». Но даже при отсутствии спонсоров и целевой рек[illegible] новостные программы

ком деле, как телевидение?

- Прежде всего, экономическое благополучие. А вот за ним - и современные технологии, и опытные кадры, и грамотное управление на каждом участке - от аппаратной студии до рекламной службы. Но главное - доверие партнеров, клиентов, зрителей, сотрудников друг к другу.

- Кстати, о кадрах. Не так давно в телекомпании побывали представители телеканала-партнера ТНТ. Они дали высокую оценку «ТВ Экспресс» и, в том числе, кадрам. И вообще, многие компетентные люди отмечают профессионализм «экспрес-

увольняем мы. Есть и такие, кто делает рывок, чтобы остаться. А кто-то - чтобы попробовать себя в Москве, на национальных каналах. К их чести, они с благодарностью вспоминают «экспрессовскую» школу.

- А вы, Сергей Алексеевич, не устали за 13 лет директорства?

- Главное - не потерять интерес к делу, которое продвигаешь. Мне интересно, потому что наш бизнес разноплановый, постоянно меняются «условия игры», и каждый этап нужно завершить достойно. К тому же, технология в «Экспрессе» так отлажена, что генеральный директор может заниматься

КАК БОРОТЬСЯ С КОРРУПЦИЕЙ

Недавно по НТВ прозвучала фраза, что в России самые коррумпированные районы - Кубань и Саратовская область. На Кубани живут мои близкие родственники, и я не понаслышке знаю, что уровень жизни там выше, чем у нас, несмотря на коррупцию. Но насколько же нужно быть бессовестными нашим чиновникам, чтобы еще в условиях нашей бедности (а так унизительно бедно, как у нас, нигде не живут), быть еще и коррумпироваными настолько, что об этом говорят в Правительстве России. Мне 44 года и о Сталине я знаю только по рассказам (мой дед, кстати, был репрессирован), но я хочу, чтобы вернулось то время, когда за малейшую провинность сажали и расстреливали. Жестоко? Зато коррупции не будет.

Олег Николаевич Старостин.

И ОПЯТЬ ЗАЗВОНИЛ ТЕЛЕФОН

Правда ли, что теперь в выходные дни льготный тариф на междугородние переговоры составляет 30% (раньше было 50%)? И еще: сохранились ли 20% льготы при общении с межгородом в вечернее время?

- Сущая правда, - ответила нам начальник Центра услуг связи Судакова Наталья Анатольевна. - А 20% сохранились.

Звонки принимала Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

В этот день...

27 МАЯ

➢ Общерос[illegible]

- Согласен. Но выживать, завоевывать зрителя, выстраивать бизнес приходилось не благодаря, а вопреки.

- Это вы о дефолтах, инфляции и черных днях недели?

- Вовсе нет. Сложнее было завоевать рынок с новым, нетрадиционным и непривычным товаром - информационный продукт и реклама. Целое десятилетие ушло на то, чтобы наша деятельность стала считаться не только просветительской, но и коммерческой. В начале 90-х мало кто признавал, что в сфере информационных услуг возможен бизнес.

- А сейчас?

- Сейчас дело обстоит несколько иначе. Хотя до полного понимания темы отдельными субъектами рынка еще лет 10 надо. Предпринимательское сообщество привычно рассматривает рекламу как признак грамотного, цивилизованного ведения своего дела. А недавно и законодатель признал рекламу одним из необходимых приемов бизнеса, позволив предпринимателям включать расходы на нее в основные затраты. Раньше они погашались только из прибыли. Хотя и сегодня вопросов немало (налог на рекламу, например).

- В структуре информационных программ - никак. Подавляющее число сюжетов обеспечивают лишь зрительский интерес и творческие амбиции редакции. Но это не значит, что они совсем не окупаются. На них работает реклама, которая позиционируется в до - и послеинформационном пространстве, иногда находятся партнеры. Например, программу «Деловой понедельник» на протяжении нескольких лет поддерживает банк «Экспресс-Волга». Но даже при отсутствии спонсоров и целевой рекламы, новостные программы будут выходить.

- За чей счет?

- За счет РИА «Экспресс». Наше агентство работает сегодня достаточно эффективно, чтобы позволить себе ежедневные новости в прямом эфире, дважды в день, да еще и с интерактивным опросом. Учредители поддерживают такую политику. Поэтому кроме новостей мы делаем спортивные, правовые, музыкальные программы, передачи о здоровье, фильмы для ветеранов и т. д. Хотя по бизнесу это неправильно: эти проекты не окупаются!

- А что подразумевается под эффективностью в та-

кое благополучие. А вот за ним - и современные технологии, и опытные кадры, и грамотное управление на каждом участке - от аппаратной студии до рекламной службы. Но главное - доверие партнеров, клиентов, зрителей, сотрудников друг к другу.

- Кстати, о кадрах. Не так давно в телекомпании побывали представители телеканала-партнера ТНТ. Они дали высокую оценку «ТВ Экспресс» и, в том числе, кадрам. И вообще, многие компетентные люди отмечают профессионализм «экспрессовцев».

- У нас сложилась неплохая школа подготовки телевизионщиков. Такова действительность - готовых кадров в провинции мало. Поэтому мы создаем условия внутри телекомпании для роста и развития специалистов. Прежде всего, это внутренняя конкуренция на каждом рабочем месте. Плюс стажировки, курсы повышения квалификации, семинары и т. д. Если за 4-5 лет человек не набрался опыта и не продвинулся по служебной лестнице или не стал больше зарабатывать - это повод задуматься. Некоторые, чувствуя «потолок», уходят сами, кого-то

вать себя в Москве, на национальных каналах. К их чести, они с благодарностью вспоминают «экспрессовскую» школу.

- А вы, Сергей Алексеевич, не устали за 13 лет директорства?

- Главное - не потерять интерес к делу, которое продвигаешь. Мне интересно, потому что наш бизнес разноплановый, постоянно меняются «условия игры», и каждый этап нужно завершить достойно. К тому же, технология в «Экспрессе» так отлажена, что генеральный директор может заниматься наконец-то «генеральным» делом. Экспрессовское «среднее звено» за 13 лет стало профессиональным. Многие стали менеджерами на своих участках, перешли в новое более высокое качество и - что самое главное - хотят еще больше работать и больше зарабатывать. В «Экспрессе» есть и работа, и деньги. Жаль только, что наш потенциал используется лишь на 50% - такова востребованность рынка. Надеюсь, ситуация изменится, ведь не секрет, что рекламный рынок расширяется год от года.

Всем - и клиентам, и партнерам, и сотрудникам - желаю удачи!

50%)? И еще: сохранились ли 20% льготы при общении с межгородом в вечернее время?

- Сущая правда, - ответила нам начальник Центра услуг связи Судакова Наталья Анатольевна. - А 20% сохранились.

Звонки принимала Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

В этот день...

27 МАЯ

➢ **Общероссийский день библиотек. Отмечается ежегодно с 1995 г. в день основания 209 лет назад первой государственной общедоступной библиотеки в России - Императорской публичной библиотеки.**

➢ **357 лет назад в штате Массачусетс казнена первая ведьма - Ача Янг. Американцы своих ведьм не сжигали, а вешали.**

ЧТО БУДЕТ

Сауринское наследство

Еще два года Балаково будет выплачивать долги за теплоэнергоресурсы, накопленные в бытность экс-мэра Алексея Саурина.

На тот момент, когда город принял Валентин Тимофеев, кредиторская задолженность составляла 400 млн. руб. (сумма, сопоставимая с тогдашним бюджетом БМО). Балаково фактически стал городом-банкротом. В этих условиях нынешней администрации пришлось направлять дополнительные доходы бюджета не на социально-экономическое развитие, а на погашение старых долгов. А после путем долгих переговоров с энергетиками удалось подписать график реструктуризации долгов до 2005 года включительно. Остаток на сегодняшний день - 200 млн. руб. Кроме того, сауринское «наследство» включает задолженность за газ (6 млн. руб.) и солидные суммы подрядчикам за выполненный объем работ по объектам соцсферы.

Татьяна МЕХОНОШИНА.

...и володинский проект

В настоящее время готовится второе технико-экономическое обоснование проекта моста через канал.

По предварительной оценке, строительство обойдется в 4-5 млрд. руб. В эту сумму входит и компенсация жителям, чьи дома окажутся в зоне сноса. Всего планируется снести 120 строений. Как будет выплачиваться компенсация, пока не решено. Вариантов несколько: выдача жилищных сертификатов, предоставление нового жилья и др. Особо придется решать вопрос с владельцами так называемого самостроя. Главный архитектор города Виктор Шаруев предполагает, что без проблем с жильцами не обойдется: наверняка не все согласятся с размером компенсаций.

Наталья СОКОЛОВА.

А ТАКЖЕ:

*** 23 мая исполнилось 10 лет экономическому обозрению «Дело» ТВ «Экспресс».**

*** 28-30 мая горячую воду подадут во все центральные районы города (кроме 7 мкр.), 3, 4 и 4б. Об этом сообщил председатель КЖХ Александр Чутьев.**

*** В первой половине июня паводок на Волге должен завершиться.**

ЮБИЛЕЙ

ДО 60-ЛЕТИЯ ПОБЕДЫ

ОСТАЕТСЯ 51 НЕДЕЛЯ

Телекомпания «ТВ «Экспресс» продолжает акцию «60-летию Победы - 60 документальных фильмов «Дорогами войны». Смотрите утром каждый вторник и воскресенье.

Служба народных новостей 33-93-84

ПЛАТИТЬ ИЛИ НЕ ПЛАТИТЬ?

На днях мне пришло извещение от ВСК Страховой Дом «Военно-страховая компания» с просьбой заплатить 23 руб. 07 коп. - это на случай непредвиденных затоплений, пожаров других (упаси Господь!) стихийных бедствий. Сумма небольшая, но почему я должна кому-то платить? С миру по нитке, страховой компании - капитал. И еще: откуда представители ВСК узнали мои анкетные данные?

Т. Ф. Поддубцева.

Платить (или не платить) вы будете тому, что прислал извещение - Военно-страховой компании. Дело это - добровольное. Насчет ваших данных - представители компании на этот счет заключили договор с КЖКЖ - оттуда и сведения.

КАКАЯ ПЕСНЯ БЕЗ ГИТАРЫ?

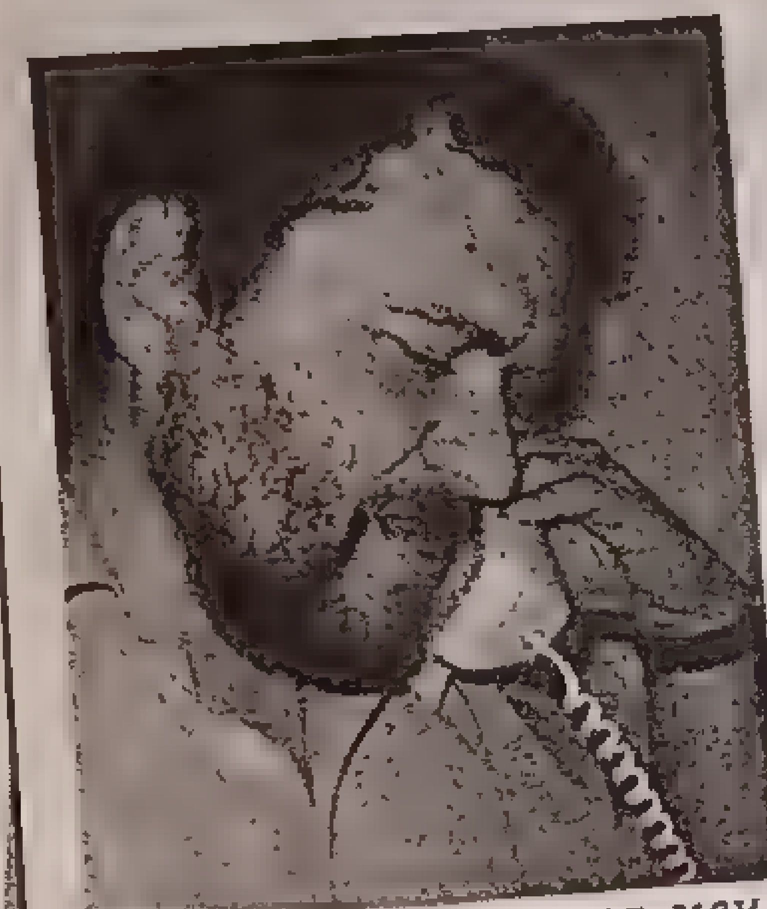
Во время поездки в Москву у известного балаковского музыканта А. Шерегеды на Курском вокзале украли гитару. А какой музыкант без инструмента?! Земляки, если у кого есть такая возможность, помогите. Номер телефона - в редакции.

Звонки принимала Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

НАШИ ЛЮДИ

Наше телевидение делают люди молодые. И неважно, какой десяток им «стукнул» - второй ли, третий или... Главное - они молоды душой. Встречайте!

У «ТВ Экспресс» - молодое лицо



Юрий КАРГИН, руководитель службы информации.

Из секретного досье. Характер упорный, краеведческий. Склонен к созданию уникальных произведений. Замечен в сборе разведданных о балаковцах-ветеранах. Хронический график, что вылилось в программу «Хронограф»:

- Я благодарен судьбе, что свела меня с «Экспрессом»! Теперь телевидение - частичка, и, поверьте, немалая, всей моей жизни.

Сергей БИЛЛЕ, репортер. «Криминальный авторитет» - в смысле - пишет и снимает криминал. Регулярно разыскивается милицией - когда надо срочно снять сюжет о ворах или мошенниках:

-Мне иногда кажется: сколько живу на свете, столько и работаю на любимом телевидении. Наверное, так и останусь криминальным ребенком «Экспресса»!

Инга МОИСЕВА, корреспондент. По совместительству - оператор монтажа, маляр-обойщик, секретарь, почтальон Печкин и прочая и прочая:

- А я еще и крестиком умею, и на машинке... А если серьезно... В «Экспрессе» я с детства, вернее с 15 лет, начинала еще в «Школьном Круге». И теперь вот расту постепенно, набираюсь опыта.

Наталья СОКОЛОВА. Автор многих «забойных» сюжетов. Разве только в забой она еще и не спускалась:

- Я вообще-то сюда пришла со «Свободного телевидения», но чувство настоящей свободы ощутила только в «Экспрессе»!

Татьяна ГАЛИЦИНА, самая хитовая россиянка в «Экспрессе». Так говорит Билле.

-Запомнился мой первый репортаж. Я снимала сюжет в зубоврачебном кабинете. Так вот, микрофоном чуть не выбила зубы своему собеседнику! Уже потом мне оператор разъяснил, как надо держать этот столь нужный репортеру инструмент.

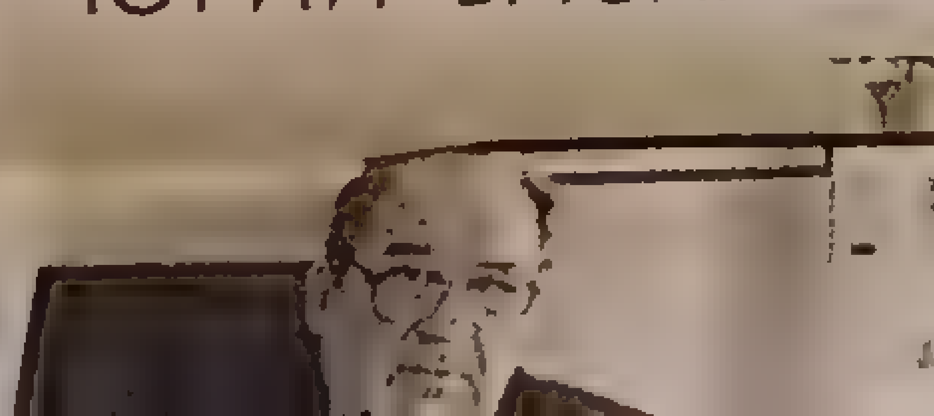
Телевизионщиков на чистую воду выводила Ирина БУГАНИНА.

РЯДОМ С НАМИ

Спасатели пришли вовремя

БЫВШИЕ

ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВ СТАВИТ РЕКОРДЫ В БАССЕЙНЕ



- Юрий Борисович, не скучно без работы?

- Скучать некогда. Я вхожу в …

ушли, или из мира сего.

- Там же сейчас реорганизация прошла.

коллектив в рыночную экономику. Тяжело было, но получилось.

- Я помню пресс-конференцию, которую Вы устроили для журналистов впосле поездки в США. Интересные вещи рассказывали.

- Мы изучали их опыт. Кстати, во многих вещах американ…

Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

Телевизионщиков на чистую воду выводила Ирина БУГАНИНА.

РЯДОМ С НАМИ

Спасатели пришли вовремя

Балаковские спасатели в очередной раз оказались на высоте. Одинокая пенсионерка в своей квартире оказалась запертой из-за того, что с ней случился инсульт и она упала. Услышав стук и крики о помощи изнутри, соседи вызвали спасателей. Те приехали оперативно. Быстро открыв дверь, они оказали бабушке первую помощь. Теперь она находится на излечении в больнице. А произошло все это 20 мая в 1 микрорайоне.

Светлана ЦВЕТКОВА.

БЫВШИЕ

ЮРИЙ ВАСИЛЬЕВ СТАВИТ РЕКОРДЫ В БАССЕЙНЕ

ДОСЬЕ

ВАСИЛЬЕВ Юрий Борисович
Окончил Московский энергетический институт в 1957 г. по специальности «Гидроэнергетические установки». После учебы работал на Иркутской ГЭС.
С 1967 г. начальник производственно-технического отдела Саратовской ГЭС, с 1967 г. - заместитель главного инженера, с 1972 - главный инженер, с 5 июня 1979 г. - директор Саратовской ГЭС.
Ушел на пенсию 6 апреля 1999 г.

- Юрий Борисович, не скучно без работы?

- Скучать некогда. Я вхожу в Совет старейшин, часто там выступаю. Иногда с критикой. Трезво воспринимаю все вещи и считаю, что местным органам власти можно было бы более активно многие проблемы решать. Поддерживаю связь с родным предприятием. Они и на праздники свои меня всегда приглашают, и советуются со мной по разным вопросам. Там сейчас молодежи много, старых работников мало осталось. Или на пенсию ушли, или из мира сего.

- Там же сейчас реорганизация прошла.

- Да, и в связи с этим резко увеличился административный персонал. А работяг осталось мало.

- В годы Вашего правления, помнится, эти работяги получали самую высокую в городе зарплату.

- Просто мы никогда лишних людей не брали. По штатному расписанию было положено 460 человек, а я 370 держал. По щукинскому методу работали и получали не меньше, чем на атомной станции. В первые годы реформ ГЭС была практически единственным в городе предприятием, где вовремя платили зарплату. А у остальных были задержки. На атомной - по 2-3 месяца. Хорошо вписался наш коллектив в рыночную экономику. Тяжело было, но получилось.

- Я помню пресс-конференцию, которую Вы устроили для журналистов вскоре после поездки в США. Интересные вещи рассказывали.

- Мы изучали их опыт. Кстати, во многих вещах американцы от нас отстают. Наши генераторы и турбины более надежны. Но у них лучше связь и автоматика. Американцы и сюда приезжали. Поразились тому, что численность оперативного персонала у нас меньше, чем у них. Удивлялись: как это так - у вас один человек управляет 8 турбинами и генераторами?

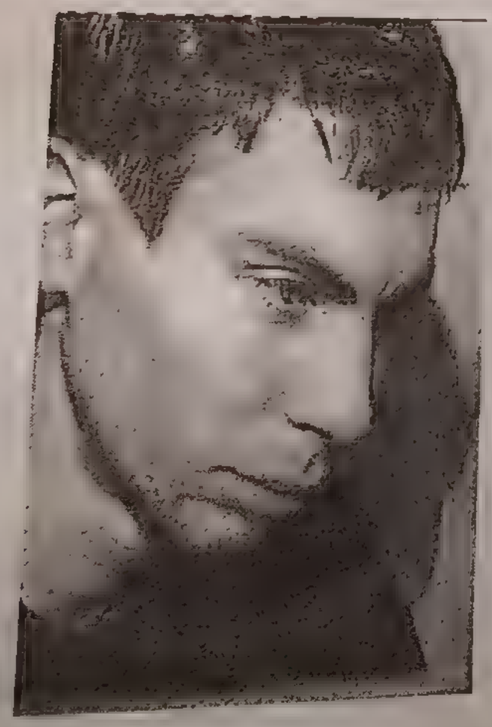
- А после Вы еще бывали за границей?

- Нет. Не очень и хочется. Я теперь больше на курорты езжу. Веду нормальный образ жизни, на даче работаю, в бассейн хожу 2 раза в неделю. Плаваю каждый раз по километру. И так уже 20 лет.

Татьяна МЕХОНОШИНА.

КРИМ экспресс

МОШЕННИК-ПРОФИ ДВАЖДЫ ПРОДАЛ... ТАНК



...Максим П. родился в Балакове. Учился в школе № 5, успеваемость была средней. А затем судьба забросила его на Украину, в город Новомосковск. Здесь П. и нашел свое криминальное призвание. Причем, работал по-крупному.

БЫЛ НЕРАВНОДУШЕН К ТАНКАМ И АВТОМОБИЛЯМ

Только один штрих к его портрету. Он дважды умудрился продать на металлолом военную реликвию Великой Отечественной - танк, стоящий на постаменте. За что и разыскивается украинской милицией.

Но и в России мошенник не успокоился. В Балакове также не сидел, сложа руки. На его счету несколько десятков криминальных эпизодов по половине статей уголовного кодекса. Свои криминальные способности злоумышленник развивал по многим направлениям. Одно из них - квартирное. По словам начальника криминальной милиции Валерия Медведева, одну и туже квартиру он сдавал 10 гражданам. Брал за наем деньги, а затем скрывался.

Новоявленный Остап был неравнодушен и к автомобилям, которые брал на реализацию у доверчивых балаковцев. Он выступал посредником в продаже легковушек. Брал за услуги комиссионные, а затем исчезал. Приходилось горе-водителю искать не только деньги, но и машину.

СКРЫВАЛСЯ В ПОДПОЛЕ

Как правило, свои жертвы Максим выбирал по объявлениям в газетных рубриках «Куплю» и предлагал покупателю то, что ему надо. Так аферист умудрился продать строительный вагончик, не существующий в природе. К счастью для одного из жителей Саратова, сорвалась сделка по продаже двух КамАЗов с подшипниками. Нетрудно догадаться, что на самом деле их тоже не было. Чтобы запутать следы, Максим представлялся вымышленными именами, например, Артемом.

По словам начальника балаковской криминальной милиции Валерия Медведева, оперативники вышли на след 23-летнего мошенника в ходе совершенной им кражи. Задержан он был у себя дома, в подполе, где прятался не только от милиционеров, но и от обманутых им балаковцев. УВД просит откликнуться всех, кто стал жертвой новоявленного Остапа Бендера, позвонив по телефонам 44-43-10, 44-43-69 или 02.

Сергей БИЛЛЕ.

Думайте сами, решайте сами

БРОСАЕМ ДЫМИТЬ - стр. 6

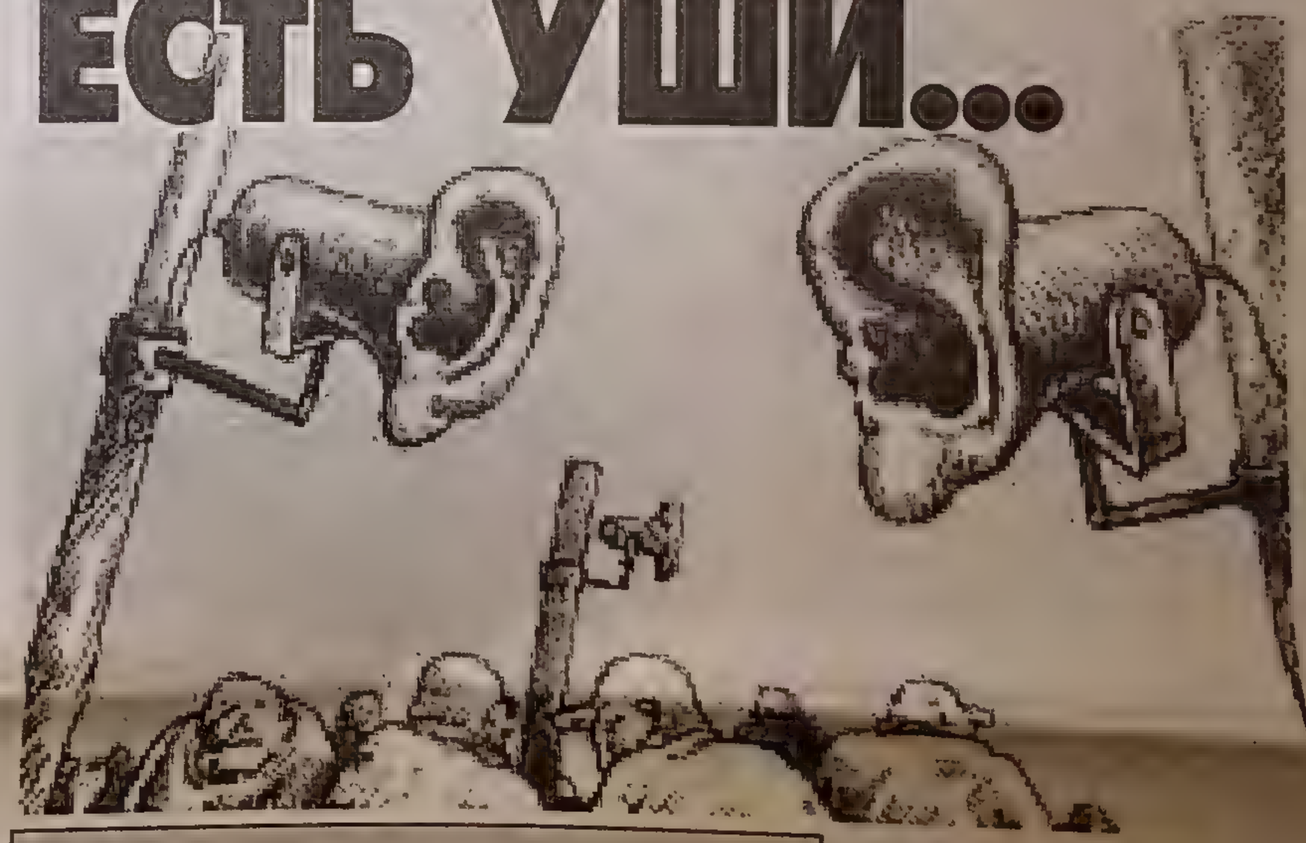
СЕМЕЙНАЯ ЛОДКА РАЗБИЛАСЬ - стр. 11

ЖИВОТНЫЕ ИЩУТ ХОЗЯЕВ - стр. 12

● НА СЛУХУ

И У СТЕН ЕСТЬ УШИ...

В условиях инфляции и постоянного роста цен на все, в том числе и на услуги телефонной связи, вполне резонно спросить: а за что я, собственно, плачу свои кровные? Наши читатели тоже спрашивают.



ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Например, мол, как руководство РУСа объяснит то, что время от времени в телефонный разговор вдруг вмешивается кто-то посторонний? Выходит - любой человек может просто так подслушать мои личные разговоры. А как же право на тайну переговоров?

Мы обратились за разъяснениями к главному инженеру РУСа Николаю Гайдамаке.

ВСЕ ДЕЛО В ТЕХНИКЕ?

- Означают ли такие «подсадки», что телефоны кем-то прослушиваются?

- Это совершенно разные вещи. Для проведения прослушивания необходимо специальное оборудование, которое стоит немалых денег. Технической возможности у нас для этого нет. Единственное, что фиксируют цифровые АТС - время разговора. Не более.

- А правоохранительные органы, ФСБ обращались к вам с

КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ

НАШ СОВЕТ

ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Например, мол, как руководство РУСа объяснит то, что время от времени в телефонный разговор вдруг вмешивается кто-то посторонний? Выходит – любой человек может просто так подслушать мои личные разговоры. А как же право на тайну переговоров?

Мы обратились за разъяснениями к **главному инженеру РУСа Николаю Гайдамаке.**

- Что надо делать, если кто-то вклинился в твой личный разговор?

- Не класть трубку, пойти к соседям и от них позвонить дежурному по вашей АТС, который устранит повреждение.

- Как такое происходит в наш век цифровых технологий?

- РУС еще полностью не перешел на цифровые АТС. Со следующего года планируется замена АТС на «22». С полным переходом на новое оборудование таких «подсадок» не будет вообще.

ВСЕ ДЕЛО В ТЕХНИКЕ?

- Означают ли такие «подсадки», что телефоны кем-то прослушиваются?

- Это совершенно разные вещи. Для проведения прослушивания необходимо специальное оборудование, которое стоит немалых денег. Технической возможности у нас для этого нет. Единственное, что фиксируют цифровые АТС - время разговора. Не более.

- А правоохранительные органы, ФСБ обращались к вам с такой просьбой?

- По закону они могут прослушивать любой телефон. И для этого им не нужно ни наше согласие, ни наше оборудование.

ГДЕ КУПИТЬ ПРОСЛУШКУ

Прослушивающее оборудование приобрести сегодня может любой желающий. Для этого достаточно просто зайти в интернет. Цены разные - от $100 до $1,5 тысяч. Также можно заказать «противоядие» - устройства, защищающие от прослушки, которые стоят несколько дешевле. Однако дело это подсудное.

КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ

Леонид ТАХТАГАНОВ, юрист:

- Только законным путем. Статья 23-я Конституции РФ гласит, что каждый имеет право на тайну переписки, телефонных переговоров, почтовых и телеграфных отправлений. Ей вторят УПК и Федеральный закон о связи. Исключение делается только для решений, принятых в судебном порядке. А УК РФ грозится наказать посягнувших на эту свободу штрафом до 80 тыс. рублей или в размере заработной платы или иного дохода гражданина за последние полгода. Ваша задача - прослушку доказать. А на случаи предоставления некачественной телефонной связи существуют Правила оказания услуг телефонной связи от 26.09.1997 за №1235, пункт 113 которых гласит: оператор связи несет ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств, изложенных в договоре.

НАШ СОВЕТ

Тем не менее, старайтесь в разговорах по телефонам - проводным и особенно сотовым - вообще не рассказывать ничего такого, что могло бы вас скомпрометировать. Ведь очернить при желании можно любого.

Прислушивалась Наталья РУДЕНКО.

РЕЗОНАНС

КАК, ПО-ВАШЕМУ, НАДО ПОСТУПАТЬ С «КВАРТИРНЫМИ ДОЛЖНИКАМИ»?

«Круг» №21, стр. 4.

✉ *«Переселять - нет закона! Выселять тоже нет закона. Это - люди, а не животные. Да, они не имеют сегодня возможности оплачивать коммунальные услуги. Но они получали квартиру за хорошую работу для страны, по решению профсоюза и администрации предприятий.*

Помогать также бессмысленно. Откуда, по-вашему, возьмутся деньги на помощь должникам? Кто с ними согласится расстаться? И вообще - что это за нахальство - драть с народа в безденежную бочку (каковой является наша «коммуналка») и в то же время повышать зарплату чиновников до 15-20 тысяч? Я знаю семьи, где весь совокупный доход не превышает 3 тысяч, а то и меньше того. Отдадут люди за квартиру - а на то, что останется, впору с голоду помирать.

Так вот, по поводу - как заставить должников платить. Надо работать! А не писать раз в квартал отчеты. Есть домоуправ, есть паспортистка, есть участковый. Домоуправ обязана составить список должников и вместе с участковым ходить по квартирам и требовать. А заодно будет знать нужды и просьбы жильцов. У меня вот лично, кстати, есть пожелание - чтобы горячую воду отключали тогда, когда в водоемах вода нагреется до 18 градусов, чтобы люди могли хотя бы в реке помыться. А то отключают, когда черемуха цветет и наступают холода. Придешь с работы, с дачи - смыть пот, пыль и грязь невозможно. В тазике много не нагреешь, да и газа, электричества при этом много расходуется. Держат народ в «черном теле», только и требуют: плати, мол, да побольше!».

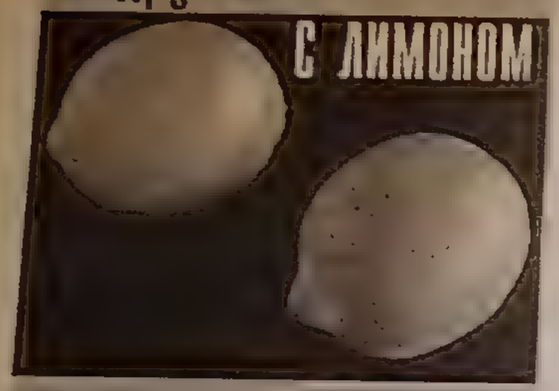
Евгений Чайкун, пенсионер.

СООБЩИТЕ О ТРУДОВОМ СТАЖЕ

Управление ПФ РФ в Балаковском районе напоминает лицам, уплачивающим фиксированные платежи, и безработным гражданам о необходимости сдачи сведений о трудовом стаже за период до регистрации в системе обязательного пенсионного страхования до 30 июня 2004 г. Обращаться: ул. Ак. Жуко, 12А, каб. 401, 509, с 8.00 до 17.00, перерыв с 12.00 до 13.00. Выходной: суббота, воскресенье.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Подружитесь с лимоном



Он избавит от старых болезней и убережет от новых. Вот лишь некоторые народные рецепты.

БОРОДАВКИ

Измельченную кожуру двух лимонов залейте 0,5 стакана 30-процентного уксуса, настаивайте в плотно закрытой посуде 8 дней, периодически встряхивая. Процедите. Прикладывайте к бородавкам тампон, смоченный в этом настое, несколько раз в день.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Возьмите свежую лимонную корку, очистите от цедры, приложите к виску и держите некоторое время. Вскоре на коже под лимонной коркой появится красное пятно, которое начнет гореть и чесаться, а головная боль пройдет.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗУБОВ

Натирайте кожурой лимона *зубы, если хотите, чтобы они были белыми, а корни зубов - крепкими.*

МОЗОЛИ

Перед сном распарьте ногу в горячей воде, вытрите досуха и привяжите к мозоли корочку лимона с не-

ТЕМА ВЫПУСКА

31 мая - Всемирный день без табачного дыма

БРОСЬ СИГАРЕТУ!

У тебя на это 5 причин

ПРИЧИНА ПЕРВАЯ

За последние 40-50 лет истинным бичом стала смертность, вызванная резкой сердечной недостаточностью. Более 10 тысяч смертей в год наступает вследствие вреда от курения. Вероятность заболевания инфарктом миокарда у заядлых курильщиков в четыре раза выше, чем среди некурящих. Никотин в сочетании с угарным газом производит разрушительное действие на организм и стимулирует развитие сердечной недостаточности. Кроме того, увеличивается нагрузка на сердце, ослабляется сердечная мышца, нарушается нормальный ритм сердцебиения.

ПРИЧИНА ВТОРАЯ

Наличие большого количества никотина в организме благоприятствует развитию тромбоза.

ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ

Существует еще одно заболевание, которое, как правило, является следствием курения. Речь идет о заболеваниях артерий ног. Свыше 95% страдающих заболеваниями артерий - курильщики. Боли в ногах могут быть при этом настолько сильными, что больные не способны самостоятельно передвигаться.

УЖ ЕСЛИ, ТО СРАЗУ

↘ Нельзя бросать курить постепенно,

ванием и продолжающие курить, рискуют получить гангрену с возможной ампутацией ноги впоследствии.

ПРИЧИНА ЧЕТВЕРТАЯ

Курильщики также чаще подвержены инсультам, чем некурящие. Смерть, наступающая от разрыва аорты, у них в шесть раз чаще, чем у некурящих, а у тех, кто выкуривает 25 и более сигарет в день - в десять раз.

ПРИЧИНА ПЯТАЯ

У курящих матерей гораздо чаще случаются выкидыши, а количество мертворожденных детей даже превышает смертность детей в первую неделю после рождения. Беременные женщины, продолжающие курить после четвертого месяца, увеличивают риск потерять ребенка на первой неделе жизни на треть по сравнению с некурящими матерями. Последствия курения женщины во время беременности сказывается на ребенке в дальнейшем. Дети курящих матерей отстают от своих сверстников в росте и общем развитии. Они гораздо более подвержены заболеваниям бронхита и пневмонией на первом году жизни.

БЕЗ СИГАРЕТ ЖИТЬ МОЖНО. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Н. Шиблев, врач-терапевт поликлиники № 6.

КАК НЕ КУРИТЬ

Самое тяжелое - выдержать первые пару недель, и возможные рецидивы в течение 3-6 месяцев.

↘ Чистите зубы не менее двух раз в

кого центра в коре головного мозга

мя. Вскоре на коже под лимонной коркой появится красное пятно, которое начнет гореть и чесаться, а головная боль пройдет.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗУБОВ

Натирайте кожурой лимона зубы, если хотите, чтобы они были белыми, а корни зубов - крепкими.

МОЗОЛИ

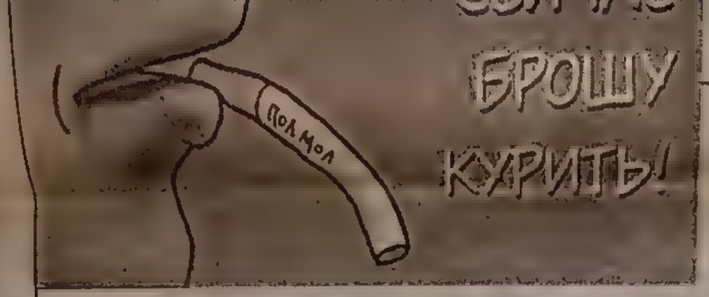
Перед сном распарьте ногу в горячей воде, вытрите досуха и привяжите к мозоли корочку лимона с небольшим количеством мякоти, лучше - горбушку лимона. Через 4 - 5 дней мозоль пройдет полностью.

СУДОРОГИ НОГ

Утром и вечером смазывайте подошвы ног соком лимона и не ходите и не надевайте обувь до тех пор, пока сок не высохнет. Курс лечения - не больше двух недель.

ОМОЛОЖЕНИЕ

Разомните 3 лимона с кожицей, 3 головки чеснока, 3 стакана клюквы настаивайте на 7 стаканах кипяченой воды, поставьте на 2 дня на холод, процедите, влейте 400 г меда, перемешайте и поставьте еще на 2 дня на холод. Пейте по 1 столовой ложке 3 раза в день.



УЖ ЕСЛИ, ТО СРАЗУ

- Нельзя бросать курить постепенно, необходимо бросать раз и навсегда;
- если позволяют средства, воспользуйтесь никотиносодержащей жевательной резинкой - это сильно облегчит Вам жизнь в период отвыкания.

ПРАВИЛА САМОПОДГОТОВКИ

- Решительно настройте себя на отказ от курения. Избегайте мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушите себе, что вы не раб привычки.
- Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения. Периодически перечитывайте его, по возможности, дополняйте.
- Объявите о своем решении бросить курить членам семьи и ближайшим родственникам и друзьям. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что вы исполните свое решение.
- Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как через несколько дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны.
- По возможности избегайте общения с курильщиками (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).
- Периодически кладите в рот что-нибудь вместо сигареты: морковь, семечки, яблоко, карамель (мятную), жевательную резинку, зубочистку.
- Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости, если нет противопоказаний. Это способствует более быстрому выведению токсических веществ из организма.

КОДИРОВАНИЕ: ЗА И ПРОТИВ

В результате модного ныне кодирования блокируется активность наркотического центра в коре головного мозга. Немалую роль при кодировании играет установка «на страх» (что отрицают специалисты, практикующие такой метод). Например, перед сеансом обычно с Вас берут расписку о том, что Вы осведомлены и отвечаете за последствия, могущие возникнуть в течение того времени, на которое закодировались, при курении сигарет. А последствия могут быть достаточно тяжелыми: паралич конечностей, отек мозга, полная слепота и даже смертельный исход. Поэтому в случае рецидивов Вам надо будет срочно прибыть в центр и либо усилить код (обычно бесплатно), либо вообще его снять (вот это уже за определенную сумму).

ет смертность детей в первую

Н. Шиблев, врач-терапевт поликлиники №

КАК НЕ КУРИТЬ

Самое тяжелое - выдержать первые пару недель, и возможные рецидивы в течение 3-6 месяцев.

Ведущая рубрики Татьяна МЕХОНОШИНА

АХ, ДИЕТА!

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ ДЛЯ БОЛЬШОГО КЕКСА

Соблюдая эти правила ежедневного питания, вы сможете не только не полнеть, но и избавиться от лишних килограммов

❒ Добавляйте кофе в молоко, а не молоко в кофе. Такая уловка поможет вам получить больше витаминов и кальция, нужных вам в начале нового дня.

❒ Обязательно принимайте мультивитамины по утрам. Это позволит заполнить пустоты в вашей диете. Например, недавнее исследование, проведенное в научно-исследовательском Институте Рака в Сиэтле, показало, что добавление поливитаминов почти вполовину снижает риск развития рака ободочной кишки.

❒ Выпивайте по два стакана воды перед каждым приемом пищи. Это немного заполнит желудок и позволит съедать несколько меньше.

❒ Старайтесь есть больше томатов, особенно это касается мужчин. Большое количество томатов в вашем рационе значительно снизит риск развития рака простаты.

❒ Всегда добавляйте в пищу лук. В луке содержатся прекрасные защитники вашего сердца, называемые флавоноидами.

❒ Если вы привыкли питаться быстро и на скорую руку, запивайте съеденные гамбургеры и фишбургеры большим количеством воды. Это поможет вашему организму избавиться от излишков «плохого» жира.

❒ Съедайте овощи и фрукты вместе с кожицей, в ней много флавоноидов. Яблоки, груши, даже картофель специалисты рекомендуют никогда не чистить.

❒ Выпивайте по восемь стаканов воды в день. Распределите это количество равномерно в течение всего дня.

❒ Выбирайте себе красные грейпфруты вместо белых. В красных, также как и в помидорах, содержатся вещества, препятствующие росту различных новообразований.

❒ Вспомните советские времена, когда в столовых четверг был рыбным днем. Возьмите себе это за правило. Из всех рыб лосось лучше всего справляется с нарушением работы сердца и с депрессией. Одного раза в неделю вполне достаточно.

❒ Всегда мойте мясо перед его приготовлением. Это можно делать и горячей, но не кипящей водой. Такая процедура на пятьдесят процентов избавит мясо от жира.

❒ Половина съедаемой пищи должна быть овощной.

❒ За полчаса до сна съешьте кусочек черного хлеба. Это поможет лучше расслабиться и настроиться на сон.

Марта ЗАБРОДИНА

• ХИТ БОЛЕЛЬЩИКОВ

Уважаемые любители спидвея!

По вашим многочисленным просьбам телекомпания «ТВ Экспресс» завершила работу над полной телевизионной версией победной и самой яркой гонки «Турбина» - «Спидвей-Центр», состоявшейся в прошлом сезоне.

Только здесь:

Все заезды от начала до конца. Полная информация перед каждым заездом с указанием общего счета, состава участников и повтором ключевых моментов гонки.

Профессиональная работа видеооператоров. Съемка заездов с нескольких камер. Цифровое качество записи. (Не исключены варианты VIP-экземпляров.)

Хронометраж видеофильма 33 мин.

По вопросам приобретения кассет обращайтесь по адресу e-mail: krug@balakovo.san.ru. А также в РИА «Экспресс», ул. Степная, 54. Тел. 33-93-84 (круглосуточно!), 33-44-17. Кроме того, по этим адресам вы можете оставить свой отклик, вопрос или предложение по поводу 12-го чемпионата по спидвею.

ХИТ-ПАРАД

«ТВ ЭКСПРЕСС» • 22 мая 2004 г.

Составлен на основе интерактивного голосования телезрителей в ходе прямой трансляции программы «Народный хит» на 33 канале 22 мая.

Текущая неделя	Предыдущая неделя	Исполнитель	Название
1	4	А. Стоцкая	«Дай мне пять минут»
2	-	П. Нарцисс	«Целуй-целуй»
3	1	В. Меладзе и ВИА Гра	«Притяженья больше нет»
4	3	Звери	«Все, что касается»
5	2	Пропаганда	«Супер-детка»
6	6	Тату	«How soon is now»
7	5	V.I.P	«Прощай»
8	-	Воплі Відоплясова	«Світ»
9	-	Т. Буланова	«Белая черемуха»
10	-	В. Сюткин	«Красавчик»

ГАЗЕТА О СПИДВЕЕ!

СПЕЦВЫПУСК «КРУГА»

В нем вы найдете:

- календарь гонок 2004 г.;
- интервью с Кузей;
- составы всех команд чемпионата;
- дополнения к Положению об открытом командном чемпионате;
- мнения болельщиков и прочее, прочее, прочее.

В продаже: в киосках «Роспечати» и «Зажигалка», в почтовых отделениях, агентстве «Экспресс» и у распространителей.

КУПИТЕ – ХВАТИТ НА ВЕСЬ СЕЗОН!

• передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «Открой глаза!».
•07.10 Спецвыпуск телетекста.
•18.30 «Купи-продай».
•18.40 Музыкальный подарок-3.
•19.05 «Хронограф». Исто-

21.00 Время.
21.30 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
22.40 "Исповедь палача".-

20.00 Вести.
•20.30 Местное Время. Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, ма-

раст, или все мужики сво...". : 9-я серия. Т/с.
22.00 "Страна и мир"

СТС-МОСКВА

06.00 "Зак и секретные материалы" Т/с

Хронометраж видеофильма 33 мин.

По вопросам приобретения кассет обращайтесь по адресу e-mail: krug@balakovo.san.ru. А также в РИА «Экспресс», ул. Степная, 54. Тел. 33-93-84 (круглосуточно!), 33-44-17. Кроме того, по этим адресам вы можете оставить свой отклик, вопрос или предложение по поводу 12-го чемпионата по спидвею.

В продаже: в киосках «Роспечати» и «Зажигалка», в почтовых отделениях, агентстве «Экспресс» и у распространителей.

КУПИТЕ – ХВАТИТ НА ВЕСЬ СЕЗОН!

ПОНЕДЕЛЬНИК, 31 МАЯ

• передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «Открой глаза!».
•07.10 Спецвыпуск телетекста.
•07.15 «Купи-продай».
•07.25 «Поляна Льва Кингсли». Передача для детей.
07.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Приключения Джимми Нейтрона, мальчика-гения».
08.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Ох, уж эти детки».
08.30 ТВ-клуб.
08.50 Наши песни.
09.00 «Завтрак с «Дискавери».
10.00 «ПАРНИШКА-МИЛЛИОНЕР». Комедия (США, 1999 г.).
12.10 «Никелодеон» на ТНТ: «Губка Боб Квадратные штаны».
12.35 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд».
13.00 «Никелодеон» на ТНТ: «Крутые бобры».
13.30 ТВ-клуб.
•14.00 «Купи-продай».
•14.10 Спецвыпуск телетекста.
•14.15 Музыкальный подарок-1.
•14.20 Хит недели.
•14.30 «Поляна Льва Кингсли». Передача для детей.
•14.45 «Кряк». Передача о компьютерах.
•14.50 Память сердца.
•14.55 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 Шоу Бенни Хилла.
15.30 «Маски-шоу».
16.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу.
17.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «ДЕЛО».
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.10 Музыкальный подарок-2.
•18.30 «Купи-продай».
•18.40 Музыкальный подарок-3.
•19.05 «Хронограф». История Балакова: люди, события, факты.
•19.10 Ваше здоровье.
•19.25 Спецвыпуск телетекста.
•19.30 «ДЕЛО».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
21.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу.
22.00 «ДЕННИС-МУЧИТЕЛЬ». Комедия (США, 2002 г.).
00.15 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.20 «ДЕЛО».
•00.40 «Купи-продай».
00.50 Наши песни.
01.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Исповедь содержанки". Детектив.
11.00 "Маклеры" в погонах". Дело 2003 г. Док. детектив.
11.40 Следствие ведет Колобков.
12.00 Новости.
12.20 Теория невероятности. "Загадки времени".
12.50 "Серые волки". Детектив.
15.00 Новости.
15.20 "Берег мечты". Т/с.
16.20 "Угадай мелодию" с В. Пельшем.
16.50 "Большая стирка".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Шутка за шуткой".
18.50 "Клон". Т/с.
19.50 "Стирка на миллион".
20.00 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
22.40 "Исповедь палача"."-Острова из безмолвия".
Новый день.
23.40 Искатели. "Илья Муромец".
00.10 "Фабрика звезд".
Новый день.
00.30 "Сканер".
01.00 "Русский экстрим".
01.30 "Коррупционер". Боевик.
03.00 Новости.
03.05 "Коррупционер". Боевик.
03.10 "Предательство". Триллер.
05.00 Новости.
05.05 "Китайские монастыри".

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
08.45 "Безумно влюбленный". Комедия.
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное Время. Вести-Саратов.
11.50 "Что хочет женщина".
12.50 "Гражданин начальник". Т/с.
13.50 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное Время. Вести-Саратов.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Ундина". Т/с.
16.25 Вести. Дежурная часть.
*16.40 Местное Время. Вести-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 "Инструктор". Т/с.
18.20 "Комиссар Рекс". Т/с.
19.20 "Кулагин и партнеры".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
*20.30 Местное Время. Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Гражданин начальник". Т/с.
22.00 "Команда "01". Огнеборцы". Т/с.
23.00 Вести+.
23.20 "Золотой баритон России".
00.15 Вести. Дежурная часть.
00.30 "Дракула. Мертвый и довольный". Комедия.
01.45 "Поезд смерти". Боевик.
03.15 Дорожный патруль.
03.25 "Евроньюс" на русском языке.
04.45 Вести. Дежурная часть.

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
08.50 "Женский взгляд". Н. Сличенко.
09.25 "Без рецепта".
10.00 Сегодня утром.
10.25 "Намедни" с Л. Парфеновым.
12.00 "Сегодня" с О. Беловой.
12.30 "Разборка в Бронксе". Боевик.
14.25 Время есть.
14.35 Протокол.
15.00 "Сегодня" с О. Беловой.
15.35 "Принцип домино".
17.00 "Сегодня" с О. Беловой.
17.30 "Дикий мир: борьба за выживание". "Моря должны жить".
18.35 Протокол.
19.00 "Сегодня" с М. Осокиным.
19.40 "Сыщики-3: я убил свою жену". Т/с.
20.45 "Бальзаковский возраст, или все мужики сво...". 9-я серия. Т/с.
22.00 "Страна и мир".
22.35 Красная стрела.
22.50 "Однажды в Калифорнии". 1-я серия. Т/с.
23.55 "Сыщики-3". Т/с.
01.05 Сегодня.

ТВ-ЦЕНТР

05.45 "Настроение".
08.35 "Свободная женщина". 3-я и 4-я серии. Х/ф.
10.40 "Телемагазин".
11.00 События. Время московское.
11.15 "Дата".
12.05 "Постскриптум" с А. Пушковым.
13.00 "ЧП в большом городе". Спецрепортаж.
13.15 "Доходное место".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 События. Время московское.
14.15 "Инспектор Кресс". Т/с.
15.20 "Войди в свой дом".
15.30 "Православная энциклопедия".
16.00 "Регионы. Прямая речь".
16.30 "Опасная зона".
16.45 "Жалобная книга".
17.25 "Прорыв".
18.00 События. Время московское.
18.15 "Алфавит".
19.00 "Страсти по Саломее".
19.50 "Пять минут деловой Москвы".
19.55 "Родная кровь". Х/ф.
22.00 События. Время московское.
22.40 "Особая папка".
23.20 "Времечко".
23.50 "Петровка,38".
00.10 25-й час. События. Время московское.
00.30 "Очевидное-невероятное".
01.05 "Большая музыка".

СТС-МОСКВА

06.00 "Зак и секретные материалы". Т/с.
06.25 "Ровно в три пятнадцать", "Крылья дядюшки Марабу", "От двух до пяти". М/ф.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 33 квадратных метра.
08.00 "Операция "цвет нации". Т/с.
09.00 Детали утром.
09.30 "Новые Робинзоны". Х/ф.
11.30 "Альф". Т/с.
12.00 "Зена – королева воинов". Т/с.
13.00 Истории в деталях.
13.30 "Гарри и Хендерсоны". Т/с.
14.00 "Ровно в три пятнадцать". М/ф.
14.30 "Скуби и Скрэппи". М/с.
14.55 "Озорные анимашки".
15.25 "Пинки и Брейн". М/ф.
16.00 "Тайны Смолвиля". Т/с.
17.00 "Чудеса науки". Т/с.
17.30 "Сабрина – маленькая ведьма". Т/с.
18.00 33 квадратных метра.
18.30 "Улицы разбитых фонарей". "Инферно". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Операция "цвет нации". Т/с.
21.00 "Не грози южному централу – 2". Х/ф.
22.55 Скрытая камера.
23.30 Детали.
00.00 "Улицы разбитых фонарей". "Попутчики". Т/с.
01.00 Истории в деталях.
01.20 "Кресло".
02.15 "Бессмертный". Т/с.
03.00 "Сильное лекарство".
03.40 "Ларго". Т/с.

ВТОРНИК, 1 ИЮНЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «Дело».
•07.20 «Купи-продай».
•07.30 Спецвыпуск телетекста.
•07.35 «Дорогами войны». Великая Отечественная в воспоминаниях балаковских ветеранов. Владимир Чуйков.
•07.50 «Тетушка Ре и ее друзья». Передача для детей.
08.05 «Никелодеон» на ТНТ»: «Ох, уж эти детки».
08.30 ТВ-клуб.
08.50 Наши песни.
09.00 «Завтрак с «Дискавери».
10.00 «ДЕННИС-МУЧИТЕЛЬ». Комедия (США, 2002 г.).
12.10 «Никелодеон» на ТНТ: «Губка Боб Квадратные штаны».
12.35 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
13.00 «Никелодеон» на ТНТ: «Крутые бобры».
13.30 ТВ-клуб.
•14.00 «Купи-продай».
•14.10 Спецвыпуск телетекста.
•14.15 Музыкальный подарок-1.
•14.20 Хит недели.
•14.30 «Поляна Льва Кингсли». Передача для детей.
•14.45 «Кряк». Передача о компьютерах.
•14.50 Память сердца.
•14.55 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 Шоу Бенни Хилла.
15.30 «Маски-шоу».
16.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу.
17.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.10 Музыкальный подарок-2.
•18.50 «ОФИЦИАЛЬНО». Студия «ТВ Экспресс» в прямом эфире.
•19.20 «Кряк». Передача о компьютерах.
•19.25 Спецвыпуск телетекста.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
22.00 «МУРАВЬИ В ШТАНАХ». Комедия (Германия, 2000 г.).
00.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.05 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•00.25 «Купи-продай».
00.35 Наши песни.
00.45 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
10.30 "Клон". Т/с.
11.40 Дисней-клуб: "Мышиный дом".
12.00 Новости.
12.20 Город женщин.
13.20 "Курьер". Х/ф.
15.00 Новости.
15.20 "Берег мечты". Т/с.
16.20 "Угадай мелодию" с В. Пельшем.

На себя-то посмотри! ТНТ помогает

16.50 "Большая стирка".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Ералаш".
18.50 "Клон". Т/с.
19.50 "Стирка на миллион".
20.00 "Другая жизнь". Т/с.
21.00 Время.
21.30 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
22.40 "Зита и Гита. Год спустя". Д/ф.
23.30 Ночное "Время".
23.50 "Фабрика звезд". Новый день.
00.10 "Подводный мир А. Макаревича".
00.40 "На футболе" с В. Гусевым. Новый день.
01.10 "Гении и злодеи".
01.40 "Оливер Твист". Х/ф.
03.00 Новости.
03.05 "Оливер Твист". Х/ф.
03.35 "Отвага". Х/ф
05.00 Новости.
05.05 "Отвага". Х/ф.

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
08.45 "Команда "01". Огнеборцы". Т/с.
09.50 "Короткое замыкание".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное Время. Вести-Саратов.
11.50 "Что хочет женщина".
12.50 "Гражданин начальник". Т/с.
13.50 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное Время. Вести-Саратов.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Ундина". Т/с.
16.25 Вести. Дежурная часть.
*16.40 Местное Время. Вести-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 "Инструктор". Т/с.
18.20 "Комиссар Рекс". Т/с.
19.20 "Кулагин и партнеры".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
*20.30 Местное Время. Вести-Саратов
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Гражданин начальник". Т/с.
22.00 "Команда "01". Огнеборцы". Т/с.
23.00 Вести+.
23.20 "КГБ. Легенды "Вымпела".
00.15 Вести. Дежурная часть.
00.30 "Взять живым или мертвым". Боевик.
02.35 Синемания.
03.05 Дорожный патруль.
03.20 Агентство одиноких сердец.
03.45 "Полиция Майами: отдел нравов". Детектив.
04.30 "Навеки Джулия". Т/с.

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
08.55 "Любовь вдовца". Т/с.
10.00 Сегодня утром.
10.25 "Их нравы" с Д. Захаровым.
11.20 "Страна советов".
12.00 "Сегодня" с О. Беловой.
12.30 "Секретный фарватер". 1-я серия. Х/ф.
14.05 Время есть.
14.35 Протокол.
15.00 "Сегодня" с О. Беловой.
15.35 "Принцип домино".
17.00 "Сегодня" с О. Беловой.
17.30 "Дикий мир: борьба за выживание". "Кошки-убийцы".
18.35 Протокол.
19.00 "Сегодня" с М. Осокиным.
19.40 "Сыщики-3: долгая ночь мертвеца". Т/с.
20.45 "Бальзаковский возраст, или все мужики сво..." 10-я серия. Т/с.
22.00 "Страна и мир".
22.35 Красная стрела
22.50 "Однажды в Калифорнии". 2-я серия. Т/с.
23.55 "Сыщики-3". Т/с.
01.10 Сегодня.
01.35 Кома: это правда.

ТВ-ЦЕНТР

06.00 "Настроение".
09.00 "Газетный дождь".
09.10 "Жили три холостяка". 1-я серия. Х/ф.
10.40 "Телемагазин".
11.00 События. Время московское.
11.15 "Дата".
12.10 "Момент истины".
13.05 "Петровка,38".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 События. Время московское.
14.15 "Инспектор Кресс". Т/с.
15.20 "Как добиться успеха. Доктор Богданов".
15.30 "Я – мама"
16.00 "Регионы. прямая речь".
16.30 "Кинотавр". Детский сеанс". Передача из Сочи.
17.30 "Каникулы Бонифация". М/ф.
18.00 События. Время московское.
18.15 "Очевидное-невероятное".
19.00 "Страсти по Саломее".
19.50 "Пять минут деловой Москвы".
20.00 Лицом к городу.
21.00 "Возвращение Шерлока Холмса". Т/с.
22.00 События. Время московское.
22.40 "Тюрьма и воля".
23.30 "Времечко".
00.00 "Петровка,38".
00.20 25-й час. События. Время московское.
00.45 "Супердиск".
01.00 "По закону". Т/с.
02.00 "Синий троллейбус".

СТС-МОСКВА

06.00 "Зак и секретные материалы". Т/с
06.25 "Цветик-семицветик", "Странная птица". М/ф
06.55 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 33 квадратных метра
08.00 "Операция "цвет нации". Т/с.
09.00 Детали утром.
09.30 "Не грози южному централу – 2". Х/ф.
11.30 "Альф". Т/с.
12.00 "Зена – королева воинов". Т/с.
13.00 Истории в деталях.
13.30 "Гарри и Хендерсоны". Т/с.
14.00 "Цветик-семицветик". М/ф.
14.30 "Скуби и Скрэппи". М/с.
14.55 "Озорные анимашки". М/с.
15.25 "Пинки и Брейн". М/ф.
16.00 "Тайны Смолвиля". Т/с.
17.00 "Чудеса науки". Т/с.
17.30 "Сабрина – маленькая ведьма". Т/с.
18.00 33 квадратных метра.
18.30 "Улицы разбитых фонарей". "Попутчики". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Операция "цвет нации". Т/с.
21.00 "Амазонки из Беверли Хиллз". Х/ф.
23.00 "Секс в большом городе". Т/с.
23.40 Детали.
00.10 "Улицы разбитых фонарей". "Целую, Ларин". Т/с.
01.10 Истории в деталях.
01.35 "Кресло".
02.20 "Бессмертный". Т/с
03.05 "Сильное лекарство"
03.45 "Ларго". Т/с

СРЕДА, 2 ИЮНЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВО-

•18.40 «Балаково-спорт».
•18.55 «Купи-продай».

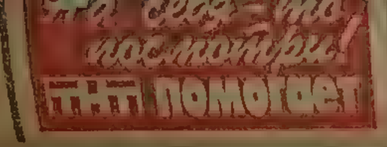
21.30 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.

20.50 Спокойной ночи, малыши!

22.50 "Однажды в Калифорнии". 3-я серия. Т/с.

Время московское.
00.25 "По закону". Т/с.

17.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».



*16.40 Местное Время. Вести-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 "Инструктор". Т/с.
18.35 Протокол.
19.00 "Сегодня" с М. Осокиным.
19.40 "Сыщики-3: долгая
22.40 "Тюрьма и воля".
23.30 "Времечко".
00.00 "Петровка,38".
00.20 25-й час. События.
01.35 "Кресло".
02.20 "Бессмертный". Т/с
03.05 "Сильное лекарство".
03.45 "Ларго". Т/с

СРЕДА, 21 ИЮНЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07.20 «Купи-продай».
•07.30 Спецвыпуск телетекста.
•07.35 «Хронограф».
07.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Дикая семейка Торнберри».
08.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Ох, уж эти детки».
08.30 «Путешествия за здоровьем».
08.40 ТВ-клуб.
08.50 Наши песни.
09.00 Завтрак с Дискавери.
10.00 «МУРАВЬИ В ШТАНАХ». Комедия (Германия, 2000 г.).
12.10 «Никелодеон» на ТНТ: «Губка Боб Квадратные штаны».
12.35 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
13.00 «Никелодеон» на ТНТ: «Крутые бобры».
13.30 ТВ-клуб.
•14.00 «Купи-продай».
•14.10 Спецвыпуск телетекста.
•14.15 Музыкальный подарок-1.
•14.20 «Открой глаза!».
•14.30 «Поляна Льва Кингсли». Передача для детей.
•14.45 «Кряк». Передача о компьютерах.
•14.50 Память сердца.
•14.55 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 Шоу Бенни Хилла.
15.30 «Маски-шоу».
16.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
17.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.10 Музыкальный подарок-2.
•18.40 «Балаково-спорт».
•18.55 «Купи-продай».
•19.05 Музыкальный подарок-3.
•19.20 «Кряк». Передача о компьютерах.
•19.25 Спецвыпуск телетекста.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
22.00 «НОВЫЕ МУРАВЬИ В ШТАНАХ». Комедия (Германия, 2000 г.).
00.05 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.10 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•00.30 «Купи-продай».
00.40 Наши песни.
00.50 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
10.30 "Клон". Т/с.
11.40 Дисней-клуб: "Мышиный дом".
12.00 Новости.
12.20 Город женщин
13.10 "Трое вышли из леса". Х/ф
15.00 Новости.
15.20 "Берег мечты". Т/с.
16.20 "Угадай мелодию" с В. Пельшем.
16.50 "Большая стирка".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Эстрада без парада". Д/ф.
18.50 "Клон". Т/с.
19.50 "Стирка на миллион".
20.00 "Женская логика". 1-я серия. Детектив.
21.00 Время.
21.30 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
22.40 Тайны века. "Брат императора. Необъявленная казнь".
23.30 Ночное "Время".
23.50 Футбол. Матч к 100-летию ФИФА. Сборная России – сборная легионеров.
01.20 "Железный крест". Боевик.
03.00 Новости.
03.05 "Железный крест". Боевик.
04.00 "Дэрил". Х/ф.
05.00 Новости.
05.05 "Дэрил". Х/ф.

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
08.45 "Команда "01". Огнеборцы". Т/с.
09.50 "Короткое замыкание".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное Время. Вести-Саратов.
11.50 "Что хочет женщина".
12.50 "Гражданин начальник". Т/с.
13.50 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное Время. Вести-Саратов.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Ундина". Т/с.
16.25 Вести. Дежурная часть.
*16.40 Местное Время. Вести-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 "Инструктор". Т/с.
18.20 "Комиссар Рекс". Т/с.
19.20 "Кулагин и партнеры".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
*20.30 Местное Время. Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Гражданин начальник". Т/с.
22.00 "Команда "01". Огнеборцы". Т/с.
23.00 Вести+.
23.20 "Исторические хроники" с Н. Сванидзе. "1924. Смерть Ленина".
00.15 Вести. Дежурная часть.
00.30 "Шальная баба". Х/ф.
02.15 "Кинескоп" с П. Шепотинником".
03.05 Дорожный патруль.
03.20 Агентство одиноких сердец.
03.45 "Полиция Майами: отдел нравов". Детектив.
04.30 "Навеки Джулия". Т/с.

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
08.55 "Любовь вдовца". Т/с.
10.00 Сегодня утром.
10.25 Кулинарный поединок.
11.20 "Страна советов".
12.00 "Сегодня" с О. Беловой.
12.30 "Секретный фарватер". 2-я серия. Х/ф.
14.05 Время есть.
14.35 Протокол.
15.00 "Сегодня" с О. Беловой.
15.35 "Принцип домино".
17.00 "Сегодня" с О. Беловой.
17.30 "Дикий мир: борьба за выживание". "История лемура".
18.35 Протокол.
19.00 "Сегодня" с М. Осокиным.
19.40 "Сыщики-3: знание умножает скорбь". Т/с.
20.45 "Бальзаковский возраст, или все мужики сво..." 11-я серия. Т/с.
22.00 "Страна и мир".
22.35 Красная стрела.
22.50 "Однажды в Калифорнии". 3-я серия. Т/с.
23.55 "Сыщики-3". Т/с.
01.10 Сегодня.
01.35 Ленивая ночь.

ТВ-ЦЕНТР

05.45 "Настроение".
08.35 "Газетный дождь".
08.45 "Жили три холостяка". 2-я серия. Х/ф.
10.05 "Дорогие мои москвичи". В.С. Ильюшин.
10.40 "Телемагазин".
11.00 События. Время московское.
11.15 "Дата".
12.10 "Песочные часы".
12.40 "Доходное место".
12.50 "Квадратные метры".
13.05 "Петровка,38".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 События. Время московское.
14.15 "Инспектор Кресс". Т/с.
15.20 "Здоровье и молодость".
15.30 "Мода non-stop".
16.00 "Регионы. Прямая речь".
16.30 "Ступеньки".
17.00 "Расследование Элоизы Ром". Т/с.
18.00 События. Время московское.
18.15 "Русский век".
19.00 "Страсти по Саломее".
19.40 "Здоровье и молодость".
19.50 "Пять минут деловой Москвы".
19.55 "Ответный ход". Боевик.
21.40 "Немецкий город с русскою судьбою". Спецрепортаж
22.00 События Время московское.
22.40 Торжественная церемония открытия XV фестиваля "Кинотавр" Трансляция из Сочи
00.00 25-й час. События.
Время московское.
00.25 "По закону". Т/с.
01.20 "Синий троллейбус".

СТС-МОСКВА

06.00 "Зак и секретные материалы". Т/с.
06.25 "Каникулы бонифация", "Машенькин концерт". М/ф.
06.55 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 33 квадратных метра.
08.00 "Операция "цвет нации". Т/с.
09.00 Детали утром.
09.30 "Амазонки из Беверли Хиллз". Х/ф.
11.30 "Альф". Т/с.
12.00 "Зена – королева воинов". Т/с.
13.00 Истории в деталях.
13.30 "Гарри и Хендерсоны". Т/с.
14.00 "Каникулы бонифация". М/ф.
14.30 "Скуби и Скрэппи". М/с.
14.55 "Озорные анимашки".
15.25 "Пинки и Брейн". М/ф
16.00 "Тайны Смолвиля". Т/с
17.00 "Чудеса науки". Т/с
17.30 "Сабрина – маленькая ведьма". Т/с.
18.00 33 квадратных метра
18.30 "Улицы разбитых фонарей". "Целую, Лярин". Т/с.
19.30 Истории в деталях
20.00 "Операция "цвет нации". Т/с
21.00 "Герой-любовник" Х/ф
23.00 "Секс в большом городе". Т/с
23.40 Детали
00.10 "Улицы разбитых фонарей". "Секс в Балакове". Т/с
01.10 Истории в деталях
01.35 "Кресло"
02.20 "Бессмертный". Т/с
03.05 "Сильное лекарство"
03.45 "Ларго". Т/с

ЧЕТВЕРГ, 3 ИЮНЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07.20 «Купи-продай».
•07.30 Спецвыпуск телетекста.
•07.35 Хит недели.
07.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Дикая семейка Торнберри».
08.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Ох, уж эти детки».
08.30 «Путешествия за здоровьем».
08.40 ТВ-клуб.
08.50 Наши песни.
09.00 «Завтрак с «Дискавери».
10.00 «НОВЫЕ МУРАВЬИ В ШТАНАХ». Комедия (Германия, 2000 г.).
12.10 «Никелодеон» на ТНТ: «Губка Боб Квадратные штаны».
12.35 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
13.00 «Никелодеон» на ТНТ: «Крутые бобры».
13.30 ТВ-клуб.
•14.00 «Купи-продай».
•14.10 Спецвыпуск телетекста.
•14.15 Музыкальный подарок-1.
•14.20 «Счастливицы». Передача для детей.
•14.30 «Балаково-спорт».
•14.45 «Хронограф».
•14.50 Память сердца.
•14.55 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 Шоу Бенни Хилла.
15.30 «Маски-шоу».
16.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
17.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Телетекст.Погода в Балакове.
•18.10 Музыкальный подарок-2.
•19.00 «ВАШЕ ПРАВО». В прямом эфире «ТВ Экспресс» и радио «Экспресс» вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы правовой тематики, позвонив по тел. 35-15-25.
•19.25 Спецвыпуск телетекста.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
22.00 «СЕКСИ-БОЙЗ, ИЛИ ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ».Комедия (Франция, 2001 г.).
00.10 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.15 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•00.35 «Купи-продай».
00.45 Наши песни.
00.50 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
10.20 "Клон". Т/с.
11.20 "Кошки-мышки". М/с.
11.40 Дисней-клуб: "Чип и Дейл спешат на помощь".
12.00 Новости.
12.20 Город женщин.
13.20 "Контрабанда". Х/ф.
15.00 Новости.
15.20 "Берег мечты". Т/с.
16.20 "Угадай мелодию" с В. Пельшем.
16.50 "Большая стирка".
18.00 Вечерние новости.
18.20 Просто смех!
18.50 "Клон". Т/с.
19.50 "Стирка на миллион".
20.00 "Женская логика". 2-я серия. Детектив.
21.00 Время.
21.30 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
22.40 "Человек и закон" с А. Пимановым.
23.30 Ночное "Время".
23.50 "Фабрика звезд". Новый день.
00.10 Ударная сила. "Космические снайперы".
00.40 "Идолы". Г. Келли.
01.10 "Крылья".
01.40 "Иштар". Комедия.
03.00 Новости.
03.05 "Иштар". Комедия.
04.00 "Почему дураки влюбляются?". Х/ф.
05.00 Новости.
05.05 "Почему дураки влюбляются?". Х/ф.

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
08.45 "Команда "01". Огнеборцы". Т/с.
09.50 "Короткое замыкание".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное Время. Вести-Саратов.
11.50 "Что хочет женщина".
12.50 "Гражданин начальник". Т/с.
13.50 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное Время. Вести-Саратов.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Ундина". Т/с.
16.25 Вести. Дежурная часть.
*16.40 Местное Время. Вести-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 "Инструктор". Т/с.
18.20 "Комиссар Рекс". Т/с.
19.20 "Кулагин и партнеры".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
*20.30 Местное Время. Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Гражданин начальник". Т/с.
22.00 "Команда "01". Огнеборцы". Т/с.
23.00 Вести+.
23.20 "Тайна гибели маршала Ахромеева".
00.15 Вести. Дежурная часть.
00.30 "Пятая обезьяна". Х/ф.
02.35 Дорожный патруль.
02.50 Агентство одиноких сердец.
03.15 "Полиция Майами: отдел нравов". Детектив.
04.10 "Навеки Джулия". Т/с.

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
08.55 "Любовь вдовца". Т/с.
10.00 Сегодня утром.
10.25 Квартирный вопрос: гостиная с канарейкой.
11.20 "Страна советов".
12.00 "Сегодня" с О. Беловой.
12.30 "Секретный фарватер". 3-я серия. Х/ф.
14.10 Время есть.
14.35 Протокол.
15.00 "Сегодня" с О. Беловой.
15.35 "Принцип домино".
17.00 "Сегодня" с О. Беловой.
17.30 "Дикий мир: борьба за выживание". "Гремучая змея".
18.35 Протокол.
19.00 "Сегодня" с М. Осокиным.
19.40 "Сыщики-3: запах денег". Т/с.
20.45 "Бальзаковский возраст, или все мужики сво...". 12-я серия. Т/с.
22.00 "Страна и мир".
22.35 "К барьеру!"
23.45 Тайны разведки: морской "крот".
00.20 "Сыщики-3". Т/с.
01.30 Сегодня.
01.55 "Ночные музы". "Стиль от..." Р. Литвиновой.

ТВ-ЦЕНТР

05.45 "Настроение".
08.35 "Газетный дождь".
08.45 "Ответный ход". Х/ф.
10.25 "Немецкий город с русскою судьбою". Спецрепортаж.
10.40 "Войди в свой дом".
10.45 "Телемагазин".
11.00 События. Время московское.
11.15 "Дата".
12.05 "Особая папка".
12.40 "Твой континент".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 События. Время московское.
14.15 "Инспектор Кресс". Т/с.
15.20 "Лагуна" в вашем доме".
15.30 "21 кабинет" с В. Белицким.
16.00 "Регионы. прямая речь".
16.30 "Песенка года".
17.00 "Расследование Элоизы Ром". Т/с.
18.00 События. Время московское.
18.15 "Московские перекрестки" с О. Табаковым.
19.00 "Страсти по Саломее".
19.40 "Лагуна" в вашем доме".
19.50 "Пять минут деловой Москвы".
19.55 "Франк Рива. Вендетта". Детектив.
22.00 События. Время московское.
22.40 "Наша версия. Под грифом "Секретно".
23.30 "Времечко".
00.00 "Петровка,38".
00.20 25-й час. События. Время московское.
00.45 Дневник фестиваля "Кинотавр".
00.55 "По закону". Т/с.
01.50 "Синий троллейбус".

СТС-МОСКВА

06.00 "Зак и секретные материалы". Т/с.
06.25 "Беги, ручеек!", "О том, как гном покинул дом". М/ф.
06.55 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 33 квадратных метра.
08.00 "Операция "цвет нации". Т/с.
09.00 Детали утром.
09.30 "Герой-любовник". Х/ф.
11.30 "Альф". Т/с.
12.00 "Зена – королева воинов". Т/с.
13.00 Истории в деталях.
13.30 "Гарри и Хендерсоны". Т/с.
14.00 "Беги, ручеек!". М/ф.
14.30 "Скуби и Скрэппи". М/с.
14.55 "Озорные анимашки". М/с.
15.25 "Пинки и Брейн". М/ф.
16.00 "Тайны Смолвиля". Т/с.
17.00 "Чудеса науки". Т/с.
17.30 "Сабрина – маленькая ведьма". Т/с.
18.00 33 квадратных метра.
18.30 "Улицы разбитых фонарей". "Сексот Цыплаков". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Операция "цвет нации". Т/с.
21.00 "История Кэти Махоун". Х/ф.
23.00 "Секс в большом городе". Т/с.
23.40 Детали.
00.10 "Улицы разбитых фонарей". "Темное пиво, или урок английского".
01.10 Истории в деталях.
01.35 "Кресло".
02.20 "Бессмертный" Т/с.
03.05 "Сильное лекарство".
03.45 "Ларго". Т/с.

ПЯТНИЦА, 4 ИЮНЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07.20 «Купи-продай».
Балакове.
15.00 Шоу Бенни Хилла.
15.30 «Маски-шоу».
16.00 «ДОМ-2. Любовь».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Улицы разбитых фо-
13.50 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное Время. Вес-
17.00 "Сегодня" с О. Беловой.
17.30 "Дикий мир: борьба за выживание". "Сезон дождей".
23.30 "Времечко".
00.00 "Петровка 38".
00.20 25-й час. События. Время московское.

17.00 «Окна» с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Телетекст.Погода в Балакове.
•18.10 Музыкальный подарок-2.
•19.00 «ВАШЕ ПРАВО». В

15.20 "Берег мечты". Т/с.
16.20 "Угадай мелодию" с В. Пельшем.
16.50 "Большая стирка".
18.00 Вечерние новости.
18.20 Просто смех!
18.50 "Клон". Т/с.
19.50 "Стирка на миллион".
20.00 "Женская логика".

ти-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 "Инструктор". Т/с.
18.20 "Комиссар Рекс". Т/с.
19.20 "Кулагин и партнеры".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
*20.30 Местное Время. Вести-Саратов.

раст, или все мужики сво...". 12-я серия. Т/с.
22.00 "Страна и мир".
22.35 "К барьеру!"
23.45 Тайны разведки: морской "крот".
00.20 "Сыщики-3". Т/с.
01.30 Сегодня.

Трифом "Секретно".
23.30 "Времечко".
00.00 "Петровка,38".
00.20 25-й час. События. Время московское.
00.45 Дневник фестиваля "Кинотавр".
00.55 "По закону". Т/с.
01.50 "Синий троллейбус".

00.10 Улицы разбитых фонарей". "Темное пиво, или урок английского".
01.10 Истории в деталях.
01.35 "Кресло".
02.20 "Бессмертный" Т/с.
03.05 "Сильное лекарство"
03.45 "Ларго". Т/с.

ПЯТНИЦА, 4 ИЮНЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07.20 «Купи-продай».
•07.30 Спецвыпуск телетекста.
•07.35 Хит недели.
07.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Дикая семейка Торнберри».
08.00 «Никелодеон» на ТНТ: «Ох, уж эти детки».
08.30 «Русская усадьба-3».
09.00 «ЗАВТРАК С «ДИСКАВЕРИ».
10.00 «СЕКСИ-БОЙЗ, ИЛИ ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ».Комедия (Франция, 2001 г.).
12.10 «Никелодеон на ТНТ»: «Губка Боб Квадратные штаны».
12.35 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
13.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Крутые бобры».
13.30 ТВ-клуб.
•14.00 «Купи-продай».
•14.10 Спецвыпуск телетекста.
•14.15 Музыкальный подарок-1.
•14.20 «Счастливицы». Передача для детей.
•14.30 «Богатый урожай». Полезные советы для дачников и огородников.
•14.45 Память сердца.
•14.50 «Кряк». Передача о компьютерах.
•14 55 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 Шоу Бенни Хилла.
15.30 «Маски-шоу».
16.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
17.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (с интерактивом).
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.10 Музыкальный подарок-2.
•18.40 «Купи-продай».
•18.50 Музыкальный подарок-3.
•19.20 «Хронограф». История Балакова: люди, события, факты.
•19.25 Спецвыпуск телетекста. Погода в Балакове.
•19.30 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (с интерактивом).
•19.55 Телетекст.
20.00 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
22.00 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». Комедия (СССР, 1964 г.).
23.45 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу. Спецвключение.
•23.50 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ».
•00.15 «Купи-продай»
00.25 «Окна с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
10.30 "Клон". Т/с.
11.30 "Кошки-мышки". М/с.
11.40 "Принцесса Сиси". М/с.
12.00 Новости.
12.20 Город женщин.
13.20 "В двух шагах от "Рая". Боевик.
15.00 Новости.
15.20 "Берег мечты". Т/с.
16.20 "Угадай мелодию" с В. Пельшем.
16.50 "Большая стирка"
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Осколки "Красного фонаря". Дело 2001 г. Док. детектив.
18.50 "Основной инстинкт".
19.50 "Поле чудес" с Л. Якубовичем.
21.00 Время.
21.30 "Фабрика звезд". Финал.
22.50 «Что? Где? Когда?» Финал летних игр.
00.10 "Я люблю тебя до смерти". Комедия.
02.00 "Разведчик". Комедия.
04.00 "Темный ангел". Т/с.

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
08.45 "Команда "01". Огнеборцы". Т/с.
09.50 "Короткое замыкание".
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное Время. Вести-Саратов.
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия.
12.15 Москва-Минск
12.30 Колоссальное хозяйство.
12.50 "Гражданин начальник". Т/с.
13.50 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное Время. Вести-Саратов.
14.30 В поисках приключений.
15.30 "Ундина". Т/с.
16.25 Вести. Дежурная часть.
*16.40 Местное Время. Вести-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 Аншлаг.
18.20 "Комиссар Рекс". Т/с.
19.20 "Честный детектив".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
*20.30 Местное Время. Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Гражданин начальник". Т/с.
22.00 Концерт Ю. Энтина.
23.35 "Нашествие крыс". Триллер.
01.40 "Паша". Детектив.
03.15 Дорожный патруль.
03.30 Агентство одиноких сердец.
03.55 "Полиция Майами: отдел нравов". Детектив.
04.45 "Навеки Джулия". Т/с.
05.30 "Евроньюс" на русском языке.

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
08.55 "Любовь вдовца". Т/с.
10.00 Сегодня утром.
10.25 Фактор страха-II. Последний кошмар.
11.20 "Страна советов".
12.00 "Сегодня" с О. Беловой.
12.30 "Секретный фарватер". 4-я серия. Х/ф.
14.10 Время есть.
14.35 Протокол.
15.00 "Сегодня" с О. Беловой.
15.35 "Принцип домино".
17.00 "Сегодня" с О. Беловой.
17.30 "Дикий мир: борьба за выживание". "Сезон дождей".
18.35 Протокол. Расследование.
19.00 "Сегодня" с М. Осокиным.
19.35 "Свобода слова" с С. Шустером.
20.55 "И целого мира мало".
23.45 Лучшие бои. К. Цзю – Х. Пинеда.
00.20 "Страсть". Эротика.

ТВ-ЦЕНТР

05.45 "Настроение".
08.35 "Газетный дождь".
08.45 "Франк Рива. Вендетта". Детектив.
10.40 "Европейские ворота России".
10.50 "Телемагазин".
11.00 События. Время московское.
11.15 "Дата".
12.05 "Наша версия. Под грифом "Секретно".
12.45 "Денежный вопрос".
13.05 "Петровка,38".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 События. Время московское.
14.15 "Инспектор Кресс". Т/с.
15.30 "Неприрученная Амазонка". Т/с.
16.00 "Регионы. прямая речь".
16.30 "Каля-маля".
17.00 "Расследование Элоизы Ром". Т/с.
18.00 События. Время московское.
18.15 "Приглашает Б. Ноткин". Д. Михайлова.
19.00 "Страсти по Саломее".
19.50 "Пять минут деловой Москвы".
19.55 "Коррупция". Детектив.
21.40 "Советский Тильзит". Спецрепортаж.
22.00 События. Время московское.
22.40 "Народ хочет знать".
23.30 "Времечко".
00.00 "Петровка,38".
00.20 25-й час. События. Время московское.
00.45 Дневник фестиваля "Кинотавр".
00.55 "Губная помада". Х/ф.
02.25 "Мода поп-stop".

СТС-МОСКВА

06.00 "Зак и секретные материалы". Т/с.
06.25 "Куда летишь, Витар?", "Три мешка хитростей". М/ф.
06.55 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 33 квадратных метра.
08.00 "Операция "цвет нации". Т/с.
09.00 Детали утром.
09.30 "История Кэти Махоун". Х/ф.
11.30 "Альф". Т/с.
12.00 "Зена – королева воинов". Т/с.
13.00 Истории в деталях.
13.30 "Гарри и Хендерсоны". Т/с.
14.00 "Куда летишь, Витар?". М/ф.
14.30 "Скуби и Скрэппи". М/с.
14.55 "Озорные анимашки"
15.25 "Пинки и Брейн". М/ф.
16.00 "Тайны Смолвиля". Т/с
17.00 "Чудеса науки". Т/с.
17.30 "Сабрина – маленькая ведьма". Т/с.
18.00 33 квадратных метра
18.30 "Улицы разбитых фонарей". "Темное пиво, или урок английского"
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Операция "Цвет нации". Т/с.
21.00 "Вертикальный предел". Х/ф.
23.25 Детали.
23.55 "Улицы разбитых фонарей". "Испорченный телефон". Т/с
00.55 "Путешествие в рай"
02.35 "Кресло"
03.15 "Круг". Х/ф

В этот день...

28 МАЯ

День пограничника. В 1918 г. В.И. Ленин подписал декрет о создании пограничной охраны. Первым был создан Северо-Западный пограничный округ.

31 год назад родилась Мария Кожевникова-младшая, российская актриса.

СУББОТА, 5 ИЮНЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач частного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07.00 «Неизвестная планета».
•07.40 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (повтор).
•08.05 «Купи-продай».
•08.15 Спецвыпуск телетекста.
•08.20 «Ваше здоровье».
•08.35 «Хронограф».
08.40 «Комедийный коктейль».
•09.05 «НАРОДНЫЙ ХИТ». Смотри, слушай, выбирай, звони. В прямом эфире «ТВ Экспресс» хит-парад недели.
10.00 «Завтрак с «Дискавери».
11.00 «Каламбур».
11.35 «МОСКВА: инструкция по применению». Лучшее за неделю.
12.05 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН». Комедия (СССР, 1964 г.).
13.45 Шоу Бенни Хилла.
14.30 «Фигли-мигли».
•15.00 Музыкальный подарок-1.
•15.10 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
•15.25 Телетекст.

На себя-то посмотри! ТНТ помогает

15.30 «Маски-шоу».
16.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
17.00 «Саша+Маша».
17.30 «Комедийный коктейль».
18.00 «Запретная зона» с Михаилом Пореченковым. Ток-шоу.
•19.00 Музыкальный подарок-2.
•19.30 «КУПИ-ПРОДАЙ».
•19.40 Музыкальный подарок-3.
•19.55 Телетекст.
20.00 «Цена любви». Документальный детектив.
21.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
22.00 «Саша+Маша».
22.30 «Смешные и голые». Комедия.
23.00 «Правила секса». Комедия.
23.30 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу. Спецвключение.
23.35 «ПАЦАНЫ НЕ ПЛАЧУТ». Комедийный боевик (Польша, 2001 г.).

В этот день...

29 МАЯ

1142 года назад Рюрик основывает первую династию русских князей в Новгороде.

16 лет назад в Англии вывязывают самый длинный в мире шарф длиной 32,2 км.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "Все путешествия команды Кусто". "Тайны Меконга". Т/с.
06.40 "Ты – мне, я – тебе". Комедия.
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.00 Новости.
10.10 Смак.
10.30 "Любовные истории". В. Бычков.
11.00 "Я так думаю! Б. Кикабидзе". Фильм из цикла "Интересное кино".
12.00 Новости.
12.10 История с географией. "Братья по крови: Хищники".
13.10 Дог-шоу.
14.00 Дисней-клуб: "Приключения Мики и Дональда".
14.30 Умницы и умники.
15.10 "Операция "Оверлорд". Д/ф.
15.50 "Проект "Х". Х/ф.
17.50 Классика Уолта Диснея. Золотые годы Микки Мауса. Впервые в России.
18.00 Вечерние новости.
18.10 "КВН – 2004". Премьер-лига. Третья игра.
20.00 "Кто хочет стать миллионером?"
21.00 Время.
21.20 "Розыгрыш".
22.40 "Золотой Граммофон".
23.40 "Красный змей". Боевик.
01.30 "Под подозрением". Х/ф.
03.40 "Макс Дьюган возвращается". Комедия.

РОССИЯ

06.00 "Зеленый огонек". Х/ф.
07.10 Кино-истории Г. Скороходова.
07.25 "Следствие ведут Колобки". М/ф.
07.45 Золотой ключ.
08.05 Русское лото.
08.40 "Большая перемена" с Ю. Николаевым.
09.05 "Не скуЧАЙ!" с М. Евдокимовым.
09.55 Утренняя почта.
10.25 Сам себе режиссер
11.20 Аншлаг.
12.15 В поисках приключений.
13.15 Клуб сенаторов.
14.00 Вести.
14.20 "Предварительное расследование". Детектив.
16.00 Концерт "Наших песен удивительная жизнь".
17.35 С. Альтов. "Игра слов".
18.00 "Ас". Комедия.
20.00 Вести.
20.25 Зеркало.
20.50 "Честный детектив".
21.20 Комната смеха.
22.20 "Двойник". Боевик.
00.20 "Обыкновенный преступник". Х/ф.
02.15 Горячая десятка.
03.15 "Веселая пасха". Комедия.
05.00 "Евроньюс" на русском языке.

НТВ

05.50 "И целого мира мало". Х/ф.
08.00 Сегодня.
08.20 "Улица Сезам".
08.45 "Та-ра-рам!"
09.00 "Без рецепта".
09.30 Обозреватель.
10.00 Кулинарный поединок: Данко – И. Шурупов.
11.00 Квартирный вопрос.
12.00 "Сегодня" с О. Беловой.
12.20 "Дикий мир: чернобурое кино". Экспедиция Т. Баженова.
13.00 Вкусные истории.
13.05 "Балбесы". Х/ф.
15.30 Криминальная Россия: автосервис на крови.
16.00 "Сегодня" с О. Беловой.
16.15 "Женский взгляд". З. Кириенко.
16.55 "Идеальная пара: "королева бензозаправки". Т/с.
18.00 Своя игра.
19.00 "Личный вклад" с А. Герасимовым.
20.00 Красная стрела. Спецвагон.
20.15 "Мусульманин". Х/ф.
22.40 "Страх над городом" Детектив.
01.10 Двое в городе.
01.40 "Ночные музы". "Стиль от..." Р. Литвиновой.

ТВ-ЦЕНТР

07.05 "Богатая невеста". Х/ф.
08.30 "Православная энциклопедия".
09.00 "Высокая горка", "Спутница королевы". М/ф.
09.45 "АБВГДейка".
10.15 "Музыкальный серпантин".
10.25 "Я – мама".
11.00 События. Утренний рейс.
11.15 "Городское собрание".
11.50 "Солнечный круг".
12.20 "Музыкальный серпантин".
12.30 "Сказка о царе Салтане". Х/ф.
14.00 События. Время московское.
14.15 "Секрет успеха". А. Клевицкий.
15.15 "Суета сует". Комедия.
16.50 "Народные средства".
17.15 "Русский век".
18.05 "Тайна третьей планеты". М/ф
19.00 События. Время московское
19.10 "Чисто английское убийство". Т/с.
21.00 "Постскриптум" с А. Пушковым
22.00 "Враг моего врага" Х/ф.
00.00 События. Время московское.
00.10 Дневник фестиваля "Кинотавр".
00.20 "Открытый проект".

СТС-МОСКВА

06.00 "Подмененная королева". Х/ф.
07.10 "Сладкая сказка". М/ф.
07.30 "Динотопия". Т/с.
08.30 "Как дела у Мими?". М/с.
09.00 "Симсала Гримм". М/с.
09.30 "Полундра!"
10.00 "Алекс и Алексис". М/с.
10.30 "Табалуга". М/с.
11.00 Утро с Киркоровым.
12.00 "Кресло".
13.00 "Полет навигатора". Х/ф.
15.00 "Рамсес III. Легенда и реальность". Д/ф.
16.00 О.С.П.– Студия.
17.00 Истории в деталях.
17.30 "Агент национальной безопасности – 4". "Спас нерукотворный". 1-я серия. Т/с.
18.35 "Вертикальный предел". Х/ф.
21.00 "Безжалостные люди". Х/ф.
23.00 "Агент национальной безопасности – 4". "Спас нерукотворный". 1-я серия. Т/с.
00.00 Церемония вручения премии журнала "FUZZ" российским рок-музыкантам
01.15 "Где ты, Лулу?" Х/ф
02.55 "Требуется женщина"

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 6 ИЮНЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07.00 «Неизвестная плане-

•15.25 Телетекст.
15.30 «Маски-шоу».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.

РОССИЯ

05.50 "Человек-оркестр".
13.20 "Из жизни начальника уголовного розыска".

20.00 "Момент истины"
20.55 "Вместо меня"

Новгороде.

➢ **16 лет назад в Англии вывязывают самый длинный в мире шарф длиной 32,2 км.**

23.40 "Красный змей". Боевик.
01.30 "Под подозрением". Х/ф.
03.40 "Макс Дьюган возвращается". Комедия.

Данко – И. Шурупов.
11.00 Квартирный вопрос.
12.00 "Сегодня" с О. Беловой.
12.20 "Дикий мир: чернобу-

15.15 "Суета сует". Комедия.
16.50 "Народные средства".
17.15 "Русский век".
18.05 "Тайна третьей плане-

"FUZZ" российским рок-музыкантам.
01.15 "Где ты, Лулу?". Х/ф
02.55 "Требуется женщина".

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 6 ИЮНЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07.00 «Неизвестная планета».
•07.40 «Дорогами войны». Великая Отечественная в воспоминаниях балаковских ветеранов. Владимир Чуйков.
•08.00 «Ваше право» (повтор).
•08.25 «Купи–продай». Спецвыпуск телетекста.
08.40 «Комедийный коктейль».
•09.05 «Народный хит». Хит-парад недели «ТВ Экспресс» (повтор).
10.00 «Новые подробности».
11.00 «Каламбур».
11.40 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТОМА СОЙЕРА И ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА». Приключенческий фильм (СССР, 1981 г.). 1, 2 серии
14.35 «Фигли–мигли».
•15.00 Музыкальный подарок–1.
•15.15 «Купи–продай».
•15.25 Телетекст.
15.30 «Маски–шоу».
16.00 «ДОМ–2. Любовь». Реалити–шоу.
17.00 «Саша+Маша».
17.30 «Комедийный коктейль».
18.00 «Школа ремонта».
•19.00 Музыкальный подарок–2.
•19.30 «ЭКСПРЕСС–НОВОСТИ». Основные события недели.
•19.45 «Купи–продай».
•19.55 Телетекст.
20.00 «Запретная зона» с Михаилом Пореченковым. Ток–шоу.
21.00 «ДОМ–2. Любовь». Реалити–шоу.
22.00 «Саша+Маша».
22.30 «Смешные и голые».
23.00 «Правила секса».
23.30 «ДОМ–2. Любовь». Реалити–шоу. Спецвключение.
23.35 «ЦЕНА ПОБЕДЫ». Мелодрама (Великобритания–США, 2000 г.).

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "Ералаш".
06.20 "Благородный разбойник Владимир Дубровский". Мелодрама.
08.20 Армейский магазин.
08.50 Дисней-клуб: "Тимон и Пумба".
09.10 "В мире животных".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки" с Д. Крыловым.
10.30 Пока все дома.
11.00 К 100–летию Т. Пельтцер. "Жила–была бабка".
11.30 "Угадай мелодию" с В. Пельшем.
12.00 Новости.
12.10 "Собачье дело". Комедия.
14.00 Дисней–клуб: "Приключения Мики и Дональда".
14.20 "Путешествия натуралиста".
14.50 "Дачники".
15.50 "Спасатели". "Экстренный вызов".
16.20 Воскресный "Ералаш".
16.50 Живая природа. "Операция "Жук" ,"Речной охотник".
18.00 Времена.
19.00 "Хищник". Боевик.
21.00 Время.
21.45 "Крадущийся тигр, затаившийся дракон". Боевик.
00.00 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. О. Де Ла Хойа – Ф. Штурм.
00.50 Теннис. Турнир "Ролан Гаррос". Передача из Франции.
01.10 "Призрак дома на холме". Триллер.
03.10 "Серебряная стрела". Боевик.
05.20 "Рецепты буддийских монахов".

РОССИЯ

05.50 "Человек–оркестр". Комедия.
07.15 "Племянник". Х/ф.
07.45 Мир на грани.
08.10 "Военная программа" А. Сладкова.
08.30 Студия "Здоровье".
09.05 "ТВ Бинго шоу".
•09.25 Местное Время. Вести–Саратов. Неделя в городе.
10.05 "В Городке". Отчет за май.
10.40 "Сто к одному".
11.30 Диалоги о животных.
12.20 Вокруг света.
13.15 Парламентский час.
14.00 Вести.
14.20 "Земное и небесное. Спаси и Сохрани".
15.10 "Фитиль N8".
16.05 Клуб "Театр+ТВ".
18.05 "Дорогой Леонид Ильич!"
20.00 Вести недели.
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 "Не говори ни слова". Х/ф.
23.40 "Шизофрения". Боевик.
02.45 "Семь дней". Т/с.
03.35 "Евроньюс".

НТВ

06.25 "Юность поэта". Х/ф.
07.45 "Ну, погоди!". М/ф.
08.00 Сегодня.
08.20 "Растительная жизнь". Н. Сафронов.
08.50 "Шар удачи".
09.00 "Едим дома" с Ю. Высоцкой.
09.35 "Как здорово было на западе". Комедия.
11.25 Военное дело.
12.00 "Сегодня" с О. Беловой.
12.20 "Апельсиновый сок".
12.50 "Внимание: розыск!"
"Мошенники плаща и кинжала".

13.20 "Из жизни начальника уголовного розыска". Детектив.
15.10 "Их нравы" с Д. Захаровым.
16.00 "Сегодня" с О. Беловой.
16.20 XX век. Русские тайны. Личный враг Сталина.
16.55 "Идеальная пара: таможня берет добро".
18.00 Своя игра.
18.55 "Очарованные луной". Комедия.
21.00 "Намедни" с Л. Парфеновым.
22.30 Фактор страха–II. Секретные материалы.
23.30 "Нож в воде". Детектив.

ТВ-ЦЕНТР

06.20 "И с вами снова я". М/ф.
06.45 "Дубровский". Х/ф.
08.05 "Отчего, почему?"
09.00 "Сказка о золотом петушке", "Пингвины".
09.45 "Марш–бросок".
10.15 "Наш сад".
10.35 "Лакомый кусочек".
11.00 "Московская неделя" с А. Леоновым.
11.25 "Звезда автострады".
11.40 "Музыкальный серпантин".
11.55 "Пароль знали двое".
13.25 "Приглашает Б. Ноткин". Е. Бероев.
14.00 События. Время московское.
14.15 "Алфавит".
14.55 "21 кабинет" с В. Белицким.
15.25 "Московские истории В. Ливанова".
15.50 "Василиса Прекрасная". М/ф.
16.15 "Великая иллюзия".
17.00 "Парк юмора" с В. Вишневским.
18.00 "Так поступают настоящие женщины". Т/с.

20.00 "Момент истины".
20.55 "Вместо меня". Х/ф.
23.10 События. Время московское.
23.20 "Деликатесы".
00.00 Дневник фестиваля "Кинотавр".
00.10 "Арена".
00.25 Чемпионат мира по шоссейно–кольцевым мотогонкам. Гран При Италии.
01.20 "Супердиск" А. Полотно и Г. Жаров.

СТС-МОСКВА

06.00 "Сказка о золотом петушке". М/ф.
06.30 "Сказка о царе салтане". М/ф.
07.30 "Динотопия". Т/с.
08.30 "Лапиш – маленький башмачник". М/с.
09.00 "Симсала Гримм". М/с.
09.30 "Полундра!"
10.00 "Просто Норман". М/с.
10.30 "Табалуга". М/с.
11.00 Утро с Киркоровым.
12.00 "Кресло".
13.00 "Безжалостные люди". Х/ф.
15.00 "Болезни будущего". Д/ф.
16.00 Скрытая камера.
17.00 Истории в деталях.
17.30 "Агент национальной безопасности – 4". "Спас нерукотворный" 2–я серия. Т/с.
18.40 "Хорошие шутки".
21.00 "Простое желание". Х/ф.
22.55 "Агент национальной безопасности – 4". "Спас нерукотворный". 2–я серия. Т/с.
00.05 "Автомобили, которые съели Париж". Х/ф.
01.50 "Город счастья, штат Техас". Х/ф.
03.25 "Поединок". Х/ф.

Штучка

● ВАМ ПОДАРОК!

Победитель слепил пельмени

Подводим итоги конкурса на самый интересный рассказ о любви. Победила совершенно реальная история «Счастье в пельмене», опубликованная в «Круге» №16. Симпатичный кофейный набор достается автору - Татьяне. Поздравляем ее и приглашаем в редакцию для вручения приза.

А также поощрительные призы получают Нина Шакурова (г. Балаково) за историю «Хочу судьбу на всю жизнь» («Круг» №21) и Тамара Костикова (с. Никольское, Духовницкий р-он) за рассказ «Роковое яблоко» («Круг» №16).

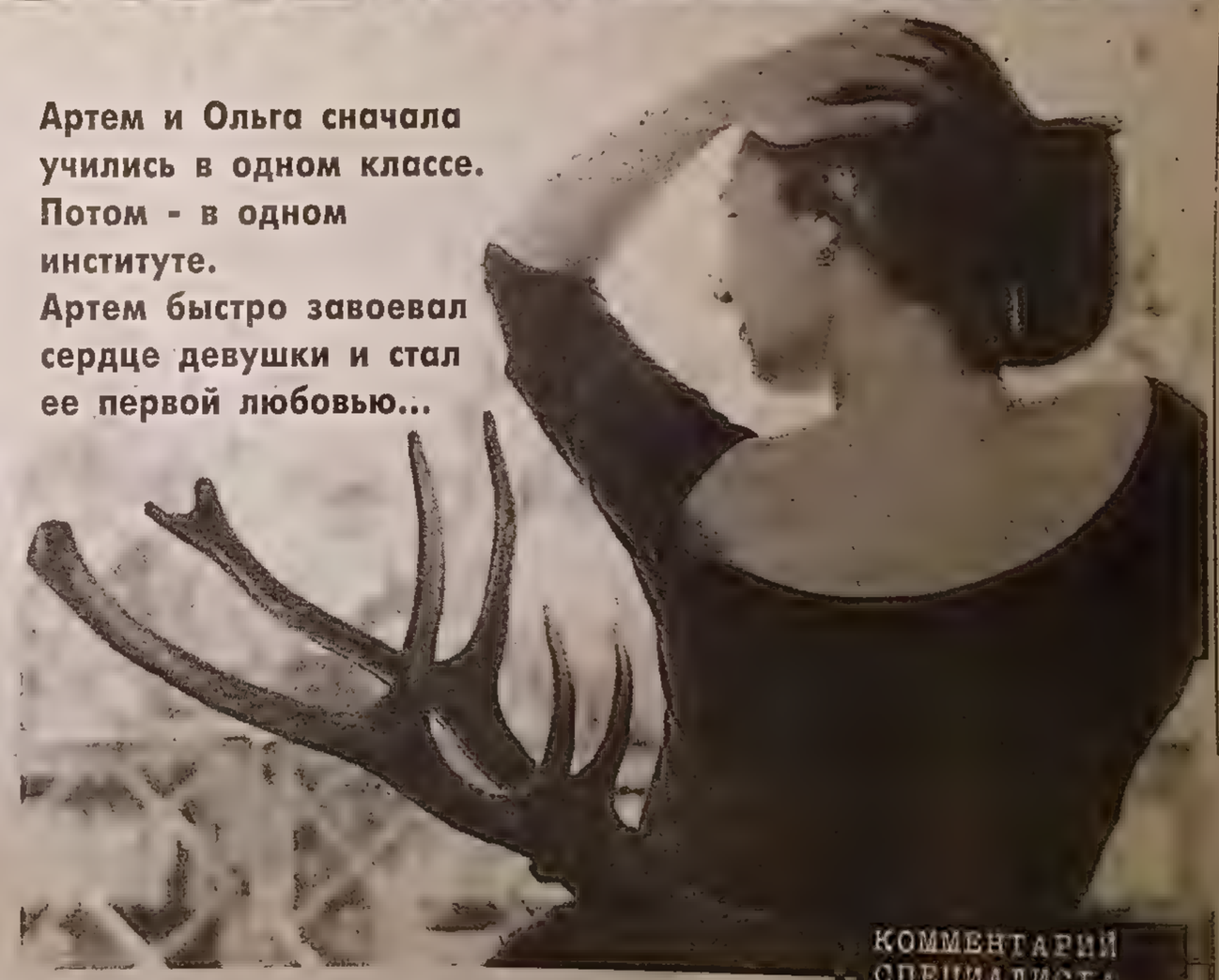
Не за горами новый конкурс. Следите за нашими анонсами.

Наталья РУДЕНКО, ведущая раздела «Штучка».

● ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЛЮБВИ

РАЗВЕЛИСЬ, НЕ ПОЖЕНИВШИСЬ

Артем и Ольга сначала учились в одном классе. Потом - в одном институте. Артем быстро завоевал сердце девушки и стал ее первой любовью...



РЕГИСТРАЦИЯ В ПОДАРОК

Шло время. Ольга быстро устроилась на работу, быстро стала «ценным специалистом». Артем искал себя: пробовал открыть свой бизнес. Тем временем Ольга уже подумывала о том, как бы устроиться и в жизни семейной. На свое 25-летие она потребовала (!) от Артема в качестве подарка свидетельство о регистрации их брака. Он упрямился, но все же согласился...

ЦЕЛЬ - ЗАМУЖЕСТВО

Первая серьезная размолвка между ними произошла в день, когда они подавали заявление в загс. Вернее, должны были подать. Артем просто совершенно забыл об этом. Для Ольги это означало одно: настоящей любви - той, которой она так ждала, в которую так верила - нет. Но это не стало поводом для разрыва. Наоборот, Ольга поставила себе цель выйти замуж именно за Артема. Из принципа.

...И НЕЗАВИСИМОСТЬ

Новоиспеченный супруг отправился на заработки на Се-

Потому что появился другой. Женатый. Ольгу это смущало только поначалу. Но потом она решила: что же все думать о других, когда и о себе уже пора. Хотя, по-прежнему, живет под одной крышей с нелюбимым мужем. А тот, другой,

● САЛОН КРАСОТЫ

ЛЕТНИЕ ТАНЦЫ В ПОЛОСКУ

Дизайнеры возвращаются во времена рождения джаза. Женщина в стиле le garcon страстно танцует фокстрот и чарльстон. Ко-

легко может придать модели отчетливый и тонкий силуэт. Полоски как будто возвращают нас в элегантные тридцатые, в эпоху шарма. Модные полоски

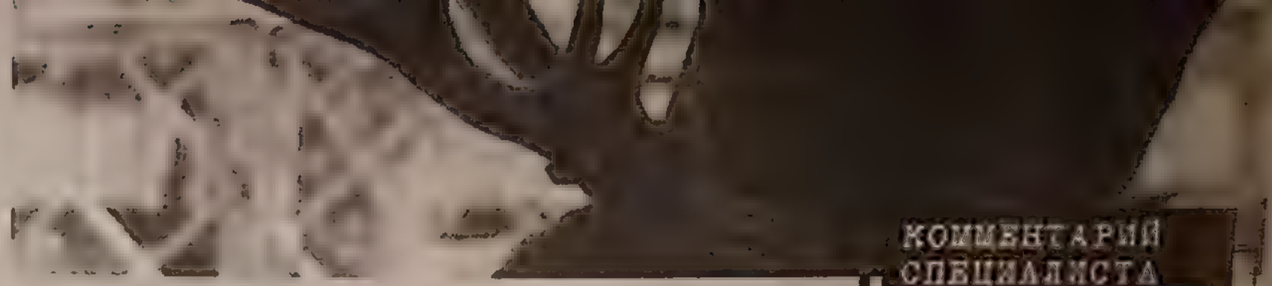
КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Василий ПЕТРОВ, заместитель главного врача психоневрологического диспансера:

- Из всей истории видно, что глубокого чувства между людьми

ведущая раздела «Штучка».

в которую так верила - нет. Но



САЛОН КРАСОТЫ

ЛЕТНИЕ ТАНЦЫ В ПОЛОСКУ

Дизайнеры возвращаются во времена рождения джаза. Женщина в стиле le garcon страстно танцует фокстрот и чарльстон. Коленки следует слегка приоткрыть платьем из прозрачного шифона или струящегося джерси. Можете взять за основу платье с заниженной линией талии. К ней - обувь с каблуком-рюмочкой и обязательно - ниткажемчуга.

В одежде актуально использование полосок. С их помощью модельер легко может придать модели отчетливый и тонкий силуэт. Полоски как будто возвращают нас в элегантные тридцатые, в эпоху шарма. Мода на полоски придаст новому сезону легкий оттенок спортивности.

Кроме того, в моде рубашки на манер «дикий запад», брюки с бахромой по бокам. А также блузки с набивным орнаментом какого-нибудь восточного фольклора. Все непременно в ярких тонах.

Наталья СЕРГЕЕВА

ЦЕНТР «ВАСИЛИСА».
Минская, 8.
☎ 22-64-96

это не стало поводом для разрыва. Наоборот, Ольга поставила себе цель выйти замуж именно за Артема. Из принципа.

...И НЕЗАВИСИМОСТЬ

Новоиспеченный супруг отправился на заработки на Север. Артем звонил в лучшем случае раз в две недели. Ольга с каждым днем все отчетливее понимала, что они продолжают отдаляться друг от друга... Она отправилась к мужу на Север. В чужом городе освоилась моментально. На работу устроилась меньше чем за месяц, причем уже первые гонорары оказались выше, чем у Артема. Ольга ликовала: для нее чуть ли не главным было как можно скорее перестать зависеть от мужа. Именно потому, что он этого всегда хотел.

ТОЙ ЖЕ МОНЕТОЙ

Равнодушие мужа Ольгу вскоре перестало беспокоить. Потому что появился другой. Женатый. Ольгу это смущало только поначалу. Но потом она решила: что же все думать о других, когда и о себе уже пора. Хотя, по-прежнему, живет под одной крышей с нелюбимым мужем. А тот, другой, все никак не решается оставить свою законную. Оба они ведут двойную жизнь. Как только Артем впервые заподозрил за супругой измену, он потребовал развода. Она не отказала. Но на этом все и закончилось.

Периодически тема развода всплывает - обычно при ссорах. Ольга продолжает соглашаться. А Артем продолжает тянуть время. Ольга уверена, что по-настоящему они разведутся только по ее инициативе. Только пока она ее не проявляет. Поскольку после ее тоже ждет неопределенность.

А.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Василий ПЕТРОВ, заместитель главного врача психоневрологического диспансера:

- Из всей истории видно, что глубокого чувства между людьми не было. Женщина была сразу настроена не на семью, а на карьеру. И корень зла - не в так любимой ею работе, а в соперничестве. Потому что если в семье нет сотрудничества, то люди стараются друг другу все время что-то доказать, досадить в чем-либо, сделать назло, из принципа. В этой, с позволения сказать, семье постоянно шла борьба - кто кого. А на этом прочные отношения не выстроишь.

Раздел подготовила Наталья РУДЕНКО

...И ЗАМОРОЗКИ НЕ СТРАШНЫ

Конец мая отличается большой вероятностью ночных заморозков. Необходимо подготовить заранее материал для укрытия и следить за прогнозами погоды.

Вечером накануне заморозка укрыть цветущую черную смородину и по возможности крыжовник - тряпками, кусками пленки; ростки цукини, патисонов, тыквы - полиэтиленовыми пакетами, ведрами, тряпками и др. подручным материалом. Не забыть окучить картофель, укрыв землей растения полностью.

Теплолюбивые культуры (томаты, огурцы и др.) защищают, накрывая грядки двумя слоями пленки так, чтобы между ними была воздушная прослойка (как в доме между зимними рамами).

Цветущие яблони можно спасти разведением костров из опилок и прошлогодних листьев. Дым от этих костров к тому же уничтожит злейшего вредителя яблоневых почек медяницу.

Дымление проводят и на плантациях земляники, так как от весенних заморозков страдают самые первые цветки, дающие наиболее крупные и ранние ягоды. В холодные вечера ряды земляники укрывают плотной бумагой или хотя бы газетами.

Дымовую завесу можно получить, если в дырявые ведра насыпать сухие щепки, стружки, бумагу и поджечь, а сверху набросать несколько горстей прошлогодних опавших листьев и сухого торфа. 3-4 ведра, расставленных на участке между кустами с учетом направления ветра, будет достаточно для задымления сада.

Защищать растения можно и по-другому. Перед заморозками обильно поливают почву, а во время заморозков - 2-3 раза опрыскивают растения и также поливают почву. Опрыскивают кусты холодной водой с помощью ранцевого опрыскивателя или просто банным веником. Образовавшаяся на листьях, цветах и завязи ледяная пленка не страшна.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

➲ Земляника может размножаться усами, а вот людям до этого еще далеко?

Подготовила Татьяна ДЕРЯБИНА

● АЙ, БОЛИТ!

СОБАКА - НЕ ДРУГ, А РОСКОШЬ?

Прежде чем заводить в доме животное, будь то рыбки или кошки, подумайте - а потянете ли? В смысле - хватит ли вам на нового члена семьи денег и терпения... Рассказывает ветеринарный врач Олег Агарев.

ОБ ОТНОШЕНИИ К ЖИВОТНЫМ

- Когда мои знакомые были на отдыхе на Канарах, то привезли оттуда много фотографий и видео. В том числе они засняли, как случайно попавшую под автомобиль собаку приехавшая медицинская служба положила на носилки и увезла под звуки сирены в соответствующую клинику. Это не их заморочка или, как еще говорят, проблема. Это наша проблема. «Чего ты носишься с этим уличным облезлым котом?», - смеются коллеги над женщиной. Они считают, что это ненормально, с ума сходить, куда бы потерявшегося в этой жизни кота пристроить. Я считаю, что ненормальны как раз эти насмешки коллег.

ПРОФИЛАКТИКА - ДЕШЕВЛЕ

- Конечно, это проблема голодного общества и маленьких зарплат. Особенно в нашем городе, где состояние кошелька можно проследить по посещаемости ветклиник. К врачу приходят уже те, кому невтерпеж. Как только финансовая картина улучшается, хозяева уже занимаются профилактикой заболеваний, а не их экстренным лечением в запущенной форме. На самом деле профилактика дешевле, чем лечение. Скажем, максимально дорогая прививка от всех заболеваний для собак стоит 300 рублей - американская, хорошо переносится. Ты раз потратил эти деньги, и у тебя год не болит голова. Тогда как лечение чумки стоит от 700 до 5000 рублей. И еще не известно, чем все это дело кончится. Потратятся нервы и деньги, а собачка может не выжить или стать инвалидом.

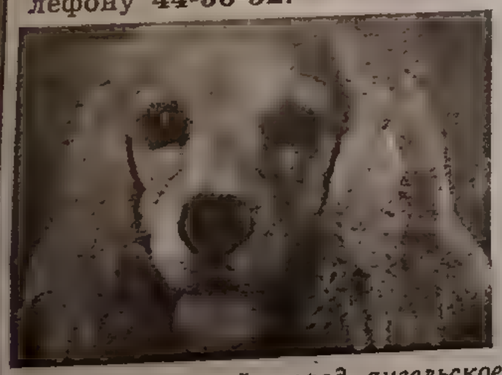
ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА
Олега Агарева
30 лет Победы, 51а (8а м-он)
☎ 33-20-54

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Если вы нашли животное, срочно звоните по телефонам 33-93-34, 33-44-17. Сообщайте приметы, и мы попробуем отыскать хозяев. Кроме того, вы можете присылать к нам в редакцию письма с рассказами о ваших питомцах, их фотографиями, вопросами по уходу за животными. На все интересующие вас вопросы ответят квалифицированные ветеринары - СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «КРУГА»! На конверте не забудьте сделать пометку «ЖИВОЙ УГОЛОК».

КОККЕР ИЩЕТ ХОЗЯИНА

- В районе старой пристани найдена собака породы коккер спаниель, цвет бежевый, девочка. Примерный возраст - год - полтора. Хозяев или просто желающих взять себе собаку, просим звонить по телефону **44-56-52**.



Внимательный взгляд, ангельское выражение мордочки, добрый характер, - в спаниеля просто невозможно не влюбиться.

ВОЗЬМИТЕ СПАНИЕЛЯ!

Найден спаниель, мальчик, цвет бежевый. Кому нужен ласковый и умный друг - звоните по тел. 8-927-627-3523.

Вы спрашивали... ? Вы спрашивали...

Если еще нет зубов

? Надо ли чем-то еще кроме молока прикармливать двухнедельного щенка питбультерьера?

Рак у рака?

? Не так давно у собаки моих знакомых вырезали опухоль. Много ли подобных опера-

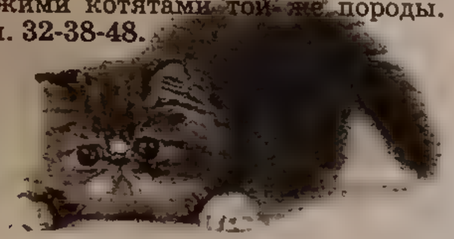
Внимательный взгляд, ангельское выражение мордочки, добрый характер, - в спаниеля просто невозможно не влюбиться.

ВОЗЬМИТЕ СПАНИЕЛЯ!

Найден спаниель, мальчик, цвет бежевый. Кому нужен ласковый и умный друг - звоните по тел. 8-927-627-3523.

РЫЖАЯ КОШКА - НА СЧАСТЬЕ

- По причине отъезда отдадим добрым людям красивую большую рыжую кошку породы перс с двумя рыжими котятами той же породы. Тел. 32-38-48.



Общая черта всех персов - спокойный, уравновешенный характер.

В этот день... 30 МАЯ

108 лет назад произошла первая автоавария в Нью-Йорке. Автомобиль Генри Уэллса из Спрингфилда сталкивается с велосипедом И.Томаса.

потерявшегося в этой жизни кота пристроить. Я считаю, что ненормальны как раз эти насмешки коллег.

сится. Ты раз потратил эти деньги, и у тебя год не болит голова. Тогда как лечение чумки стоит от 700 до 5000

ся нервы и деньги, а собачка может не выжить или стать инвалидом.

33-20-54

Вы спрашивали... Вы спрашивали...

Если еще нет зубов

Надо ли чем-то еще кроме молока прикармливать двухнедельного щенка питбультерьера?

Саша.

Прикармливание коровьим молоком следует начинать только с третьей недели жизни щенка, а мясом - только с месячного возраста! Кормить молоком надо в количестве не менее 800 мл в сутки - для маленьких; для самых маленьких щенков, оставшихся без матери, требуется искусственное вскармливание - смесь из 250 мл коровьего молока, одного сырого яичного желтка и одной капли лимонного сока в день.

Кратность кормлений устанавливают в зависимости от возраста вашего питомца: в течение первой недели жизни щенка кормят каждые 2 часа, в последующие три недели - каждые 3 часа, в возрасте от 1 до 2 месяцев - 5-6 раз в день, от 2 до 3 месяцев - 4 раза, от 3 до 5 месяцев - 3 раза и далее 2 раза в день в течение всей жизни, утром предлагая только молоко или более легкий корм, а вечером - основное кормление. Сырые же кости впервые дают щенкам лишь в период смены зубов. На готовые корма переходите не раньше достижения щенком годовалого возраста!

Рак у рака?

Не так давно у собаки моих знакомых вырезали опухоль. Много ли подобных операций проводят балаковские ветеринары, и не связано ли это с экологией?

Вера Сергеевна.

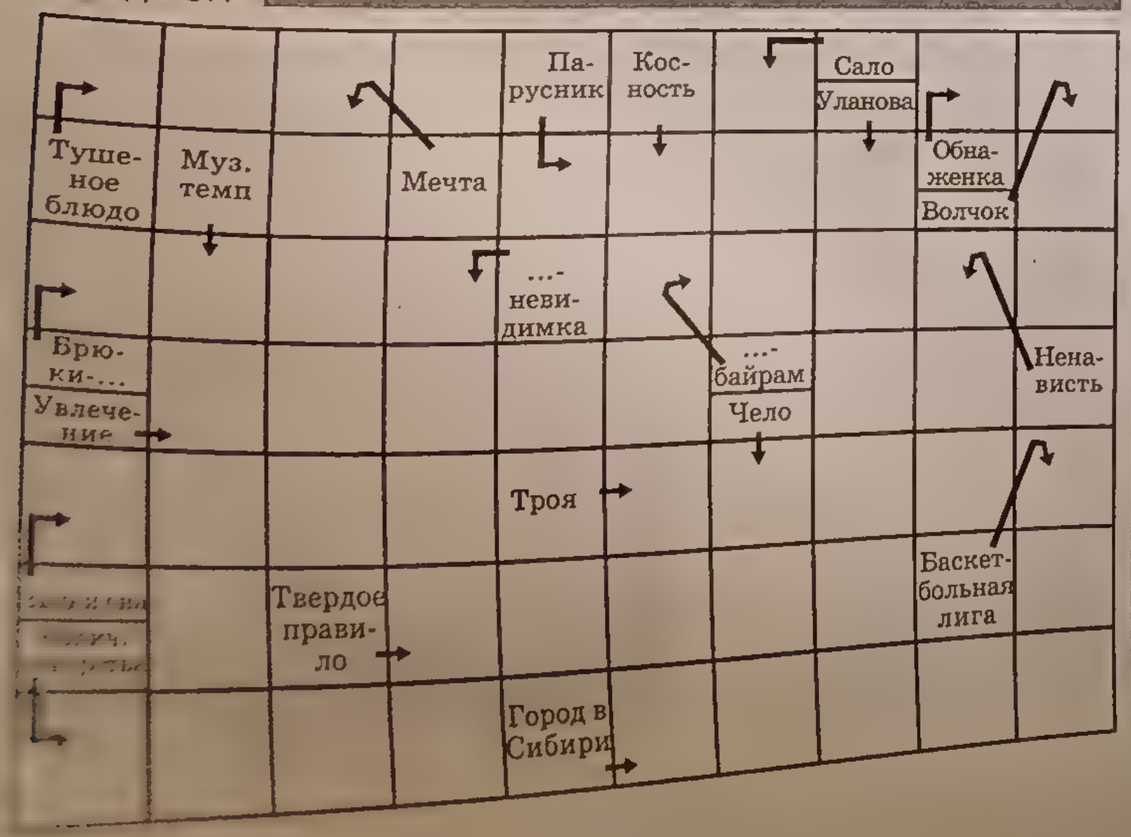
За ответом мы обратились к ветеринарному врачу Олегу Агареву:

- На самом деле подобные операции проводятся мною часто. Бывает, что в день приходится удалять опухоли и у двух, и у трех животных. Вот, к примеру, один только день - пять плановых операций, из которых две опухоли у собак и одна - у хомячка. Какие они - злокачественные или доброкачественные - сможет заключить только лаборатория в Саратове. Но хозяева, как правило, не направляют материалы на исследования. Это стоит 300 рублей. Не последнюю роль в том, что подобные случаи участились, играет, конечно, и наша экология. Что же вы хотите - на одной территории сразу несколько вредных предприятий!

Вы спрашивали... Вы спрашивали...

Дежурная по разделу Наталья РУДЕНКО.

ДОСУГ



МЕСТО ВСТРЕЧИ КУХНЯ

САЛАТ «КРАСНОЕ ИСКУШЕНИЕ»

ПРОДУКТЫ

Овощи:
капуста - 600 г, помидоры - 2-3 шт., лук - 1 шт., сыр - 150-200 г, морковь - 1 шт.
Заливка:
оливковое масло - 1/4 стакана, уксус - 1.5-2 ст. л., зелень - пучок, соль - по вкусу приправы - 0,5 ч. л.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

20 мин.

КИЛОКАЛОРИИ

150 в одной порции

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Краснокочанную капусту мелко нашинковать, чем тоньше, тем лучше.

Порезать помидоры (полукольцами). Сыр (в идеале - брынзу) натереть на терке, кто не любит возиться с терками - порубите ее ножом.

Если брынзы у вас нет, замените ее на «Гауду» или «Атлет», можно совместить тот и другой сыр.

Лук режем кубиками.

Все ингредиенты смешиваем.

Заливка: оливковое (не подсолнечное!) масло, яблочный уксус (можно винный), мелко нарезанная кинза или петрушка, базилик (можно сушеный), приправы: смесь перцев, соль. Все взболтать и залить приготовленную массу. В этот салат можно по вашему усмотрению положить морковь, натертую на терке, а если нет уксуса, выжать в него половинку лимона.

МОБИТОН
СУПЕРМАРКЕТ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ

ТЕЛ: 66-90-97
www.mobiton.ru

ПУСТОЙ КОШЕЛЁК * = СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН

ГАРАНТИЯ НА ТЕЛЕФОНЫ ДО 3 ЛЕТ!

ПОДАРОК! БЕСПЛАТНОЕ подключение к "Би Лайн" или "МегаФон"

* первоначальный взнос при покупке в кредит ДЕЙСТВИТЕЛЬНО 0 РУБ.

Ул. Ленина, 124 рядом с "Эльдорадо" ТЕЛ: 44-00-63
Ул. Ленина, 76 ост. "Детский Мир" ТЕЛ: 66-90-97
Наб. Леонова, 13 маг. "Смена" ТЕЛ: 22-22-07
Пр. Героев, 26 маг. "Сателлит" ТЕЛ: 33-90-72
Ул. Трнавская,32/1 ТЦ "Колизей" ТЕЛ: 66-16-26

КИРПИЧ ЛЮБОЙ ЩЕБЕНЬ
ДОСТАВКА. Тел. 35-10-00.

ООО «МАГНАТ» ВОЗЬМЕТ В АРЕНДУ СКЛАДСКОЕ И ОФИСНОЕ ПОМЕЩЕНИЯ. Тел. 32-51-91.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. ЗИЛ - «бычок», 3 т. Тел. 8-927-623-16-05, 37-29-21.

ИНФОРМАЦИЯ О НЕДВИЖИМОСТИ
Информ-центр РИА «ЭКСПРЕСС». Тел. 33-91-84.

ООО "ЗАВОД КЕРАМЗИТ"
КЕРАМЗИТ
ВСЕХ ФРАКЦИЙ
ДОСТАВКА Ж/Д И АВТОТРАНСПОРТОМ
443903, г. Самара, ул. Магистральная, 66.
Тел. (8462) 97-24-53, 97-25-45.
E-mail: keramzit@samaramail.ru www.zavod-keramzit.narod.ru

ПРОДАМ ГАРАЖ
в энергорайоне.
Тел. 29-32-23, 22-92-65.

ПРОДАЮТСЯ
- ПРИЦЕП
- КОНТЕЙНЕРОВОЗ к а/м КамАЗ
- ДВА МОРСКИХ КОНТЕЙНЕРА, 20 т
- МОРОЗИЛЬНЫЕ ЛАРИ под мороженое
- ШХ-08, со стеклом
- ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ до 15 кг и до 100 кг

Тел. 33-99-22, 8-927-627-17-54.

Открылся новый отдел "АРГУС"
ДВЕРИ стальные цены от 5000
Все, о чем вы мечтали:
* полимерное покрытие
* противосъемные штыри
* замки «Гардиан»
* экологически чистые утеплители
* разнообразный внутренний и внешний дизайн
Адрес: Шевченко, 414

КОНКУРЕНТОСПОСОБНОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

443903, г. Самара, ул. Магистральная, 66.
Тел. (8462) 97-24-53, 97-25-45.

E-mail: keramzit@samaramail.ru www.zavod-keramzit.narod.ru

Тел.
29-32-23,
22-92-65.

- ШХ-08, со стеклом
- ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ до 15 кг и до 100 кг

Тел. 33-99-22, 8-927-627-17-54.

Все, о чем вы мечтали:

- полимерное покрытие
- противосъемные штыри
- замки «Гардиан»
- экологически чистые утеплители
- разнообразный внутренний и внешний дизайн

Адрес: Шевченко, 44

КОНКУРЕНТОСПОСОБНОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

работа в Балакове

СПЕЦИАЛИСТ по обеспечению СБЫТА (мерчендайзер)

КОМПАНИЯ Philip Morris - крупнейший в мире производитель фасованных потребительских товаров. ООО «Филип Моррис Сэйлз энд Маркетинг», входящее в группу компаний Philip Morris, осуществляет на российском рынке сбыт и продвижение ведущих марок сигарет компании.

PHILIP MORRIS
Sales and Marketing Ltd.

ДОЛЖНОСТЬ Работая самостоятельно, Вы будете регулярно посещать существующую сеть розничных торговых точек на автомобиле, обеспечивать постоянное наличие и доступность нашей продукции в розничной сети.

ЛИЧНОСТЬ Выпускник высшего учебного заведения, Вы коммуникабельны и имеете отличные навыки вождения. Опыт работы, связанной с распространением потребительских товаров, является желательным.

Если Вы почувствовали, что соответствуете нашему профилю, и Вы заинтересованы в том, чтобы стать частью динамичной команды профессионалов, то обращайтесь для получения анкеты по следующему адресу: РОССИЯ, БАЛАКОВО, УЛ. ТРНАВСКАЯ, 3 «А», ГОСТИНИЦА «БАЛАКОВО»

ДЕНЬ ПРИЕМА ЗАЯВЛЕНИЙ - 7 июня 2004 г., с 10.00 до 16.0

Наличие следующих документов обязательно: паспорт, диплом, водительское удостоверение, военный билет, трудовая книжка (копия), фотография

4392. Оригинальная башкирка, 42/163/80, без вредных привычек познакомится с мужчиной, прекрасным во всех отношениях любовником, без вредных привычек. Судимых и альфонсов прошу не беспокоиться. Адрес в редакции.

4393. 63-летняя вдова, живущая в селе, ведущая здоровый образ жизни, познакомится с порядочным мужчиной, ростом от 172, 59-69 лет, без материальных и жилищных проблем и вредных привычек - для совместной жизни.

Господа! Если в конце объявления написано *"АДРЕС В РЕДАКЦИИ"*, то обращаться к абоненту следует ПИСЬМЕННО по адресу: "Балаково-24, а/я 24, для абонента №...". В письмо ОБЯЗАТЕЛЬНО вложите чистый конверт - ИНАЧЕ ОНО НЕ ДОЙДЕТ ДО АДРЕСАТА. В купоне непременно должен быть адрес, куда бы мы могли отправлять вашу корреспонденцию.

ЗАО «ПМК-10» ПРОДАЕТ

- ☐ недвижимое имущество,
- ☐ трубоукладчик,
- ☐ экскаватор,
- ☐ тракторы Т-16, Т-40,
- ☐ автомобиль УАЗ (бортовой),
- ☐ трубы и прочие
- ☐ строительные материалы.

Режим работы: понедельник-пятница, 8.00-12.00.

Адрес: г. Балаково, ул. Транспортная, 6/1 (Промзона). Тел. 22-66-80.

Требуются:
электромонтер, токарь, слесарь, строитель.
Тел. 66-99-17.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА «ВОЛГА-ТУР»

Более 10 лет на рынке туризма!

Предлагает путевки на отдых, лечение

АВТОБУСОМ НА МОРЕ:
- Лазаревское (10 дней) - *3 235 руб. (без питания); 4 285 руб. (с питанием).*

Поездом:
САНАТОРИИ ОТ 12 ДНЕЙ
- г. Сочи сан. «Светлана» - *17 400 руб.;*
- г. Гагра сан. «Амра» - *8 050 руб.;*
- г. Ялта сан. «Прибрежный» - *9 480 руб.;*
- г. Геленджик сан. «Дружба» - *8 800 руб.;*
- г. Анапа сан. «Анапа» - *11 160 руб.;*
- Кавказские Мин. Воды - *от 13 000 руб.*

Предлагаем пансионаты, отели, базы отдыха, частные гостиницы, кемпинги - от 230 руб. в сутки, на любое количество дней, на всем побережье Черного моря.

ДЕТСКИЙ ОТДЫХ НА 21 ДЕНЬ
- Сочи сан. им. Семашко - *15 650 руб.;*
- Евпатория сан. им. Сакко и Ванцетти - *8 300 руб.;*
- Самара сан. «Юность» - *9 450 руб.;*
- Крым «Артек» - *20 500 руб.;*
- Туапсе «Орленок» - *19 750 руб.;*
- С.-Петербург «Школа капитанов» - 11 800 руб.;
- Крым, конно-спортивный лагерь «Карьер» - *13 400 руб.*

И более 30 оздоровительных лагерей.
Имеются путевки в санатории «Мать и дитя» - от 28 400 руб.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ТУРЫ ПО РОССИИ:
- Санкт-Петербург - *9 дней, 5 900*; Москва - *5 дней, 4 990 руб.*; Золотое Кольцо - *6 дней, 5 450 руб.*

ТУРЫ ЗА ГРАНИЦУ
Автобусом:
Франция - Германия - Голландия - *370 евро.*
И более 60 других маршрутов по Европе.

Авиа:
- Франция - от 550 евро; Италия - от 570 евро;
- Турция - от 450 евро и др.

Поездом:
- Чехия - *от 470 евро.*

Теплоходные круизы по Волге - *от 4 800 руб.*

Подробнее в газете «Туризм. Путешествия. Отдых».

Обращаться: гостиница «Балаково», оф. 201-202. Тел. 33-07-87, 33-05-35.

☺ **Гонит дальнобойщик из Питера в Москву на КАМАЗе. Ехал всю ночь, устал и задремал за рулем. Вдруг открывает глаза, а перед ним красный на светофоре. Мужик по тормозам - встал как вкопанный. Слышит сзади грохот, лязг, скрежет. Выходит - видит, сзади в него въехал Мерседес 600. Мерс весь всмятку. За рулем сидит НР (понятно, в красном пиджаке и т.д.).Глаза в кучу, ничего не соображает. Водила ему: «Ну и что? Разбираться будем? И, главное, новое ведро только вчера повесил!»**

☺ **Новый русский приходит к дантисту. Садится в кресло, открывает рот... Дантист в шоке: верхняя челюсть платиновая, а нижняя - золотая! Обалдевший дантист спрашивает:**
- А чем я могу помочь!???
- Как чем? Ты сигнализацию поставь.

☺ **Дети новых русских играются в песочнице в московском дворике. У одного из них ломается совочек, он снимает с пояса Motorola cellular phone, отгибает speaker и начинает копать им. Второй ребенок недоумевающе смотрит на него:**
- Дурак, ведь сломаешь!
- А-а, мне папа завтра новый купит.
- А сегодня что, будешь как лох - с пейджером ходить?

Телетекст. Радиотекст. Объявления в газету «Круг». Поздравления в «Музыкальный подарок»

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА РИА «ЭКСПРЕСС»

сообщает, что летом мы работаем дольше!

Понедельник - пятница, с 8.00 до 19.00; суббота - с 9.00 до 14.00.

РИА «ЭКСПРЕСС» УЛ. СТЕПНАЯ, 54; МАГ. «ЯРОСЛАВ» УЛ. ЛЕНИНА, 56. ТЕЛ. 33-16-77.

Телетекст. Радиотекст. Объявления в газету «Круг». Поздравления в «Музыкальный подарок».

В этот день...

31 МАЯ

- **День без табака. Проводится по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).**
- **7 лет назад на беговой дорожке для выявления самого быстрого человека планеты встречаются чемпионы Олимпиады в Атланте - канадец *Донован Бейли (100 м)* и американец Майкл Джонсон (200 и 400 м). Побеждает канадец.**

ПОМОЖЕМ **КУПИТЬ** ИЛИ **ПРОДАТЬ** КВАРТИРУ

Тел. 33-91-84. «Информ-Центр» РИА «Экспресс».

ПОМОЖЕМ **СДАТЬ** ИЛИ **СНЯТЬ** КВАРТИРУ

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПО КУПОНАМ

НЕДВИЖИМОСТЬ

м-не, 9/16. Тел. 66-65-29.

ремонт, встроенная кухня

6 м-не, 1/5-эт. дома, 74 кв.

на, ул. Калягина, 14.

(понятно, в красном пиджаке и т.д.). Глаза в кучу, ничего не соображает. Водила ему: «Ну и что? Разбираться будем? И, главное, новое ведро только вчера повесил!»

- Дурак, ведь сломаешь!
- А-а, мне папа завтра новый купит.
- А сегодня что, будешь как лох - с пейджером ходить?

МАГ. «ЯРОСЛАВ» УЛ. ЛЕНИНА, 56. ТЕЛ. 33-16-77.

встречаются чемпионы Олимпиады в Атланте - канадец Донован Бейли (100 м) и американец [illegible] (200 и 400 м). Побеждает канадец.

ПОМОЖЕМ КУПИТЬ ИЛИ ПРОДАТЬ КВАРТИРУ

Тел. 33-91-84. «Информ-Центр» РИА «Экспресс».

ПОМОЖЕМ СДАТЬ ИЛИ СНЯТЬ КВАРТИРУ

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПО КУПОНАМ

НЕДВИЖИМОСТЬ

КВАРТИРЫ:

* продам комнату в жилгородке, 18 кв. м, удобства на 8 семей, 6/9-эт. дома. Тел. 44-67-62, 35-36-04.

* продам комнату в 4 м-не, ч/у, 2/5-эт. дома, 17/23 кв. м. Тел. 22-87-66.

* продам комнату в 1 м-не, 14/21 кв. м. Тел. 8-905-369-44-71.

* продам комн. в 1 м-не («Светлана») и комн. в 6 м-не с ч/у. Тел. 22-70-53.

* продам малосемейку в 7 м-не, 12,5 кв. м, 4/9-эт. дома. Тел. 33-53-58.

* продам комнату в 1 м-не («Светлана»), 14/18 кв. м, 1/5-эт. дома, лоджия, гор. вода, дв. двери, решетки, 160 тыс. руб. Тел. 8-905-368-97-18.

* продам комнату в 6 м-не, 13 кв. м, удобства на 8 семей. Тел. 35-52-89.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 6/6-эт. дома, 380 тыс. руб. Торг. Обращаться: ул. Степная, 96-58.

* продам 1-комн. кв. по ул. Чапаева, 3/5-эт. кирпич. дома, мусоропровод, хороший ремонт, балкон застекл., телефон, метал. дверь. Тел. 66-68-91, 35-07-98.

* продам 1-комн. кв. (у «Обелиска»), 17,5 кв. м, 2/5-эт. дома или поменяю на 2-комн. кв. в этом же м-не, кроме крайних эт. Тел. 35-36-20.

* продам 1-комн. кв. в п. Алексеевка, Хвалынского р-на, 38,5 кв. м. Тел. 22-83-22.

* продам 1-комн. кв. в 4 м-не, 18 кв. м и 1-комн. м/с, 12,5 кв. м. Тел. 33-85-34.

* продам 1-комн. кв. в 4б м-не, 9/16. Тел. 66-65-29.

* продам 2-комн. кв. в жилгородке (ул. Красноармейская), 24,4/40,7/7 кв. м, 5/5-эт. дома, телефон, комнаты разд., 320 тыс. руб. Тел. 44-51-64.

* продам 2-комн. «клопятник», 29,10/44,03. Обращаться: ул. Волжская, 70-1.

* продам 2-комн. кв. в 4 м-не, 5/5-эт. дома, 24,5 кв. м. Тел. 66-53-37.

* продам 2-комн. приватиз. кв., ч/у, 22,5 кв. м, 3 эт., комнаты разд., домофон, тамбур. Обращаться: ул. Комарова, 146-69.

* продам 2-комн.кв., 33 кв.м., 1/9, район «Олимпия». Тел. 35-35-29.

* продам 2-комн. кв. в п. Дзержинского (ул. Рабочая), 2/5-эт. дома, 320 руб. Тел. 32-05-22.

* продам 3-комн. кв. (за «Новинкой»), 2/5-эт. панельного дома, без балкона, 370 тыс. руб., хорошее состояние. Тел. 35-29-85.

* продам 3-комн. кв. в жилгородке, 1/5-эт. дома, с лоджией, 35/52 кв. м, есть место для пристройки магазина. Тел. 35-00-66.

* продам 3-комн. кв., 49,7/69,3, 2 эт. или поменяю на 2-комн. кв. с доплатой. Тел. 35-49-73.

* продам 3- и 1-комн. кв, со вставкой, 7/9-эт. дома (ул. Степная, 17). Тел. 44-25-14.

* продам 3-комн. кв. в 5а м-не, 39/67, 1/9-эт. дома, есть погреб, телефон или поменяю на две 1-комн. кв. Тел. 32-36-50.

* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 3/9-эт. кирпич. дома, 69/39/9 кв. м, евроремонт, встроенная кухня (натур. дерево), водонагреватель, телефон, лоджия, тамбур, метал. дверь. Тел. 66-68-91, 35-07-98.

* продам 3-комн. кв., 39/65,5 кв. м, 5/9-эт. дома, телефон, домофон, лоджия застекл. Тел. 37-02-54.

* продам 3-комн. приватиз. кв. в 6 м-не (маг. «Уют»), 8/10-эт. кирпич. дома, лоджия застекл., телефон, тамбур, домофон. Тел. 33-75-70.

* продам 3-комн. кв. в 5 м-не, 4/5-эт. дома, 34/51 кв. м, без балкона. Тел. 35-31-47, 33-47-88.

* продам 3-комн. кв. в с. Терса, вода, отопление, погреб, 2/2. Тел. 22-11-85.

* продам 3-комн. кв. в 8а м-не, 38/62 кв. м, 9/9-эт. дома, телефон, домофон, тамбур, лоджия. Тел. 33-80-72.

* продам 3-комн. приватиз. кв. в 4б м-не, 3/9-эт. дома, 38/60 кв. м, лоджия. Тел. 22-92-28.

* продам 3-комн. кв. в жилгородке, 7/9-эт. дома, евроремонт, встроенная мебель. Тел. 44-46-31.

* продам 3-комн. кв. во 2 м-не, 5/5. Тел. 22-61-52.

* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 7 эт. или обменяю на два жилья. Тел. 44-28-10, 66-67-63.

* продам 4-комн. кв. в 4 м-не, 2/5-эт. дома, ремонт, новая сантехника, балкон, 450 тыс. руб. Тел. 22-20-76.

* подам 4-комн. кв. в 9 м-не, 1/9-эт. кирпич. дома, решетка на окнах, лоджия, домофон, погреб, недорого. Тел. 44-25-14.

* продам 4-комн. кв. в 6 м-не, 1/5-эт. дома, 74 кв. м, телефон, хорошее расположение, под офис или магазин. Тел. 8-927-221-93-86.

КУПЛЮ:

* 2-комн. кв. в 4б м-не, с балконом. Тел. 22-92-28.

* 2-комн. кв. в новых м-нах до 28 кв. м, 2-5/9-эт. дома, балкон, без кап. ремонта. тел. 66-94-06.

* 2-комн. кв., до 320 тыс. руб. Без посредников. тел. 66-14-24.

* кв. в жилгородке, в 3-7/9-эт. дома. тел. 44-34-31.

* 2-3-комн. кв. в жилгородке, в 5-эт. доме, кроме 5-го эт. Тел. 35-36-04.

СДАМ:

* кв. Тел. 35-18-59.

ДОМА:

* продам дом в с. Натальино, 18/34, АОГВ, вода, телефон, постройки, с фундаментом под строит. дома, 10 соток. Тел. 65-56-44.

* продам дом в п. Дзержинского, ул. Студенецкая, 63. Тел. 8-905-384-15-60.

* продам 1/2 коттеджа в с. Б. Лука, Духовницкого р-на, 3 комн., вода, газ. отопление, земельный участок, погреб, хозпостройки, недорого. Тел. в р/п Духовницкое 2-16-05.

* продам кирпич. дом в Сазанлее, 6 соток, хозпостройки. Тел. 44-50-26.

* продам дом в Маянге, газ, 10 соток, постройки. Тел. 35-07-44, 37-39-71.

* продам дом в с. Сухой Отрог. Тел. 65-33-94.

* продам дом в с. Софьинка, Духовницкого р-на, ул. Калягина, 14.

* продам 1/2 жилого дома, возможно под дачу, без удобств. Тел. 65-33-31, вечером.

* продам дом в Терсе, 80 кв. м, АОГВ, сад, сарай, 15 соток земли. Тел. 8-905-323-61-04, Алексей; с. Терса, Советский пер., 12.

* продам новый дом в с. М. Перекопное, хозпостройки, сад-огород 25 соток. Тел. 37-52-89.

* продам кирпич. дом в Сазанлее (ул. Крупской, 54), вода в доме, слив, газ, гараж, хозпостройки, 6 соток земли. Тел. 37-40-74.

* продам дом на слом в центре Терсы, с большим участком земли, во дворе есть вода, рядом Волга. Тел. в Вольске (293)5-91-62.

* продам 2-эт. коттедж со всеми удобствами, хозпостройки, гараж, земля. Тел. 653-784.

* продам 1 и 2 эт. 1/2 части 2-эт. дерев. дома в п. Дзержинского, все уд., погреб, сарай, 3 сотки земли. Ул. Крестьянская, 18; тел. 8-905-384-15-60.

* продам 3-эт. коттедж в с. Плеханы, 200 кв. м, 30 соток земли, вода газ, отопление, канализ., постройки, сад, рядом озеро. Варианты. Тел. 44-61-75.

* куплю дом в старом городе. Тел. 33-84-61.

ДАЧИ:

* продам дачу на РТИ («Ветеран»), 10 соток, сад, высажены овощи под пленку (и без нее), дом, хозпостройки, водопровод, колодец. Уместен торг. Тел. 44-46-37, 66-05-13, 32-11-72.

* продам дачу в Иванов-ке (2-й ост.), 6,5 соток, насаждения, емкость, ухожена, без домика. Тел. 66-28-97, 29-42-05.

* продам дачу на сбросном канале, 10 соток, недостр. кирпич. дом, плодонос. деревья. Обращаться: ул. Братьев Захаровых, 4-77.

* продам дачу (кооп. «Возрождение»), 10 соток. Тел. 33-36-63.

* продам дачу в Приморье, кирпич. 2-эт. дом, баня, насаждения. Тел. 32-34-29, после 18.00.

* продам дачу на РТИ, 10 соток. Тел. 22-18-35.

* продам дачу («Химик-1»), есть метал. гараж, 3х5 м, емкость для воды, насаждения, 15 соток, 3 тыс. руб. Тел. 29-30-67, 17.00-21.00.

ГАРАЖИ:

* продам новый кап. гараж у стад. «Труд». Тел. 44-93-15.

* продам кап. гараж в р-не СГЭМ, 5х8, есть все. Тел. 33-11-88, после 19.00.

* продам гараж у стад. «Труд», 3,2х6, погреб, яма, свет, полки, охрана, 35 тыс. руб. Тел. 44-96-68.

* продам кап. гараж в стад. «Труд», погреб, см. яма, свет, охрана. Тел. 66-75-93, 22-90-68.

* куплю кап. гараж в р-не ГАИ, недорого. Тел. 32-58-67.

МЕНЯЮ:

* 1-комн. кв. в 11 м-не, 19,2/38,4 кв. м, 2/9-эт. дома - на кв. большей площади, в новых м-нах или продам. Тел. 66-75-06.

* 1-комн. кв. (ост. к/т «Октябрь»), 19/41 кв. м,

3/9-эт. дома, кухня 8 кв. м, лоджия 6,5 кв. м - на две комнаты с удобствами. Тел. 22-76-46.

* 1-комн. неприватиз. м/с в 4б м-не, 17,5/29, 4/5-эт. дома, без балкона, телефон, метал. дверь - на 2-комн. кв. в 4-4б м-нах. Доплата. Тел. 66-84-90.

* 1-комн. приватиз. кв. в 4б м-не, 20/35 кв. м, 4/5-эт. кирпич. дома, балкон застекл., тамбур - на 2-комн. кв., желательно в 4б м-не, с доплатой, не выше 3 эт. или на 1-комн. кв., в новых м-нах. Тел. 66-65-67.

* п. Дубки (7 км от Саратова). 2-комн. кв., 1 эт.; с/у разд., лоджия 6 кв. м - на 2-комн. кв. в Балакове. Тел. 29-32-96.

* 2-комн. кв. - на две 1-комн. кв. Тел. 35-90-76.

* 2-комн. кв. в 8а мкр. на две м/с, рассмотрим все варианты. Тел. 33-39-02, 37-08-20.

* 2-комн. кв. в 4 м-не, 1/5, 30/44 кв. м - на два жилья или продам. Тел. 66-87-23, 8-905-386-49-57.

* 3-комн. кв. в 9 м-не, 39/63 кв. м, 1/9-эт. дома, лоджия застекл. решетки, метал. дверь, тамбур, погреб, телефон - на 2-комн. кв. и доплату в 9 м-не. Верхние эт. не предлагать. Тел. 37-49-73.

* 3-комн. кв. в 8 м-не, 9/14 на 2 комн. кв. в нов. и 1 комн. (можно комнату или доплату). Тел. 8-927-62-83-461.

* 3-комн. кв. в 4б м-не, 38,2/62,8 кв. м, 1/9-эт. дома, лоджия, погреб, тамбур - на две 1-комн. кв. Тел. 66-24-65.

* 3-комн. кв. в жилгородке (маг. «Ярослав»), 7/9-эт. кирпич. дома, лоджия застекл. - на 2-комн. кв. и благоустр. комнату или на 2-комн. кв. и доплату. Тел. 35-10-02.

* 3-комн. кв. в 4б м-не, 48/65 кв. м, 2/5 - на два благоустр. жилья. Тел. 44-[illegible]-46.

* 4 [illegible] кв. - а/б, балкон застекл. - на 2- и 1-комн. кв., в жилгородке. Возможны варианты. Тел. 29-[illegible]-30.

но, недорого. Тел. 35-07-88.

* блоки оконные, застекл., б/у, недорого. Тел. 33-46-47.

* босоножки дет. (до 1.5 лет), б/у. Тел. 35-29-36.

* весы торг. «Тюмень», 1500 руб. Тел. 32-13-38.

* вещи дет. (от 3 мес. до 2 лет), дешево. Тел. 66-09-50.

* велосипед подростк. (7-12 лет), 800 руб; велосипед взр., 1000 руб., б/у. Тел. 33-66-33.

* велосипед, 21-скор. Тел. 33-17-20.

* велосипед взр., отличное качество, 1000 руб. Тел. 66-30-37.

* гаражное оборуд., срочно. Тел. 29-30-70.

* диван-кровать, в/плейер «Хитачи», р/телефон «Сенао». Тел. 66-88-32.

* емкость алюмин.; плиту 3-конф.; метал. кровати, алюмин. уголок, 120х120 - 6 м; бензобак ГАЗ-69. Тел. 44-37-33.

* емкость, 30 куб. м, толстостенную. Тел. 66-09-50.

* компьютер «Пентиум-4», новый. Тел. 66-26-36.

* компьютер «Пентиум-3», ОЗУ 256, Cd-Rom, колонки, мышь, клавиатура, монитор 17", модем, 10 тыс. руб. Тел. 33-06-10.

* кожу крс (хром), для пошива и ремонта обуви и кож. изд., дешево. Тел. 32-04-41.

* ковер, 2х3. Тел. 35-93-08.

* ковер шерст., 2х1,40; палас, 2х3, б/у, недорого. Тел. 44-37-13.

* колонки а/м, 5 Вт, новые, 250 руб. Тел. 35-01-70.

* кух. гарнитур, можно отдельными предметами. Тел. 66-66-67.

* коляску дет., трансформер, большие колеса, дождевик, перекид. ручка. Тел. 35-41-00.

* коляску дет. «Счастливый кроха», б/у 1 год, 2 тыс. руб. Тел. 44-50-51.

* коляску дет., 3 полож., съемная корзина; столстул дет.; коляску «Бэмби». Тел. 32-12-39.

* коляску дет., неиспр. состояние, дешево. Тел. 37-43-87.

товл. сока, завод. изготовления, 700 руб. Тел. 44-26-55.

* памятник из мрамор. крошки, дешево. Тел. 66-59-22.

* покрытие ковровое, новое, 1,5х2,5 м, 400 руб. Тел. 44-12-28.

* р/телефон «Senao-258», б/у. Тел. 37-20-89.

* свадебное платье, недорого. Тел. 66-05-82.

* свадебное платье, разм. 44-46, фату, перчатки. Тел. 29-02-23.

* свадебное платье, корсет, декольте, без обручей, пышное (4 юбки), белое, разм. 46-48. Тел. 44-43-98.

* свадебное платье, разм. 44-46, импорт. Тел. 66-16-49.

* свадебное платье, разм. 44-48, рукав 3/4, корсет, обручи, декольте, недорого. Тел. 37-36-23.

* стир. машину «Волга-Р», п/автомат, круглую, 1300 руб., б/у. Тел. 33-99-65.

* стенку подростк., 1500 руб.; бутсы «Reebok», разм. 42, 1500 руб. Тел. 44-29-53.

* стенку, 5х2,2 м, светлую, б/у. Тел. 37-19-88.

* словарь энциклопедический. Тел. 37-24-83.

* стир. машину «Волга», б/у, недорого. Тел. 44-37-13.

* CD-диски компьютерные, 40 руб./шт. Тел. 35-26-08.

* сотовый телефон «Моторола V-66», заряд. устр., шнурок, б/у, недорого. Тел. 44-39-90.

* СТК-630 «Casio», 8500 руб. Тел. 35-01-70.

* трельяж, б/у, недорого. Тел. 35-49-63.

* телевизоры: цв. «Чайка», ч/б «Каскад» - все б/у, недорого. Тел. 44-37-13.

* транзисторный р/приемник «Турист РП-215». Тел. 37-24-83.

* телевизор «Grundig», в/м «Aiwa», б/у 8-9 лет, хорошее состояние. Цена договорная. Тел. 44-26-55.

* телевизор «Шарп», d 54 см, д/у, хорошее состояние. Тел. 66-28-97, 29-42-05.

* телефон сотовый. Тел. 8-927-292-60-20.

* улья-лежаки, рамки.

лый, 25 тыс. руб. Тел. 33-81-44.

* продам ВАЗ-21053, ноябрь 1996 г. в., цв. «мурена», сигнализ., хорошее сост. Тел. 37-17-36, после 18.00.

* продам ВАЗ-21063, 1990 г. в., цв. светло-бежевый, 45 тыс. руб. Торг. Тел. 35-41-72.

* продам ВАЗ-21061, 1995 г. в., цв. «вишня», мовиль, подкрылки, 55 тыс. руб. Тел. 37-25-74.

* продам ВАЗ-2103, 1975 г. в., двиг. 1995 г. Тел. 33-68-97.

* продам ВАЗ-21099, декабрь 1997 г. в., цв. «аквамарин», 100 тыс. руб. Торг. Тел. 29-00-58, 8-905-369-49-46.

* продам «Киа-Авелла», 1998 г. в., цв. серебристый, 190 тыс. руб. Тел. 33-94-87.

* продам «Митцубиси-Делика 4», 1987 г. вып. Тел. 35-53-21, 8(927) 6200212.

* продам «Опель-Вектра», декабрь 1997 г. в., двиг. 1,6 л, цв. белый. Тел. 65-36-65, 33-68-34.

* ВАЗ-21214 «Нива» 2003г.в., пробег 9000 км, комплектация: диски, кенгурятник, сигнализация, стеклоподъемники, тонировка, музыка. Тел. 89272276867.

* продам КамАЗ-5320, с прицепом, спалка, тент, ворота. Тел. 36-85-99.

* продам ГАЗ-31029, 1996 г. в., бензин 76, газ, музыка, сигнализ., 70 тыс. руб. Тел. 44-90-83.

* продам ГАЗ-31029, 1994 г. в., кап. ремонт в 2002 г., 5-ступ. КПП, завод. тонир., 70 тыс. руб. Торг. Тел. 32-42-83, 65-04-55.

* продам М-412, 1985 г. в., на ходу, недорого, зимой не экспл. Тел. 33-72-32, после 18.00.

* продам М-2141, 1991 г. в. Тел. 22-11-90, после 18.00.

* продам КамАЗ-5320, с прицепом, спалка, тент, ворота. Тел. 36-85-99, 22-13-21.

* продам КамАЗ-5410, отл. сост. Тел. 22-25-85.

* продам мотоцикл «Урал». Тел. 44-25-86.

СРОЧНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

КВАРТИРЫ:

* продам комнату в коммуналке (г. Саратов), 3 эт., 12 кв. м, р-он политех. института. Без посредников. Тел. 37-15-26 (после 17.00); 22-54-15.

* продам малосемейку в 9 м-не. Тел. 37-09-79.

* продам 1-комн. малосемейку, 4/9-эт. дома, 18 кв. м. Тел. 33-33-30, 35-48-99.

* продам 2-комн. кв., 50/24. Обращаться: ул. Степная, 60-63.

* продам 2-комн. кв. (ул. Заречная, 2), 24,8/41 кв. м, 3/5-эт. дома, без балкона. Тел. 32-18-01.

* продам 3-комн. кв. в р-не «Олимпии», 2-эт. гараж у «Спортэкса». Тел. 35-24-91.

* продам 4-комн. кв., 52/84, 9 эт.; 4-комн. кв., 52/85, 1 эт.; 5-комн. кв., 56/91, 1 эт., 2 лоджии, кирпич. дом, дешево, 9 м-он. Тел. 8-903-772-79-17.

ДОМА:

* продам или обменяю на 1-комн. кв. в Балакове (ул. Минская или жилгородок) дом в с. Плеханы; вода во дворе, газ, телефон, летняя кухня, баня, 15 соток земли. Тел. 65-10-52.

* продам дом в Алексеевке, Ревком

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам МАЗ-53366, почти новый. Тел. 8(293)5-04-28.

* продам «Пежо-406», 1997 г. в. Тел. 32-35-33.

* продам «Кировец К-701Р». Тел. 66-70-48, 33-85-77.

* продам а/м «Опель-Аскона», 1986 г. в., инжектор, требуется ремонт двиг., 26 тыс. руб. Торг. Тел. 8-905-388-89-55.

* продам а/м «КИА-Кларус», март 2001 г. в., пробег 60 000 км, цв. серебристый. Тел. 32-06-07.

* продам «ИЖ-Орбита». Тел. 37-29-90.

УСЛУГИ:

* ремонт швейных машин. Тел. 35-23-24.

* английский, репетиторство, контрольные. Тел. 44-19-84.

* набор, распечатка, контрольные, курсовые. Тел. 37-32-78.

* **телевидеоремонт. Звоните: 44-01-66.**

МАЛЫЙ БИЗНЕС:

* сдается в аренду помещение, S=108 кв. м. Тел. 37-02-69, 8-927-227-40-69.

* сдам торговую площадь до 65 кв. м. Тел. 44-61-75.

* куплю производственное помещение. Тел. 8-927-225-85-33.

РАЗНОЕ

* 3-комн. кв. в жилгородке (маг. «Ярослав»), 7/9-эт. кирпич. дома, лоджия застекл. - на 2-комн. кв. и благоустр. комнату или на 2-комн. кв. и доплату. Тел. 35-10-02.

* 3-комн. кв. в 46 м-не, 48/65 кв. м, 2/5 - на два благоустр. жилья. Тел. 44-07-46.

* 4-комн. кв., 2/5, балкон застекл. - на 2- и 1-комн. кв., в жилгородке. Возможны варианты. Тел. 29-37-30.

* 4-комн. приватиз. кв., 45/63 кв. м, 4/5-эт. дома - на 2- и 1-комн. кв. или на 2-комн. кв. и доплату. Тел. 35-04-63.

* 4-комн. кв., 51/80 кв. м, 9/9-эт. дома, тех. этаж, балкон застекл. - на 2- и 1-комн. кв. Варианты. Тел. 66-64-22.

* 4-комн. кв. в 5 м-не, 8/12 - на 2-комн. кв., с доплатой, в новых м-нах. Тел. 33-76-76.

* дом в Матвеевке - на кв. в Балакове. Тел. 29-44-14.

* недостроенный коттедж в п. Радужный. Тел. 37-54-89, 33-52-77.

* 1/2 коттеджа в с. Солянка, есть газ, вода, хозпостройки, сад-огород - на жилье в Балакове. Тел. 44-25-34, вечером.

* Голововановку - на Балаково. 2-эт. коттедж, есть гараж, баня, хозпостройки, сад - на 2-3-комн. кв. Тел. 65-37-78.

* Маянгу - на Балаково. 1/2 , 3-комн. кот., есть гараж, газ, сарай, летний водопровод - на 2-комн. кв., в ж/г. Тел. 44-48-97.

ПРОДАМ:

* банки, 3 л. Тел. 44-73-51.

* банки, 0,5 и 0,7 л, 3 и 4 руб. Тел. 32-11-42, 8-905-321-55-31.

* белье водолазное, ч/ш, разм. 52-54; баки алюмин. - 30, 40, 50 л; ф/аппарат. Тел. 35-09-65.

* бочки алюмин., 250 л, пищевые. Тел. 22-77-46.

* блок оконно-дверной, остекл., для 9-эт. дома, б/у,1200 руб. Тел. 44-14-52.

*блоки строит., 20х40х20. Тел. 37-07-19.

* блок оконный (с кух-ки, остекл., 150х150, срочно. Тел. 35-49-63.

* кух. гарнитур, можно отдельными предметами. Тел. 66-66-67.

* коляску дет., трансформер, большие колеса, дождевик, перекид. ручка. Тел. 35-41-00.

* коляску дет. «Счастливый кроха», б/у 1 год, 2 тыс. руб. Тел. 44-50-51.

* коляску дет., 3 полож., съемная корзина; стол-стул дет.; коляску «Бэмби». Тел. 32-12-39.

* коляску дет., неиспр. состояние, дешево. Тел. 37-43-87.

* коляску инвалид., новую. Тел. 22-36-13.

* кресла-кровати (2 шт.), кровати 1-сп. (2 шт.), с панцир. сеткой, б/у. Тел. 33-31-50.

* кровать с панцир. сеткой, стенки дерев., 400 руб. Тел. 33-99-67.

* кровать 2-сп., с матрацем, б/у, 3500 руб. Тел. 44-58-34.

* кровать 2-сп., матрац пружинный, спинки лакир., б/у. Тел. 35-49-63.

* кровать 2-сп., 1 тыс. руб., б/у. Тел. 32-43-76.

* кровать дет, с матрацем. Тел. 33-13-40.

* кровать дет., дерев., без матраца, 600 руб. Тел. 33-12-37.

* кровати дерев. Тел. 37-26-24, после 18.00.

* корову, телку, 1 год; телку, бычка, 2 мес. Тел. 33-56-75, 17.00-18.00.

* лодку «Нырок», 1500 руб. Торг. Тел. 32-11-42.

* м/мебель, цв. светло-коричн., гобелен, диван, два кресла расклад. Цена договорная. Тел. 44-26-55.

* материал обивочный, 1,6х10,5 м, на чехлы, 50% от стоимости. Тел. 44-12-28.

* нитки капрон. для вязки бредня, 4 тыс. м - 150 руб. Тел. 22-23-10.

* окна, б/у - 500 руб.; двери м/к - 300 руб.; балконные - 1000 руб. Тел. 66-22-52.

* обувь дет., недорого. Обращаться: ул. Гагарина, 71-521.

* платье для выпускного вечера, с палантином, разм. 44, туфли - все б/у 1 день. Тел. 44-91-00.

* пианино «Аккорд», цв. темно-коричн., 3 педали, б/у. Тел. 37-19-88.

* пресс ручной для изго-

* телевизоры: цв. «Чайка», ч/б «Каскад» - все б/у, недорого. Тел. 44-37-13.

* транзисторный р/приемник «Турист РП-215». Тел. 37-24-83.

* телевизор «Grundig», в/м «Aiwa», б/у 8-9 лет, хорошее состояние. Цена договорная. Тел. 44-26-55.

* телевизор «Шарп», d 54 см, д/у, хорошее состояние. Тел. 66-28-97, 29-42-05.

* телефон сотовый. Тел. 8-927-292-60-20.

* улья-лежаки, рамки. Тел. 44-52-96.

* усилитель «Барк-001», Hi-Fi, магнитофон-приставку «Нота-220». Тел. 66-68-89.

* устройство деревообрабат. УДН-1, настольное, 3-фазное. Тел. 44-37-13.

* фляги. Тел. 37-26-24, после 18.00.

* холодильник «Снайге», пылесос «Электросила» - все б/у. Тел. 33-22-46.

* холодильник 2-камерный «Мир», 1993 г. в.; ЦТ «Фунаи», с д/у; ковер ч/ш, цв. красный, 1,5х2,5, недорого. Тел. 22-05-65.

* холодильник «Бирюса». Тел. 66-73-87.

* холодильник «Саратов», 1,5 тыс. руб.; стенку, дл. 3,5 м, цв. «орех», 3 тыс. руб.; кух. шкафы - 1 тыс. руб. Торг. Тел. 44-51-86.

* шифоньер 3-ств., темная полир., б/у. Тел. 44-27-75.

* шкаф книжный, темная полир., б/у. Тел. 44-27-75.

* шкаф книжный, шкаф для одежды - 2-ств., с антресолями; трюмо со шкафчиками в прихожую. Тел. 44-86-50.

* шифоньеры полир. (2 шт.), б/у. Тел. 35-29-13.

* эл/маслобойку. Тел. 35-33-70.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам ВАЗ-2101, 1971 г. в. Тел. 32-38-71.

* продам ВАЗ-21013, 1986 г. в., пробег 1700 км, кап. ремонт двиг. в 2002 г. Тел. 37-42-00, после 18.00.

* продам ВАЗ-2115, 2001 г. в., сигнализ., магнит. CD, резина «Нокия». Тел. 33-62-80.

* продам ВАЗ-2121 «Нива», 1985 г. в., цв. бе-

70 тыс. руб. Торг. Тел. 32-42-83, 65-04-55.

* продам М-412, 1985 г. в., на ходу, недорого, зимой не экспл. Тел. 33-72-32, после 18.00.

* продам М-2141, 1991 г. в. Тел. 22-11-90, после 18.00.

* продам КамАЗ-5320, с прицепом, спалка, тент, ворота. Тел. 36-85-99, 22-13-21.

* продам КамАЗ-5410, отл. сост. Тел. 22-25-85.

* продам мотоцикл «Урал». Тел. 44-25-86.

* продам редуктор ГАЗ (Беларусь), б/у. Тел. 35-42-70.

* продам радиатор ВАЗ-2101. Тел. 44-15-89.

* куплю ВАЗ-03, -04, -05, -06, -07, можно с неисправностями. Тел. 35-36-04.

* куплю ВАЗ-2109, -010, -012, -015, в аварийном сост., не старше 3 лет. Тел. 33-94-44.

* возьму на выкуп ГАЗ-31029, -10, -02, с -402 двиг., не старше 1998 г. Тел. 29-00-45.

* возьму пассаж. «ГАЗель», с маршрутом, в рассрочку на 6 мес. Тел. 44-83-79, 30-29-16.

РАБОТА:

* ищу работу сторожа (сутки через трое). Тел. 8-927-628-84-90.

772-79-17.

ДОМА:

* продам или обменяю на 1-комн. кв. в Балакове (ул. Минская или жилгородок) дом в с. Плеханы; вода во дворе, газ, телефон, летняя кухня, баня, 15 соток земли. Тел. 65-10-52.

* продам дом в Алексеевке. Варианты. Обращаться: ул. Чапаева, 67.

* продам участок в р-не строящейся МСЧ, 10 соток. Тел. 66-05-24.

ПРОДАМ:

* тельферы (2 шт.), 0,5 т. Тел. в Вольске 8(293)59-147.

* холодильную витрину, шкаф, торговое оборудование, дешево. Обращаться: ул. Рабочая, 53А, магазин «Сим-Сим».

* сдается в аренду помещение, S=108 кв. м. Тел. 37-02-69, 8-927-227-40-69.

* сдам торговую площадь до 65 кв. м. Тел. 44-61-75.

* куплю производственное помещение. Тел. 8-927-225-85-33.

РАЗНОЕ

* в сош №12 продолжается набор в профильный 10 медико-биологический класс и в 10 гуманитарный класс (секретарь-референт). Выпускники профильных классов имеют льготы при поступлении в Балаковское медицинское училище и в Профессиональный лицей №38. Заявления принимаются по 23.06.2004 г. по адресу: г. Балаково, ул. Титова, 59, сош №12; тел. 44-15-99, 66-97-83.

КУПОН

бесплатного объявления

Текст _____

_____

_____

_____

Адрес, телефон _____

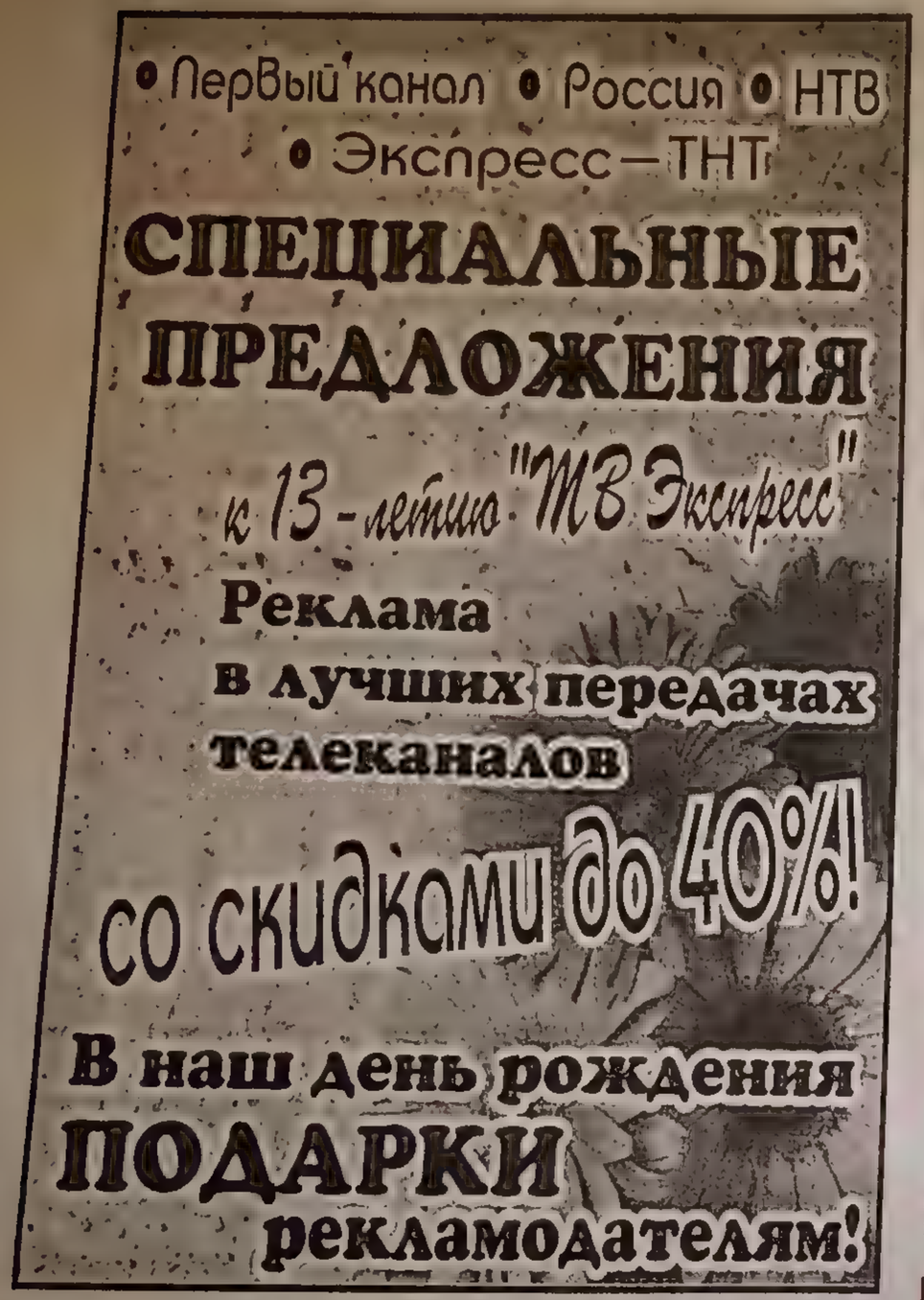
Фамилия, и., о. клиента _____

Отметьте нужное:

НЕДВИЖИМОСТЬ	☐	АВТОЛЮБИТЕЛЯМ	☐
КУПЛЮ	☐	ОБМЕНЯЮ	☐
ПРОДАМ	☐	ПРОЧЕЕ	☐

За содержание объявления ответственность несут клиенты. Редакция оставляет за собой право переносить публикацию объявления в последующие номера. Для бесплатной публикации принимаются:
- только частные некоммерческие объявления;
- объявления только на купоне газеты «Круг» (ксерокопии не принимаются);
- объявления на полностью и разборчиво заполненном купоне.

Срочные объявления - платные. При предъявлении купона скидка 10%. Купоны приносить по адресам: Степная, 54; магазин «Ярослав» или в киоски "Роспечати". Отправлять по адресу: г. Балаково-24, а/я 24, «Круг».



ГОРОСКОП

С 26 МАЯ ПО 1 ИЮНЯ

ОВЕН

Никакие трудности не смогут заставить Овнов свернуть с выбранного пути, впрочем, трудностей будет не так уж и много. Со второй половины недели дела пойдут еще лучше, появится возможность подработать в свободное время.

ТЕЛЕЦ

Работа, работа и ничего кроме работы. Таков девиз Тельцов на предстоящую неделю. Самое главное - не пропустить шанс, данный звездами. Выходные рекомендуется провести подальше от дома.

БЛИЗНЕЦЫ

Эту и всю последующую неделю вам не будет равных по части красоты и обаяния. А все благодаря Венере, которая наделит вас особенным шармом и очарованием. Удача и везение на вашей стороне.

РАК

Всю неделю Раки будут на высоте. Вами станут восхищаться, вы поразите окружающих своей смекалкой и эрудированностью. Лучшее время, чтобы реализовать свои планы - начало недели.

ЛЕВ

В начале недели вы почувствуете незначительные затруднения в делах, как будто кто-то специально вставляет вам палки в колеса. Дурное настроение отразится на отношениях с близкими и друзьями.

ДЕВА

Если в вашей голове идеи плодятся, словно кролики, не спешите говорить о них окружающим. Многие из идей так и останутся неосуществленными, но вот некоторым все-таки повезет - они с вашей легкой руки воплотятся в жизнь.

ВЕСЫ

Для Весов наступают нелегкие денечки. Все будет удаваться с большим трудом. Попробуйте не хвататься за все дела сразу, а делать их постепенно, начиная с самых важных.

СКОРПИОН

Начало недели потребует от вас мобилизовать все свое внимание и способности. Особенное значение придавайте проблемам с деньгами.Проблем появится много.

СТРЕЛЕЦ

Прямо с начала недели Стрельцы возьмутся за дела энергично и напористо. У вас появилась возможность установить прочные контакты с партнерами. Вы решите прикупить обновок, по этому поводу возможны крупные траты.

КОЗЕРОГ

Предстоящая неделя уникальна по своей насыщенности. Произойдут удивительные события, причем буквально из ничего и неожиданно для вас. Кое-кто из Козерогов даже умудрится прославиться.

ВОДОЛЕЙ

Возрастут нагрузки и требования к вашему труду. Перераспределите обязанности по дому, чтобы домашние дела не отвлекали от работы. Отношения с некоторыми друзьями изменятся. От вас потребуется контроль за всем что происходит вокруг вас.

РЫБЫ

Неделя не из простых, в ней будет много всего: и радости, и разочарования, и нагрузки, и любовные переживания. На фоне такого разнообразия кое-кто из Рыб начнет преобразования в доме. Это повлияет на ваши отношения с близкими и друзьями.

Погода в Белгороде

	26.05	27.05	28.05	29.05	30.05	31.05	01.06
t, °C 15 ч. / 3 ч.	+15 / +13	+17 / +14	+19 / +16	+17 / +15	+23 / +17	+26 / +18	+26 / +16
Осадки							
Напр. ветра	Южн.	Южн.	Южн	С-В.	С-В	Ю-В	Ю-З
Атм. давл	760	760	760	759	755	753	754

ОБМЕН ЖИЛЬЯ

Вы можете занести свой вариант обмена в банк данных "Информ-центра", а также получить информацию на ваш запрос.

Адрес: Степная, 54,
агентство РИА «Экспресс», «Информ-Центр».

ЗВОНИТЕ: 33-91-84

В этот день...

1 ИЮНЯ

Международный день защиты детей. День Северного флота России.

рекламодателям!

Погода в Балакове

	26.05	27.05	28.05	29.05	30.05	31.05	01.06
t, °C 15 ч.	+15	+17	+19	+17	+23	+26	+26
3 ч.	+13	+14	+16	+15	+17	+18	+16
Осадки							
Напр. ветра	Южн.	Южн.	Южн	С-В.	С-В	Ю-В	Ю-З
Атм. давл.	760	760	760	759	755	753	754

ющих своей смекалкой и эру-

появится много.

и друзьями.

ОБМЕН ЖИЛЬЯ

Вы можете занести свой вариант обмена в банк данных "Информ-центра", а также получить информацию на ваш запрос.

Адрес: Степная, 54,
агентство РИА «Экспресс», «Информ-Центр».

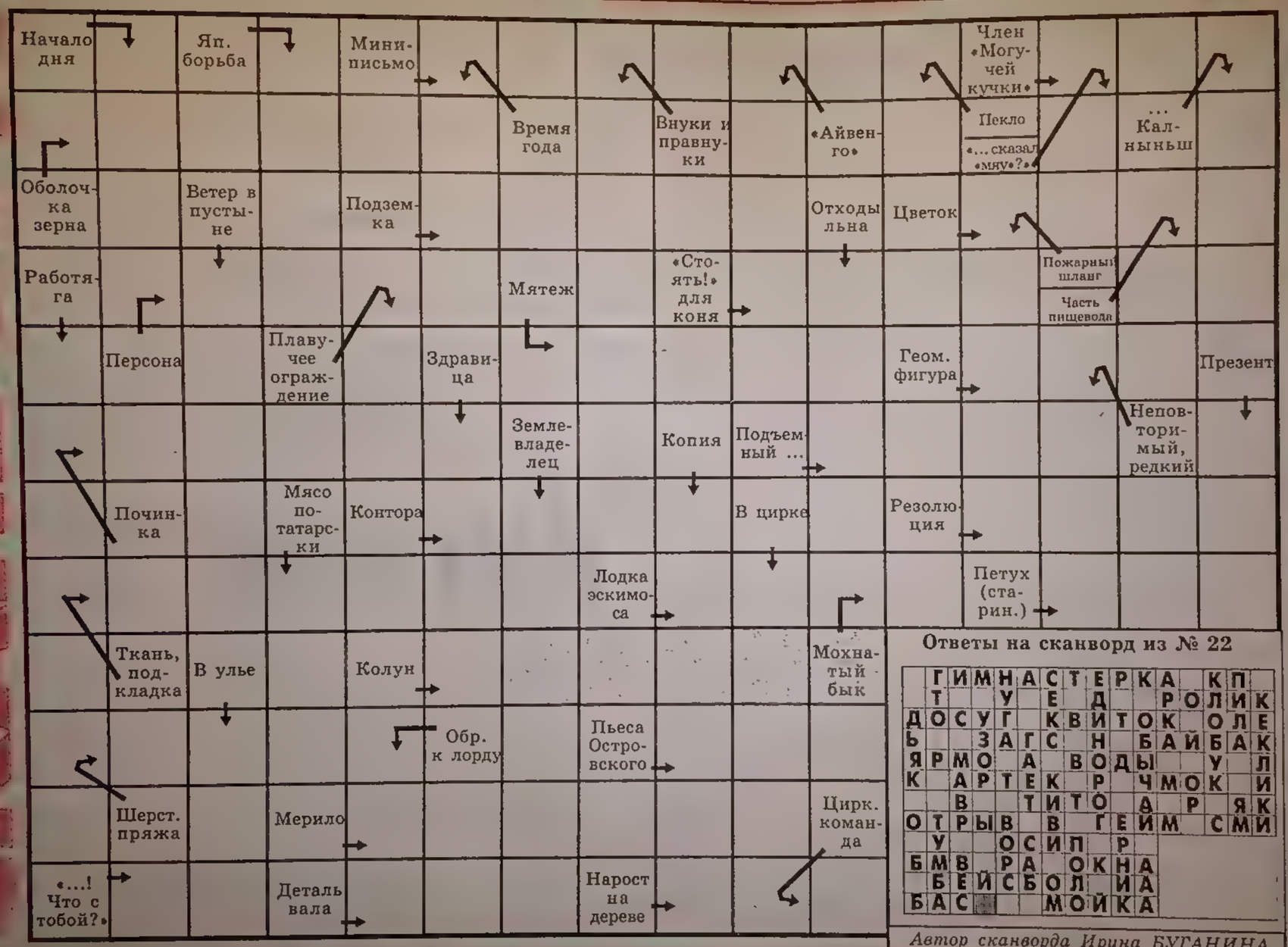
ЗВОНИТЕ: 33-91-84

В этот день...

1 ИЮНЯ

➢ ***Международный день защиты детей. День Северного флота России.***

СКАНВОРД



Ответы на сканворд из № 22

	Г	И	М	Н	А	С	Т	Е	Р	К	А		К	П						
	Т			У		Е		Д			Р	О	Л	И	К					
Д	О	С	У	Г		К	В	И	Т	О	К		О	Л	Е					
Ь			З	А	Г	С		Н		Б	А	Й	Б	А	К					
Я	Р	М	О		А		В	О	Д	Ы			У		Л					
К		А	Р	Т	Е	К		Р		Ч	М	О	К		И					
		В			Т	И	Т	О		А		Р		Я	К					
О	Т	Р	Ы	В		В		Г	Е	Й	М		С	М	И					
	У			О	С	И	П		Р											
Б	М	В		Р	А		О	К	Н	А										
	Б	Е	Й	С	Б	О	Л		И	А										
Б	А	С				М	О	Й	К	А										

Автор сканворда Ирина БУГАНИНА.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО ПУТИНУ

Учредитель рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково). Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. Регистрационный №578. Газета выходит 1 раз в неделю, по средам. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Отдел прямых рекламы. Оригинал-макеты изготовлены в РИА "Экспресс". Номер подписан 24.05.04 в 17.00. Газета отпечатана в ГУП "РИК "Полиграфия Поволжья" Сар. обл. г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 69-30-33, 56-80-57. Объем 4 п. л., тираж 8017 экз., заказ 2655 26.05.2004 г.

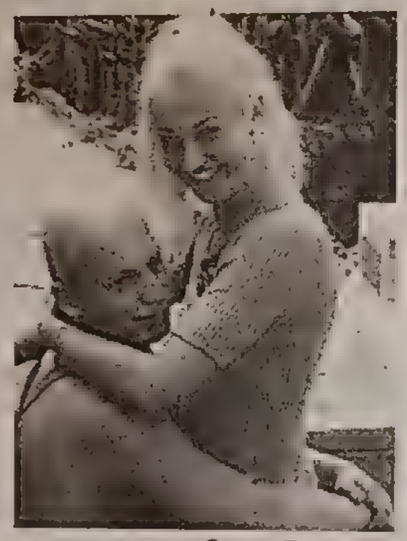
Главный редактор Лидия ЕЛИЗАРОВА. Редактор выпуска Ирина БУГАНИНА.

ДЕРЖИТЕ С НАМИ СВЯЗЬ! Балаково,24, а/я 24. Адрес редакции: Степная, 54. Редакция: 33-93-84, реклама: 35-95-11, СПН: 33-93-84 (круглосуточно), подписка: 22-12-42. Факс: (8453) 33-18-96. E-mail: krug@balakovo.san.ru.

● ТНТ помогает

РЕАЛИТИ-ШОУ «ДОМ-2 продлится до весны

в канун 8 Марта на канале ТНТ объявят пару-победительницу и вручат долгожданные ключи от фешенебельного «семейного гнездышка».



Ольга Бузова и Роман Третьяков - основные претенденты на главный приз - дом стоимостью 120 000 долларов.

«Ребят» по осени считают

Причины продления проекта - увеличивающийся интерес зрителей всей страны и желающих поучаствовать в программе. В настоящее время кастинги для потенциальных героев телешоу не прекращаются по всей России.

На истринской телестройке ТНТ происходят огромные перемены. После распада самой долговечной пары Солнце - Нелидов страшный скандал разразился между Аленой Водонаевой и Степаном Меньщиковым. Пара распалась. Даже Кеша (Оксана Коренева) оставила все попытки добиться взаимности от Мая. А ведь девушка старалась изо всех сил: строила глазки, постигала трудную науку макияжа и походки «от бедра». Все тщетно. Май лишь наградил девушку взглядом, полным презрения, и отправился завоевывать освободившееся сердце Ольги Николаевой (Солнца).

Единственные, кому еще удается сохранить хрупкий мир любви, - Ольга Бузова и Роман Третьяков. У них уже есть за плечами печальный опыт расставания, который многому научил обоих. Сейчас пара строит свои отношения исключительно на искренности, доверии и взаимопонимании. Именно их называют основными претендентами на главный приз - дом стоимостью 120 000 долларов.

Зимняя сказка в ДОМе

С наступлением холодов всех героев проекта ожидает новоселье. Пятнадцать человек заселятся в новый дом. Влюбленным парочкам выделят отдельные комнаты, а те, кому счастье еще не улыбнулось, заживут в общих спальнях по принципу «мальчики направо, девочки налево». А чтобы герои не скучали долгими зимними вечерами, около дома специально для них построят снежные горки и зальют каток.

Солнце-долгожитель

Кстати, на проекте уже определились свои долгожители. Дольше всех из девушек на проекте живет Солнце (Ольга Николаева). С первого дня проекта ей удалось построить нежные отношения с Александром Нелидовым, который является одним из самых первых «мужских» участников. Среди молодых людей также продолжают бороться за счастье в течение 130 дней братья Каримовы из Белебея.

http://www.rgz.ru

ХИТ-ПАРАД

«ТВ ЭКСПРЕСС» ● 18 сентября 2004 г.

Составлен на основе интерактивного голосования телезрителей в ходе прямой трансляции программы «Народный хит» на 33 канале 18 сентября.

Текущая неделя	Предыдущая неделя	Исполнитель	Название
1	5	Уматурман	«Девушка Прасковья»
2	1	Звери	«Районы. Кварталы»
3	1	Ничья	«Никому. Никогда»
4	4	Малахова	«Мама»
5	6	Иракли	«Лондон-Париж»
6	-	Пилот	«Шнурок»
7	3	Чичерина	«Пока»
8	-	Русский размер	«Вот и все»
9	-	Эвелина Бледанс	«Медсестра»
10	-	Белый орел	«Пташечка»

В МАЕ - ПРИЗЫ

ЗА ТО, ЧТО ПОСМОТРИТЕ ВСЕ ПРОГРАММЫ О КОМПЬЮТЕРАХ «КРЯК»

С 28 сентября на канале «Экспресс-ТНТ» начинается трансляция программы «Кряк»- для пользователей компьютеров от 9 до 50 лет.

Передача рассчитана на тех, кто начинает осваивать компьютеры и его возможности. У каждой передачи есть тема. График выхода очень удобный - премьеры программы во вторник и четверг в 19.20, повторы по средам и пятницам в 14.35, а надежнее покупать газету «Круг» и следить за программой «ТВ Экспресс».

А теперь внимание! О главном - программа о компьютерах будет выходить при поддержке фирмы «Ракурс» и магазина «Компьютер+». И фирма «Ракурс» решила поощрить тех, кто просмотрит все серии программы «Кряк» и напишет тему каждой программы в короткой форме.

После того, как выйдут все 60 серий, свои записи вы должны принести в магазин «Компьютер+», где потом вам будут вручаться ценные призы за правильные ответы, а главное - за внимание к этой программе. Условие одно - не пропускать ни одной программы, обозначить обязательно тему каждой передачи.

Фирма «Ракурс» и магазин «Компьютер+» наградят всех добросовестных телезрителей программы «Кряк». Будет проведена лотерея, вручены три главных приза и 100 поощрительных.

Итак, в мае 2005 года в магазине «Компьютер+» вас ждут с ответами на вопросы:

- число, время выхода программы «Кряк»;
- тема каждой программы;
- фамилия, имя, отчество;
- адрес и телефон.

И приз вам гарантирован.

Понедельник, 27 сентября

Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07.00 «Открой глаза!».
07.30 Спецвыпуск телетек-

Балакове.
15.00 «Девственница». Теленовелла.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.

11.50 "Бедная Настя". Т/с.
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.

16.20 "Принцип "Домино".
17.25 "Фабрика грез". 8-я серия. Т/с.

Время московское
00.40 "Очевидное

...Ольги Николаевой (Солнца).

Единственные, кому ...

...не скучали долгими зимними вечерами, около дома специально для них ...

...жают бороться за счастье в течение 130 дней братья Каримовы из Белебея.

http://www.rgz.ru

...компьютерах будет выходить при поддержке фирмы «Ракурс» и магазина «Компьютер+». И фирма «Ракурс» решила поощ-

...программы, обозначить обязательно тему каждой передачи.

Фирма «Ракурс» и магазин «Компьютер+» на-

...мы,

- фамилия, имя, отчество;
- адрес и телефон.

И приз вам гарантирован.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 27 СЕНТЯБРЯ

Несовпадения программ ... из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «Открой глаза!».
•07.10 Спецвыпуск телетекста.
•07.15 «Купи-продай».
•07.25 «Утренний кофе». Музыкальная передача по заявкам телезрителей.
07.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Котопес».
08.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Крутые бобры».
08.30 ТВ-клуб.
08.45 Наши песни.
09.00 «Завтрак с Дискавери».
10.00 «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!». Комедия (СССР, 1982 г.).
12.10 «Никелодеон» на ТНТ: «Как говорит Джинджер».
12.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
13.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Ох, уж эти детки».
13.30 ТВ-клуб.
•14.00 «Купи-продай».
•14.10 Спецвыпуск телетекста.
•14.15 Музыкальный подарок-1. (Прямой эфир).
•14.40 «Забавный музей».
•14.45 Память сердца.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Девственница». Теленовелла.
16.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу.
17.00 «ОКНА с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «Дело».
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.15 «Купи-продай».
•18.25 «Ваше здоровье».
•18.40 Музыкальный подарок-2. (Прямой эфир).
•19.25 Спецвыпуск телетекста.
•19.30 «ДЕЛО».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 «ОКНА с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
21.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу.
22.00 «БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ». Комедия (СССР, 1983 г.).
00.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.05 «ДЕЛО».
•00.23 Спецвыпуск телетекста.
•00.25 «КЛИПОМАНИЯ». Вы составляете программу, выбирая клипы в прямом эфире.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.10 "Великолепный". Боевик.
11.00 Смехопанорама Е. Петросяна.
11.40 Дисней-клуб: "Алладин".
12.00 Новости.
12.10 "Нюркина жизнь".
14.00 "Женщины в любви". Т/с.
15.00 Новости.
15.20 "Сыщики". Т/с.
16.30 "Фабрика звезд".
17.00 "Пять вечеров". Понедельник.
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пан или пропал". Поединок с Н. Фоменко.
19.00 "Клон". Т/с.
20.00 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 "Участок". Детектив.
22.40 Спецрасследование. "Изнанка модельного бизнеса".
23.30 Ночное "Время".
23.50 "Фабрика звезд". Новый день.
00.20 Искатели. "Фаворитка Императора".
00.50 "Русский экстрим". В. Пресняков.
01.20 "Рейд на Энтеббе".
03.00 Новости.
03.05 "Рейд на Энтеббе".

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
08.45 Вести недели с С. Брилевым.
09.45 "Ундина-2. На гребне волны". Т/с.
10.40 В Городке.
10.50 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вести-Саратов.
11.50 "Бедная Настя". Т/с.
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное время. Вести-Саратов.
14.30 "Чего хотят женщины". Комедия.
*16.40 Местное время. Вести-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 "Честный детектив".
17.50 "Ундина-2. На гребне волны". Т/с.
18.50 "Марш Турецкого. Новое назначение". "Секта". 1-я серия. Детектив.
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
*20.30 Местное время. Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Красная площадь".
22.00 "Штрафбат". Т/с.
23.00 Вести+.
23.20 "Мой серебряный шар. Г. Юматов".
00.15 Народный артист.
00.30 Синемания.
01.00 Дорожный патруль.
01.20 "Красный ветер". Триллер.
02.50 "Евроньюс" на русском языке.
04.40 Вести. Дежурная часть.

НТВ

06.00 "Сегодня утром".
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
10.15 "Преступление в стиле "модерн". "Полонез вокруг Огинского".
10.50 "Улицы разбитых фонарей-6". Т/с.
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.35 "Адвокат". Т/с.
15.35 "Чрезвычайное происшествие".
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип "Домино".
17.25 "Фабрика грез". 8-я серия. Т/с.
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Граф Крестовский". 1-я серия. Т/с.
20.50 "Кодекс чести". 1-я серия. Т/с.
22.00 "Страна и мир".
22.40 "Секс в большом городе". Т/с.
23.15 "Школа злословия".
00.30 "Сегодня".
00.45 "Скорая помощь".
01.45 "Шири". Боевик.

ТВ-ЦЕНТР

05.45 "Настроение".
08.35 "С помощью зеркала". Детектив.
10.35 "Телемагазин".
11.00 События. Время московское.
11.15 "Дата".
12.05 "Постскриптум" с А. Пушковым.
13.00 "Доходное место".
13.10 "Морской узел".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 События. Время московское.
14.15 "Инспектор Кресс".
15.20 "Войди в свой дом".
15.30 "Православная энциклопедия".
16.00 "Регионы. Прямая речь".
16.30 "Опасная зона".
16.45 "Жалобная книга".
17.25 "Прорыв".
18.00 События. Время московское.
18.15 "Алфавит".
19.00 "Таковы эти женщины". Т/с.
19.50 "Пять минут деловой Москвы".
19.55 "Доброе утро". Х/ф.
22.00 События. Время московское.
22.45 "Особая папка".
23.25 "Времечко".
23.55 "Петровка, 38".
00.15 25-й час. События. Время московское.
00.40 "Очевидное-невероятное".
01.10 "Только для мужчин".

СТС

06.00 "Фадж-непоседа".
06.25 "Волшебное кольцо", "Муха-Цокотуха".
06.55 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 Осторожно, модерн-2.
08.00 "Дорогая Маша Березина". Т/с.
09.00 Детали утром.
09.30 "Другой я". Х/ф.
11.30 "Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-2". "Гадюка в сиропе". 5-я серия.
12.30 "Зачарованные". Т/с.
13.30 "Волшебное кольцо". М/ф.
14.00 "Приключения мультяшек". М/с.
14.30 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с.
14.55 "Мумия". М/с.
15.25 "Пинки и Брейн".
16.00 "Беверли Хиллз 90210". Т/с.
17.00 "Новая семейка Аддамс". Т/с.
17.30 "Сабрина - маленькая ведьма". Т/с.
18.00 "Зачарованные". Т/с.
19.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-2". "Обед у людоеда". 1-я серия. Т/с.
21.00 "Робин Гуд. Мужчины в трико". Х/ф.
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.30 Детали.
00.55 "Госпиталь "Королевство". Т/с.
01.45 "Прекрасные и безумные". Х/ф.

В этот день...

23 СЕНТЯБРЯ

1938 году в этот день во время Всемирной ярмарки в Нью-Йорке была заложена капсула времени, которую должны вскрыть в 6939 году.

ВТОРНИК, 28 СЕНТЯБРЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «Дело».
•07.20 «Купи-продай».
•07.25 «Дорогами войны». Великая Отечественная в воспоминаниях балаковских ветеранов. Раиса Тимаева.
•07.45 Спецвыпуск телетекста.
•07.50 «Утренний кофе».
08.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Крутые бобры».
08.30 «Ликвидация».
08.45 Наши песни.
09.00 «Завтрак с Дискавери».
10.00 «БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ». Комедия (СССР, 1983 г.).
12.10 «Никелодеон» на ТНТ: «Как говорит Джинджер».
12.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
13.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Ох, уж эти детки».
13.30 ТВ-клуб.
•14.00 «Купи-продай».
•14.10 Спецвыпуск телетекста.
•14.15 Музыкальный подарок-1. (Прямой эфир).
•14.40 Забавный музей.
•14.45 Память сердца.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Девственница».
16.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
17.00 «ОКНА с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.15 Музыкальный подарок-2.
•18.50 «ОФИЦИАЛЬНО». Студия «ТВ Экспресс» в прямом эфире.
•19.20 «Кряк». Передача о компьютерах.
•19.25 Спецвыпуск телетекста.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 «ОКНА с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
22.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ!». Комедия (СССР, 1975 г.). 1 серия.
00.20 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•00.48 Спецвыпуск телетекста.
•00.50 «КЛИПОМАНИЯ».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Участок". Детектив.
10.30 "Клон". Т/с.
11.20 "Кошки-мышки". М/с.
11.40 Дисней-клуб: "Новые приключения Винни Пуха".
12.00 Новости.
12.20 "Огненные версты".
14.00 "Женщины в любви". Т/с.
15.00 Новости.
15.20 "Сыщики". Т/с.
16.30 "Фабрика звезд".
17.00 "Пять вечеров". Вторник.
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пан или пропал". Поединок с Н. Фоменко.
19.00 "Клон". Т/с.
20.00 "Черный ворон". Т/с.
21.00 Время.
21.30 "Участок". Детектив.
22.40 Секретное досье. "Китайская игрушка диктатора".
23.30 Ночное "Время".
23.50 "Фабрика звезд". Новый день.
00.20 "Звезды эфира". Н. Озеров.
00.50 Большой взрыв. "Смертельное давление. Русский крест".
01.20 "Только ты". Комедия.
03.00 Новости.
03.05 "Только ты". Комедия.

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
08.45 "Красная площадь".
09.45 "Ундина-2. На гребне волны". Т/с.
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вести-Саратов.
11.50 "Бедная Настя". Т/с.
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное время. Вести-Саратов.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Штрафбат". Т/с.
16.30 Вести. Дежурная часть.
*16.40 Местное время. Вести-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 Кулагин и партнеры.
17.50 "Ундина-2. На гребне волны". Т/с.
18.50 "Марш Турецкого. Новое назначение". "Секта". 2-я серия. Детектив.
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
*20.30 Местное время. Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Красная площадь".
22.00 "Штрафбат". Т/с.
23.00 Вести+.
23.20 "Маршал Буденный. Конец легенды".
00.15 Народный артист.
00.30 "Украденное проклятие". Х/ф.
02.25 "Кинескоп" с П. Шепотинником.
03.20 Дорожный патруль.

НТВ

06.00 "Сегодня утром".
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
10.15 "Преступление в стиле "модерн". "Депутат-наводчик".
10.50 "Стресс".
11.55 "Граф Крестовский". Т/с.
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.30 "Возвращение Мухтара". "Итальянский галстук". Т/с.
14.30 "Кодекс чести". Т/с.
15.35 "Чрезвычайное происшествие".
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип "Домино".
17.25 "Фабрика грез". 9-я серия. Т/с.
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Граф Крестовский". 2-я серия. Т/с.
20 50 "Кодекс чести". 2-я серия. Т/с.
22.00 "Страна и мир".
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Динамо" (Украина)-"Байер".
00.45 "Сегодня".
01.00 "Футбольный клуб" с В. Уткиным.
02.30-03.35 "Скорая помощь". Т/с.

ТВ-ЦЕНТР

06.00 "Настроение".
08.35 "Газетный дождь".
08.45 "Доброе утро". Х/ф.
10.30 "Паяц и Пикус". М/ф.
10.40 "Телемагазин".
11.00 События. Время московское.
11.15 "Дата".
12.10 "Момент истины".
13.05 "Петровка, 38".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 События. Время московское.
14.15 "Инспектор Кресс".
15.20 "Как добиться успеха. Доктор Богданов".
15.30 "Марш-бросок".
16.00 "Регионы. Прямая речь".
16.30 "Командоры, вперед!"
17.00 "Уголовная полиция". Т/с.
18.00 События. Время московское.
18.15 А. Баталов. "Заметки на полях".
19.00 "Таковы эти женщины". Т/с.
19.50 "Пять минут деловой Москвы".
20.00 Лицом к городу.
21.00 "Приключения Шерлока Холмса". Т/с.
22.00 События. Время московское.
22.40 "Отдел "Х".
23.30 "Времечко".
00.00 "Петровка, 38".
00.20 25-й час. События. Время московское.
00.45 "Супердиск".
01.00 "Салли Хеммингс-американский скандал". 1-я серия. Т/с.
02.05 "Синий троллейбус".

СТС

06.00 "Фадж-непоседа".
06.25 "Необитаемый остров", "Маша больше не лентяйка". М/ф.
06.55 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-2". "Обед у людоеда". 1-я серия.
09.00 Детали утром.
09.30 "Робин Гуд. Мужчины в трико". Х/ф.
12.00 "Сабрина – маленькая ведьма". Т/с.
12.30 "Зачарованные". Т/с.
13.30 "Необитаемый остров". М/ф.
14.00 "Приключения мультяшек". М/с.
14.30 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с.
14.55 "Мумия". М/с.
15.25 "Пинки и Брейн".
16.00 "Беверли Хиллз 90210". Т/с.
17.00 "Новая семейка Аддамс". Т/с.
17.30 "Сабрина – маленькая ведьма". Т/с.
18.00 "Зачарованные". Т/с.
19.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-2". "Обед у людоеда". 2-я серия.
21.00 "Шестой элемент"
23.00 Осторожно, модерн-2.
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.30 Детали.
00.55 "Госпиталь "Королевство". Т/с.
01.45 "Ближайший родственник". Х/ф.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №38

ПРИГЛАШАЕТ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ПОВЫСИТЬ СВОЮ КВАЛИФИКАЦИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ ВНОВЬ ПРОФЕССИЮ:

- электрогазосварщика;
- слесаря по ремонту автомобилей;
- электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования;
- прессовщика-вулканизаторщика;
- вальцовщика резиновых смесей;
- бухгалтера;
- секретаря.

Занятия проводятся в 17.00.
НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ ПО МЕРЕ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП.
Тел. 641-318, до 18.00. Саратовское шоссе, 33 (проезд авт. №№9, 22, ост. «46 м-он»).

СРЕДА, 29 СЕНТЯБРЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
16.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу.
17.00 «ОКНА с Дмитрием

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
ти-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 Кулагин и партнеры.
17.50 "Ундина-2. На гребне
роде". Т/с.
23.20 "Совершенно секретно: Миша".
00.15 "Свободное падение"

СТС

06.00 "Фадж-непоседа
06.25 "Стрекоза и

- электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования;
- прессовщика-вулканизаторщика;
- вальцовщика резиновых смесей;
- бухгалтера;
- секретаря.

НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ ПО МЕРЕ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП.

Тел. 641-318, до 18.00. Саратовское шоссе, 33 (проезд авт. №№9, 22, ост. «4б м-он»).

10.15 "Преступление в стиле "модерн". "Депутат-наводчик".
10.50 "Стресс".
11.55 "Граф Крестовский". Т/с.
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.30 "Возвращение Мухтара". "Клинок". Т/с.
19.50 "Пять минут деловой Москвы".
20.00 Лицом к городу.
21.00 "Приключения Шерлока Холмса". Т/с.
22.00 События. Время московское.
22.40 "Отдел "Х".
23.30 Истории в деталях
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.30 Детали.
00.55 "Госпиталь "Королевство". Т/с.
01.45 "Ближайший родственник". Х/ф.

СРЕДА, 29 СЕНТЯБРЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07.20 «Купи-продай».
•07.30 Спецвыпуск телетекста.
•07.35 «Утренний кофе».
07.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Котопес».
08.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Крутые бобры».
08.30 «Ликвидация».
08.45 Наши песни.
09.00 «Завтрак с Дискавери».
10.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ!». Комедия (СССР, 1975 г.). 1 серия.
12.15 «Никелодеон» на ТНТ: «Как говорит Джинджер».
12.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
13.10 «Никелодеон» на ТНТ: «Ох, уж эти детки».
13.35 ТВ-клуб.
•14.00 «Купи-продай».
•14.10 Спецвыпуск телетекста.
•14.15 Музыкальный подарок-1. (Прямой эфир).
•14.35 «Кряк». Передача о компьютерах.
•14.40 Забавный музей.
•14.45 Память сердца.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Девственница».
16.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу.
17.00 «ОКНА с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.15 Музыкальный подарок-2.
•18.50 «Купи-продай».
•19.00 Музыкальный подарок-3.
•19.10 «Балаково-спорт».
•19.25 Спецвыпуск телетекста.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 «ОКНА с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
21.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу.
22.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ!». Комедия (СССР, 1975 г.). 2 серия.
00.05 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.15 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•00.33 Спецвыпуск телетекста.
•00.35 «КЛИПОМАНИЯ». Вы составляете программу, выбирая клипы в прямом эфире.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

00.30 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Участок". Детектив.
10.30 "Клон". Т/с.
11.20 "Кошки-мышки". М/с.
11.40 Дисней-клуб: "Лило и Стич".
12.00 Новости.
12.20 "Серенада солнечной долины". Х/ф.
14.00 "Женщины в любви".
15.00 Новости.
15.20 "Сыщики". Т/с.
16.30 "Фабрика звезд".
17.00 "Пять вечеров". Среда.
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пан или пропал". Поединок с Н. Фоменко.
19.00 "Клон". Т/с.
20.00 "Черный ворон". Т/с.
21.00 Время.
21.30 "Участок". Детектив.
22.40 Тайны века. "Меньшие братья по оружию".
23.30 Ночное "Время".
23.50 "Фабрика звезд". Новый день.
00.20 Теория невероятности. "Долгожители".
00.50 Сканер. "Комплекс агрессии".
01.20 "Нормальная жизнь". Триллер.
03.00 Новости.
03.05 "Нормальная жизнь". Триллер.

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
08.45 "Красная площадь". Т/с.
09.45 "Ундина-2. На гребне волны". Т/с.
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вести-Саратов.
11.50 "Бедная Настя". Т/с.
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное время. Вести-Саратов.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Штрафбат". Т/с.
16.30 Вести. Дежурная часть.
*16.40 Местное время. Вести-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 Кулагин и партнеры.
17.50 "Ундина-2. На гребне волны". Т/с.
18.50 "Марш Турецкого. Новое назначение". "Игра в кошки-мышки". 1-я серия. Детектив.
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
*20.30 Местное время. Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Красная площадь".
22.00 "Штрафбат". Т/с.
23.00 Вести+.
23.20 "Битва над океаном".
00.15 Народный артист.
00.30 "Коррупция". Детектив.
02.10 Дорожный патруль.
02.30 Горячая десятка.

НТВ

06.00 "Сегодня утром".
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
10.15 "Преступление в стиле "модерн". "Гангстеры с Выборгской".
10.50 "Женский взгляд". О. Басилашвили.
11.20 "Растительная жизнь". А. Бильжо.
11.55 "Граф Крестовский".
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.35 "Возвращение Мухтара". "Клинок". Т/с.
14.30 "Кодекс чести". Т/с.
15.35 "Чрезвычайное происшествие".
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип "Домино".
17.25 "Фабрика грез". 10-я серия. Т/с.
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Граф Крестовский". 3-я серия. Т/с.
20.50 "Кодекс чести". 3-я серия. Т/с.
22.00 "Страна и мир".
22.40 "Секс в большом городе". Т/с.
23.20 "Совершенно секретно: Миша".
00.15 "Свободное падение". Боевик.
00.30 "Сегодня".
00.45 "Свободное падение". Боевик.
02.30 "Скорая помощь".

ТВ-ЦЕНТР

05.45 "Настроение".
08.35 "Газетный дождь".
08.45 "Девушка с характером". Х/ф.
10.20 "Прогулка", "Новые варианты сказки о драконе". М/ф.
10.40 "Телемагазин".
11.00 События. Время московское.
11.15 "Дата".
12.10 "Отдел "Х".
12.50 "Квадратные метры".
13.05 "Петровка, 38".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 События. Время московское.
14.15 "Инспектор Кресс".
15.30 "Мода non-stop".
16.00 "Регионы. Прямая речь".
16.30 "Каля-маля".
17.00 "Уголовная полиция". Т/с.
18.00 События. Время московское.
18.15 "Русский век".
19.00 "Таковы эти женщины". Т/с.
19.50 "Пять минут деловой Москвы".
19.55 "Парижанка". Х/ф.
21.40 "Медвежье Припятянье". Спецрепортаж.
22.00 События. Время московское.
22.40 "Материк".
23.30 "Времечко".
00.00 "Петровка, 38".
00.20 25-й час. События. Время московское.
00.45 "Супердиск".
01.00 "Салли Хеммингс-американский скандал". 2-я серия. Т/с.
02.05 "Синий троллейбус".

СТС

06.00 "Фадж-непоседа".
06.25 "Стрекоза и муравей", "Сказка о царевиче и трех лекарях", "Маша и волшебное варенье". М/ф.
06.55 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-2". "Обед у людоеда". 2-я серия.
09.00 Детали утром.
09.30 "Шестой элемент".
11.30 Осторожно, модерн-2.
12.00 "Сабрина – маленькая ведьма". Т/с.
12.30 "Зачарованные". Т/с.
13.30 "Стрекоза и муравей". "Сказка о царевиче и трех лекарях". М/ф.
14.00 "Приключения мультяшек". М/с.
14.30 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с.
14.55 "Мумия". М/с.
15.25 "Пинки и Брейн".
16.00 "Беверли Хиллз 90210". Т/с.
17.00 "Новая семейка Аддамс". Т/с.
17.30 "Сабрина – маленькая ведьма". Т/с.
18.00 "Зачарованные". Т/с.
19.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях
20.00 "Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-2". "Обед у людоеда". 3-я серия
21.00 "Ничего не вижу, ничего не слышу". Х/ф
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.30 Детали.
00.55 "Госпиталь "Королевство". Т/с.
01.45 "Кровь, наглость, пули и бензин". Х/ф.

В этот день...

24 СЕНТЯБРЯ

1852 Первый полет на дирижабле совершил француз Анри ЖИФФАР. На дирижабле был установлен паровой двигатель.

ЧЕТВЕРГ, 30 СЕНТЯБРЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07.20 «Купи-продай».
•07.30 Спецвыпуск телетекста.
•07.35 «Балаково-спорт».
•07.50 «Утренний кофе».
08.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Крутые бобры».
08.30 «Ликвидация».
08.45 Наши песни.
09.00 «Завтрак с Дискавери».
10.00 «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ!». Комедия (СССР, 1975 г.). 2 серия.
12.10 «Никелодеон» на ТНТ: «Как говорит Джинджер».
12.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
13.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Ох, уж эти детки».
13.30 ТВ-клуб.
•14.00 «Купи-продай».
•14.10 Спецвыпуск телетекста.
•14.15 Музыкальный подарок-1. (Прямой эфир).
•14.40 Забавный музей.
•14.45 Память сердца.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Девственница».
16.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу.
17.00 «ОКНА с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.15 Музыкальный подарок-2.
•19.00 «ВАШЕ ПРАВО».

В прямом эфире «ТВ Экспресс» и радио «Экспресс» вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы правовой тематики, позвонив по тел. 35-15-25.

•19.20 «Кряк». Передача о компьютерах.
•19.25 Спецвыпуск телетекста.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 «ОКНА с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
21.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу.
22.00 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ». Комедия (СССР, 1981 г.).
00.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.10 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•00.28 Спецвыпуск телетекста.
•00.30 «КЛИПОМАНИЯ».

В этот день...

25 СЕНТЯБРЯ
Всемирный день моря

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Участок". Детектив.
10.30 "Клон". Т/с.
11.20 "Кошки-мышки". М/с.
11.40 Дисней-клуб: "Утиные истории".
12.00 Новости.
12.20 "Дорогое удовольствие". Комедия.
14.00 "Женщины в любви".
15.00 Новости.
15.20 "Сыщики". Т/с.
16.30 "Фабрика звезд".
17.00 "Пять вечеров". Четверг.
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Пан или пропал". Поединок с Н. Фоменко.
19.00 "Клон". Т/с.
20.00 "Черный ворон". Т/с.
21.00 Время.
21.30 "Участок". Детектив.
22.40 "Человек и закон" с А. Пимановым.
23.30 Ночное "Время".
23.50 "Фабрика звезд". Новый день.
00.20 Премьера."Испытание бомбой". Д/ф.
01.00 Неизвестная планета. "Новая хронология Египта".
01.50 "Пустоголовые" Комедия.
03.00 Новости.
03.05 "Пустоголовые". Комедия.

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
08.45 "Красная площадь".
09.45 "Ундина-2. На гребне волны". Т/с.
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вести-Саратов.
11.50 "Бедная Настя". Т/с.
12.50 "Что хочет женщина".
13.45 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное время. Вести-Саратов.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Штрафбат". Т/с.
16.30 Вести. Дежурная часть.
*16.40 Местное время. Вести-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 Кулагин и партнеры.
17.50 "Ундина-2. На гребне волны". Т/с.
18.50 "Марш Турецкого. Новое назначение". "Игра в кошки-мышки". 2-я серия. Детектив.
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
*20.30 Местное время. Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Красная площадь".
22.00 "Штрафбат". Т/с.
23.00 Вести+.
23.20 "Криминальная звезда".
00.15 Народный артист.
00.30 "Быть Джоном Малковичем". Комедия.
02.55 Дорожный патруль.

НТВ

06.00 "Сегодня утром".
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
10.20 "Преступление в стиле "модерн". "Сыск против жандармов".
10.55 "Кулинарный поединок".
11.55 "Граф Крестовский".
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.35 "Возвращение Мухтара". "Троянский конь".
14.30 "Кодекс чести". Т/с.
15.35 "Чрезвычайное происшествие".
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип "Домино".
17.25 "Фабрика грез". 11-я серия. Т/с.
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Граф Крестовский". 4-я серия. Т/с.
20.50 "Кодекс чести". 4-я серия. Т/с.
22.00 "Страна и мир".
22.40 "К барьеру!"
23.55 "Падший". Детектив.
00.30 "Сегодня".
00.45 "Падший". Детектив.
02.45 "Скорая помощь".

ТВ-ЦЕНТР

05.45 "Настроение".
08.35 "Газетный дождь".
08.45 "Парижанка". Х/ф.
10.20 "Сокровища Черного Джека". "Диалог".
10.35 "Войди в свой дом".
10.40 "Телемагазин".
11.00 События. Время московское.
11.15 "Дата".
12.05 "Особая папка".
12.40 "Право на надежду".
13.05 "Петровка, 38".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 События. Время московское.
14.15 "Инспектор Кресс". Т
15.20 "Экспо-новости".
15.30 "Я-мама".
15.55 "Экспо-новости".
16.00 "Регионы. Прямая речь".
16.30 "Песенка года".
17.00 "Уголовная полиция". Т/с.
18.00 События. Время московское.
18.15 "21 кабинет" с В. Белицким.
19.00 "Таковы эти женщины". Т/с.
19.50 "Пять минут деловой Москвы".
19.55 "Парни Аль Капоне". Х/ф.
22.00 События. Время московское.
22.40 "Секретные материалы. Расследование ТВЦ".
23.30 "Времечко".
00.00 "Петровка, 38".
00.20 25-й час. События. Время московское.
00.45 "Супердиск".
01.00 "Салли Хеммингс-американский скандал". 3-я серия. Т/с.
02.05 "Синий троллейбус".

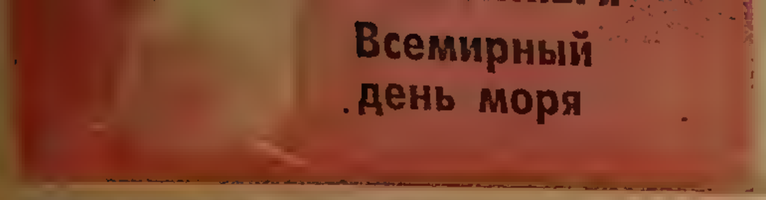
СТС

06.00 "Фадж-непоседа".
06.25 "Почта", "Жар-птица". М/ф.
06.55 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-2". "Обед у людоеда". 3-я серия.
09.00 Детали утром.
09.30 "Ничего не вижу, ничего не слышу". Х/ф.
12.00 "Сабрина – маленькая ведьма". Т/с.
12.30 "Зачарованные". Т/с.
13.30 "Почта". М/ф.
14.00 "Приключения мультяшек". М/с.
14.30 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с.
14.55 "Мумия". М/с.
15.25 "Пинки и Брейн".
16.00 "Беверли Хиллз 90210". Т/с.
17.00 "Новая семейка Аддамс". Т/с.
17.30 "Сабрина – маленькая ведьма". Т/с.
18.00 "Зачарованные". Т/с.
19.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Евлампия Романова Следствие ведет дилетант-2". "Обед у людоеда". 4-я серия.
21.00 "Бестолковые". Х/ф
23.00 Осторожно, модерн-2
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.30 Детали.
00.55 "Госпиталь "Королевство". Т/с
01.45 "О" Х/ф

ЧП Максимович
АРГО
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
ОПТОМ
САХАР
МУКА
КРУПЫ
Рыбные и мясные консервы, чай, шоколад, окорочка и многое другое.
Промзона 2, терр. базы ПФК «Надежда».
Тел. 22-61-34.

ПЯТНИЦА, 1 ОКТЯБРЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ
15.00 «Девственница».
16.00 «ДОМ-2. Любовь».
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
06.00 "Доброе утро".
20.00 Вести.
*20.30 Местное время. Вести-Саратов.
ТВ-ЦЕНТР
05.45 "Настроение".
СТС
06.00 "Фадж-непоседа".



14.10 Местное время. Вести-Саратов.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Штрафбат". Т/с.
16.30 Вести. Дежурная часть.
*16.40 Местное время. Вести-Саратов.
20.50 "Кодекс чести". 4-я серия. Т/с.
22.00 "Страна и мир".
22.40 "К барьеру!"
23.55 "Падший". Детектив.
00.30 "Сегодня".
00.45 "Падший". Детектив.
02.45 "Скорая помощь".
М/ф.
06.55 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Евлампия Романова. Следствие ведет ди-
21.00 "Бестолковые". Х/ф.
23.00 Осторожно, модерн-2.
23.30 Истории в деталях
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.30 Детали.
00.55 "Госпиталь "Королевство". Т/с.
01.45 "О". Х/ф.

ПЯТНИЦА, 1 ОКТЯБРЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07.20 «Купи-продай».
•07.30 Спецвыпуск телетекста.
•07.35 «Утренний кофе».
07.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Котопес».
08.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Крутые бобры».
08.30 «Русская усадьба-3».
09.00 «Завтрак с Дискавери».
10.00 «БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ». Комедия (СССР, 1981 г.).
12.10 «Никелодеон на ТНТ»: «Как говорит Джинджер».
12.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Приключения Джимми Нейтрона».
13.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Ох, уж эти детки».
13.30 «ТВ-клуб».
•14.00 «Купи-продай».
•14.10 Спецвыпуск телетекста.
•14.15 Музыкальный подарок-1. (Прямой эфир).
•14.35 «Кряк». Передача о компьютерах.
•14.40 Забавный музей.
•14.45 Память сердца.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Девственница».
16.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
17.00 «ОКНА с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
•18.00 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (с интерактивом).
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.15 Музыкальный подарок-2.
•18.50 «Купи-продай»
•19.00 Музыкальный подарок-3.
•19.25 Телетекст.
•19.30 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (с интерактивом).
•19.55 Спецвыпуск телетекста. Погода в Балакове.
20.00 «ОКНА с Дмитрием Нагиевым». Ток-шоу.
21.00 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу.
22.00 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». Комедия (СССР, 1972 г.)
00.05 «ДОМ-2. ЛЮБОВЬ». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.15 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ».
•00.33 Спецвыпуск телетекста.
•00.35 «КЛИПОМАНИЯ».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Участок". Детектив.
10.30 "Клон". Т/с.
11.30 Смехопанорама Е. Петросяна.
12.00 Новости.
12.20 "Бес в ребро". Детектив.
13.50 "Женщины в любви".
15.00 Новости.
15.20 "Сыщики". Т/с.
16.30 "Фабрика звезд".
17.00 "Пять вечеров". Сегодня пятница.
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Узник пермской обители". Дело 2002 г. Док. детектив.
18.50 "Основной инстинкт".
19.50 "Поле чудес" с Л. Якубовичем.
21.00 Время.
21.25 "Фабрика звезд".
22.40 "Невыносимая жестокость". Комедия.
01.00 "Помни". Триллер.
02.55 "Полиция будущего". Боевик.

РОССИЯ

05.00 Доброе утро, Россия!
08.45 "Красная площадь".
09.45 "Ундина-2. На гребне волны". Т/с.
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
*11.30 Местное время. Вести-Саратов.
11.50 Мусульмане.
12.00 Вся Россия.
12.15 Москва-Минск.
12.30 "Городок".
12.55 В поисках приключений.
13.50 Вести. Дежурная часть.
14.00 Вести.
*14.10 Местное время. Вести-Саратов.
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Штрафбат". Т/с.
16.30 Вести. Дежурная часть.
*16.40 Местное время. Вести-Саратов.
17.00 Вести.
17.20 Кулагин и партнеры.
17.50 "Ундина-2. На гребне волны". Т/с.
18.50 Комната смеха.
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
*20.30 Местное время. Вести-Саратов.
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Народный артист.
21.50 "Юрмалина-2004".
23.40 Голосование - "Народный артист".
23.55 "Игра на миллионы". Комедия.
02.00 "Бланш". Х/ф.

НТВ

06.00 "Сегодня утром".
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
10.15 "Преступление в стиле "модерн". "Первое заказное".
10.55 "Квартирный вопрос".
11.55 "Граф Крестовский".
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.35 "Возвращение Мухтара". "Часы с обратным ходом". Т/с.
14.30 "Кодекс чести". Т/с.
15.35 "Чрезвычайное происшествие".
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип "Домино".
17.30 "Адвокат. Алиби для королевы". 1-я серия.
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.45 "Максимальный риск". Боевик.
22.00 "Страна и мир".
22.40 "Стресс".
23.50 "Спасибо за шоколад". Детектив.

ТВ-ЦЕНТР

05.45 "Настроение".
08.35 "Газетный дождь".
08.45 "Парни Аль Капоне". Х/ф.
10.40 "Телемагазин".
11.00 События. Время московское.
11.15 "Дата".
12.05 "Доходное место".
12.10 "А у нас во дворе..."
12.50 "Денежный вопрос".
13.05 "Петровка, 38".
13.25 "Деловая Москва".
14.00 События. Время московское.
14.15 "Инспектор Кресс".
15.30 "Неприрученная Амазонка". Т/с.
16.00 "Регионы. Прямая речь".
16.30 "Без репетиций".
16.55 Театр "Гжель".
18.00 События. Время московское
18.15 "Приглашает Б. Ноткин". Е. Гусева.
19.00 "Таковы эти женщины". Т/с.
19.50 "Пять минут деловой Москвы".
19.55 "Осенний марафон". День рождения М. Танича".
22.00 События. Время московское.
22.40 "Народ хочет знать".
23.30 "Времечко".
00.00 "Петровка, 38".
00.20 25-й час. События. Время московское.
00.45 "Три цвета. Синий".
02.25 "Мода non-stop".

СТС

06.00 "Фадж-непоседа".
06.25 "Разные колеса". "Несмышленый воробей". "Веселый огород".
06.55 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-2". "Обед у людоеда". 4-я серия
09.00 Детали утром.
09.30 "Бестолковые". Х/ф.
11.30 Осторожно, модерн-2.
12.00 "Сабрина - маленькая ведьма". Т/с.
12.30 "Зачарованные". Т/с.
13.30 "Разные колеса", "Несмышленый воробей"
14.00 "Приключения мультяшек". М/с.
14.30 "Новые фильмы с Скуби Ду". М/с.
14.55 "Мумия". М/с.
15.25 "Пинки и Брейн".
16.00 "Беверли Хиллз 90210". Т/с.
17.00 "Новая семейка Аддамс". Т/с.
17.30 "Сабрина - маленькая ведьма". Т/с.
18.00 "Зачарованные". Т/с.
19.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях
20.00 "Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант-2". "Обед у людоеда". 4-я серия
21.00 "История рыцаря".
23.55 Истории в деталях
00.25 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.55 Детали.

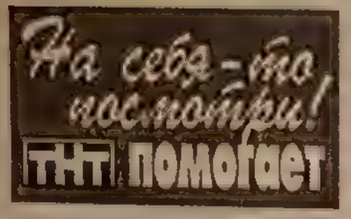
АТЕЛЬЕ «ВАСИЛИСА»
Минская, 8. Тел. 22-64-96

ТЕЛЕГАЗЕТА ЕЖЕДНЕВНО В ЭФИРЕ ТНТ
только в вечернее время
только в самых популярных передачах
«ОКНА» «ДОМ» КОМЕДИЯ
Для всех, кто размещает объявления в газете «Круг», Информ-центре РИА «Экспресс»- скидка на размещение в Телегазете - 30%
По вопросам размещения объявлений обращайтесь: ул. Степная,54, ул. Ленина (маг. «Ярослав»). Тел. 33-16-77.

СУББОТА, 2 ОКТЯБРЯ • передачи «ТВ Экспресс» Незначительные программы возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07.00 «Неизвестная планета».
•07.20 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ». (Повтор).
•07.45 «Ваше здоровье».
•08.00 «Купи-продай». Спецвыпуск телетекста.
08.10 Каламбур.
08.40 «Комедийный коктейль».
•09.05 «НАРОДНЫЙ ХИТ». Смотри, слушай, выбирай, звони. В прямом эфире «ТВ Экспресс» хит-парад недели.
10.00 «СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ». Комедия (СССР, 1972 г.).
12.25 «Сейлормун. Луна в матроске».
12.50 «Каламбур».
13.20 «Фигли-мигли».
13.50 «Комедийный коктейль».
•14.25 Музыкальный подарок-1.
•14.35 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
•14.50 Телетекст.
14.55 «Дживс и Вустер». Комедийный сериал.



16.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
17.00 «Саша+Маша».
17.30 «МОСКВА: инструкция по применению». Лучшее за неделю.
18.00 «Запретная зона» с Михаилом Пореченковым. Ток-шоу.
•19.00 Музыкальный подарок-2.
•19.35 «Купи-продай».
•19.45 Телетекст.
•19.50 Музыкальный подарок-3.
20.00 «Цена любви». Документальный детектив.
21.00 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу.
22.00 «Саша+Маша».
22.30 «Любовь на шестерых».
23.00 «Правила секса».
23.30 «ДОМ-2. Любовь». Реалити-шоу. Спецвключение.
00.00 «ПОЛНОЧЬ на ТНТ». «Квартирка».

В этот день...

26 СЕНТЯБРЯ

День машиностроителя

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "Приключения Гекльберри Финна". Х/ф.
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.00 Новости.
10.10 Смак.
10.30 Спецрасследование. "Изнанка модельного бизнеса".
11.20 "Любовные истории". В. Кузьмин.
12.00 Новости.
12.20 "Приключения слона".
13.40 "Звезды эфира". Ю. Левитан.
14.30 Дисней-клуб: "Приключения Мики и Дональда".
15.00 Новости.
15.10 Искатели. "Фаворитка Императора".
15.40 "Деловая девушка". Комедия.
17.50 Классика Уолта Диснея. Золотые годы Микки Мауса. Впервые в России.
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Ералаш".
18.40 "Кто хочет стать миллионером?"
19.40 "Ялта-2004".
21.00 Время.
21.20 "Последний герой".
22.40 "Золотой граммофон".
23.40 "Ливень". Боевик.
01.50 "Сестричка Бетти". Боевик.
03.45 "Черепа". Триллер.

РОССИЯ

05.55 "Мальчик-с-пальчик".
07.20 "Дятел Вуди". М/с.
07.40 Золотой ключ.
08.00 Вести.
*08.10 Местное время. Вести-Саратов.
08.20 Русское лото.
08.55 "Большая перемена" с Ю. Николаевым.
09.25 Голосование - "Народный артист".
09.35 Утренняя почта.
10.10 Смехопанорама Е. Петросяна.
11.00 Вести.
*11.10 Местное время. Вести-Саратов.
11.20 "Сто к одному".
12.15 В поисках приключений.
13.15 Клуб сенаторов.
14.00 Вести.
14.20 "Одиноким предоставляется общежитие". Комедия.
16.00 Футбол. Чемпионат России. "Спартак". (Москва)-"Торпедо".
18.00 Вечер А. Инина.
20.00 Вести.
20.25 Зеркало.
20.35 "Честный детектив".
21.05 "Спецназ по-русски-2". Боевик.
23.15 "Роковая женщина".
01.30 "Восход "черной луны". Боевик.

НТВ

06.10 "Виктор Фогель-рекламщик". Комедия.
08.00 "Сегодня".
08.15 "Малыш и Карлсон", "Карлсон вернулся". М/ф.
08.55 "Без рецепта". Доктор Бранд.
09.25 "Дикий мир" с Т. Баженовым.
10.00 "Сегодня".
10.20 "Растительная жизнь". Д. Рогозин.
10.55 "Кулинарный поединок".
11.55 "Квартирный вопрос".
13.00 "Сегодня".
13.25 "Особо опасен!"
14.00 "Змеелов". Детектив.
16 00 "Сегодня".
16.20 "Женский взгляд". Н. Цискаридзе.
16.55 "Своя игра".
17.55 "Адвокат. Алиби для королевы". 2-я серия. Т/с.
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Профессия - репортер".
20.10 "Агент национальной безопасности-5". "Фамильные драгоценности". часть 1-я. Т/с.
21.20 "Давай сделаем это по-быстрому". Х/ф.
23.25 К. Цзю. Лучшие бои. К. Цзю - К. Джонсон.
00.05-02.15 "Салон Китти". Х/ф.

ТВ-ЦЕНТР

07.05 "Дети капитана Гранта". Х/ф.
08.30 "Православная энциклопедия".
09.00 "Рикки-Тикки -Тави", "Валидуб". М/ф.
09.45 "АБВГДейка".
10.10 "Розовый слон". М/ф.
10.25 "Музыкальный серлантин".
11.00 События. Утренний рейс.
11.15 "Городское собрание".
11.50 "Я - мама".
12.20 "Честное волшебное". Х/ф.
13.30 "Загадка Ю. Левитана".
14.00 События. Время московское.
14.20 А. Баталов. "Заметки на полях".
14.45 "Неприрученная природа Северной Америки". Т/с.
15.15 "Крылышко или ножка?" . Комедия.
17.15 "Русский век".
18.05 "Исполнение желаний", "Похитители красок". М/ф.
19.00 События. Время московское.
19.10 "Чисто английское убийство". Т/с.
21.00 "Постскриптум" с А. Пушковым.
22.00 "Церемония". Триллер.
00.20 События. Время московское.
00.30 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам. Гран При Катара.
01.25 "Супердиск".

СТС

06.00 "Язон и аргонавты". 1-я серия. Х/ф.
07.40 "Попался, который кусался". М/ф.
07.50 "Флиппер и Лопака". М/с.
08.20 "Смешарики". М/с.
08.30 "На Диком Западе". М/с.
09.00 "Ник и Перри". М/с.
09.15 "Том и Джерри". М/с.
09.30 "Полундра!"
10.00 "Зов предков".
11.00 "Снимите это немедленно".
12.00 "Дорогая, я уменьшил детей". Т/с.
13.00 "Самый умный".
14.55 "Бушующая планета". "Буря". Д/ф.
16.00 "Спасите, ремонт".
17.00 "Истории в деталях".
17.30 Осторожно, модерн-2.
18.05 "История рыцаря".
21.00 "Трудный ребенок-2".
22.55 "Хорошие шутки".
01.10 "Tony awards-2004".

В наличии и на заказ
МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
журнальные столики, TV-тумбы, полочки
ЗЕРКАЛА
ЗЕРКАЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
для ванных комнат, прихожих.
Магазин «Гранд» (новое здание), 1 этаж, ул. Ленина, 94/1 (отдел «Мир стекла»). Тел. для справок 44-63-81

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 3 ОКТЯБРЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07.00 «Неизвестная плане-
14.55 «Дживс и Вустер». Комедийный сериал.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
ти-Саратов.
08.20 Студия "Здоровье".
08.50 "ТВ Бинго шоу".
13.00 "Сегодня".
13.20 "Военное дело".
15.50 "Ежик и девочка". "Старая игрушка".

В этот день...

26 СЕНТЯБРЯ

День машиностроителя

09.00 Русское лото.
08.55 "Большая перемена" с Ю. Николаевым.
09.25 Голосование – "Народный артист".
09.35 Утренняя почта.
10.10 Смехопанорама Е. Петросяна.
11.00 Вести.

19.40 "Профессия – репортер".
20.10 "Агент национальной безопасности–5". "Фамильные драгоценности". часть 1–я. Т/с.
21.20 "Давай сделаем это по–быстрому". Х/ф.
23.25 К. Цзю. Лучшие бои.

ЗЕРКАЛА
ЗЕРКАЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
для ванных комнат, прихожих.

Магазин «Гранд» (новое здание), 1 этаж, ул. Ленина, 94/1 (отдел «Мир стекла»). Тел. для справок 44-63-81

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1 ОКТЯБРЯ

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07.00 «Неизвестная планета».
•07.20 «Дорогами войны». Великая Отечественная в воспоминаниях балаковских ветеранов. Раиса Тимаева.
•07.40 «ВАШЕ ПРАВО». (Повтор).
•08.05 «Купи–продай».
08.10 «Каламбур».
08.40 «Комедийный коктейль».
•09.05 «Народный хит». Хит–парад недели «ТВ Экспресс» (повтор).
10.00 «ДВОЕ У МОРЯ». Лирическая комедия (США, 1995 г.).
12.25 «Сейлормун. Луна в матроске».
12.50 «Каламбур».
13.20 «Фигли–мигли».
13.50 «Комедийный коктейль».
•14.25 Музыкальный подарок–1.
•14.40 «Купи–продай».
•14.50 Телетекст.
14.55 «Дживс и Вустер». Комедийный сериал.
16.00 «ДОМ–2. Любовь». Реалити–шоу.
17.00 «Саша+Маша».
17.30 «МОСКВА: инструкция по применению». Дайджест.
18.00 «Школа ремонта».
•19.00 Музыкальный подарок–2.
•19.30 «ЭКСПРЕСС–НОВОСТИ». Основные события недели.
•19.45 «Купи–продай».
•19.55 Телетекст.
20.00 «Запретная зона» с Михаилом Пореченковым. Ток–шоу.
21.00 «ДОМ–2. Любовь». Реалити–шоу.
22.00 «Саша+Маша».
22.30 «Любовь на шестерых».
23.00 «Правила секса».
23.30 «ДОМ–2. Любовь». Реалити–шоу. Спецвключение.
00.00 «Полночь на ТНТ». «Квартирка».

Флагман
ТОРГОВЫЙ ДОМ

Скидки: в субботу - 5%, в воскресенье - 10%

Керамогранит, м²- от 280 руб.
Ламинат, м² - от 260 руб.
Ковролин, м² - от 160 руб.

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО.

Тел. 39-04-63, 66-52-20, 35-33-96.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "Все путешествия команды Кусто". "Река королей". Т/с.
06.40 "Подземелье ведьм". Х/ф.
08.20 Армейский магазин.
08.50 Дисней–клуб: "Мики, Дональд и Гуффи–спортсмен".
09.10 "В мире животных".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки" с Д. Крыловым.
10.30 Пока все дома.
11.10 Бокс. В. Кличко – Д. Вэррил Уильямсон.
12.00 Новости.
12.20 "Учитель года".
13.50 "Анекдоты".
14.20 "Sapience". Х/ф.
14.30 Дисней–клуб: "Приключения Мики и Дональда".
15.00 Новости.
15.10 "Сицилианская защита". Детектив.
17.00 Живая природа. "Звериная олимпиада".
18.00 Времена.
18.55 "КВН–2004". Высшая лига. Летний кубок.
21.00 Время.
21.45 "Плохая компания". Боевик.
00.00 Бокс. В. Кличко – Д. Вэррил Уильямсон.
01.20 "Индокитай". Х/ф.
03.55 "Буффало–66". Х/ф.

РОССИЯ

05.45 "Сельская учительница". Х/ф.
07.25 Колоссальное хозяйство.
07.40 "Военная программа" А. Сладкова.
08.00 Вести.
*08.10 Местное время. Вести–Саратов.
08.20 Студия "Здоровье".
08.50 "ТВ Бинго шоу".
09.15 Диалоги о животных.
10.05 Вокруг света.
11.00 Вести.
*11.10 Местное время. Вести–Саратов.
11.20 "Городок". Дайджест.
11.55 Пирамида.
12.20 Сам себе режиссер.
13.15 Парламентский час.
14.00 Вести.
14.20 "Фитиль N13".
15.00 "Дуэль разведок. СССР–Англия". Фильм 1.
15.50 "Форт Боярд".
17.30 В Городке.
17.35 "Ноттинг–Хилл". Х/ф.
20.00 Вести недели с С. Брилевым.
21.00 Специальный корреспондент.
21.25 Наши песни.
23.20 "Белый олеандр". Драма.
01.35 "Незначительное влияние". Комедия.
03.35 "Клоун". Т/с.
04.25 "Евроньюс" на русском языке.

НТВ

06.10 "Королева Зубная щетка". М/ф.
06.30 "Таинственный остров". Х/ф.
08.00 "Сегодня".
08.15 "Бременские музыканты", "По следам бременских музыкантов". М/ф.
08.55 "Сказки Баженова".
09.25 "Едим дома".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Апельсиновый сок".
10.55 "Top Gear".
11.30 "Хоббиты".
12.05 "Их нравы" с Д. Захаровым.
13.00 "Сегодня".
13.20 "Военное дело".
13.55 "Все то, о чем мы так долго мечтали". Боевик.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Тайны разведки".
16.55 "Своя игра".
17.55 "Адвокат. Алиби для королевы". 3–я серия.
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Чистосердечное признание".
20.10 "Агент национальной безопасности–5". "Фамильные драгоценности". часть 2–я.
21.15 "Афера Томаса Крауна". Детектив.
23.35 "Аптечный ковбой". Х/ф.
01.40 "Журнал Лиги чемпионов".

ТВ–ЦЕНТР

06.20 "Крылышко или ножка?" . Х/ф.
08.05 "Отчего, почему?"
09.00 "Вий", "Палка–выручалка". М/ф.
09.45 "Марш–бросок".
10.15 "Наш сад".
10.35 "Лакомый кусочек".
11.00 "Московская неделя" с А. Леоновым.
11.25 "Звезда автострады".
11.40 "Разноцветная история", "Дружба дороже денег". М/ф.
12.05 "По собственному желанию". Х/ф.
13.25 "Приглашает Б. Ноткин". Д. Назаров.
14.00 События. Время московское.
14.15 "Алфавит".
14.55 "21 кабинет" с В. Белицким.
15.25 "Очевидное–невероятное".
15.50 "Ежик и девочка", "Старая игрушка".
16.15 М/ф
16.50 "Великая иллюзия".
17.35 "Зеркало треснуло". Детектив.
20.00 "Момент истины".
21.00 "Будьте моим мужем". Комедия.
22.55 События. Время московское.
23.05 "Деликатесы".
23.45 "Арена".
00.15 "Открытый проект".

СТС

06.00 "Язон и аргонавты", 2–я серия. Х/ф.
07.40 "Хвастливый мышонок". М/ф.
07.50 "Табалуга". М/с.
08.20 "Смешарики". М/с.
08.30 "Остров черепах".
09.00 "Ник и Перри". М/с.
09.15 "Том и Джерри". М/с.
09.30 "Полундра!"
10.00 Утро с Киркоровым.
11.00 "Спасите, ремонт".
12.00 "Дорогая, я уменьшил детей". Т/с.
13.00 "Туфелька Золушки". Х/ф.
14.55 "Чувства человека". "Зрение и осязание". Д/ф.
16.00 "Снимите это немедленно".
17.00 "Истории в деталях".
17.30 Осторожно, модерн–2.
17.55 "Это – любовь".
19.05 "Трудный ребенок–2". Х/ф.
21.00 "Возмездие Макса Кибла". Х/ф.
22.50 "Истории в деталях".
23.50 "Чунгкингский экспресс". Х/ф.
02.00 "Ловелас". Х/ф.
03.15 "Без границ" Х/ф.

ваших интересов

№18 (771)

Круг

3 мая 2005 г., вторник

Газета для тех, кто верит в лучшее

Сертификат №РООСС РУ СЛ 39.1300059

Окна Шик

НАСТОЯЩИЕ НЕМЕЦКИЕ ОКНА THYSSEN

ИЗДЕЛИЯ ИЗ АЛЮМИНИЯ

✧ ДВЕРИ
✧ ФАСАДЫ
✧ ЗИМНИЕ САДЫ

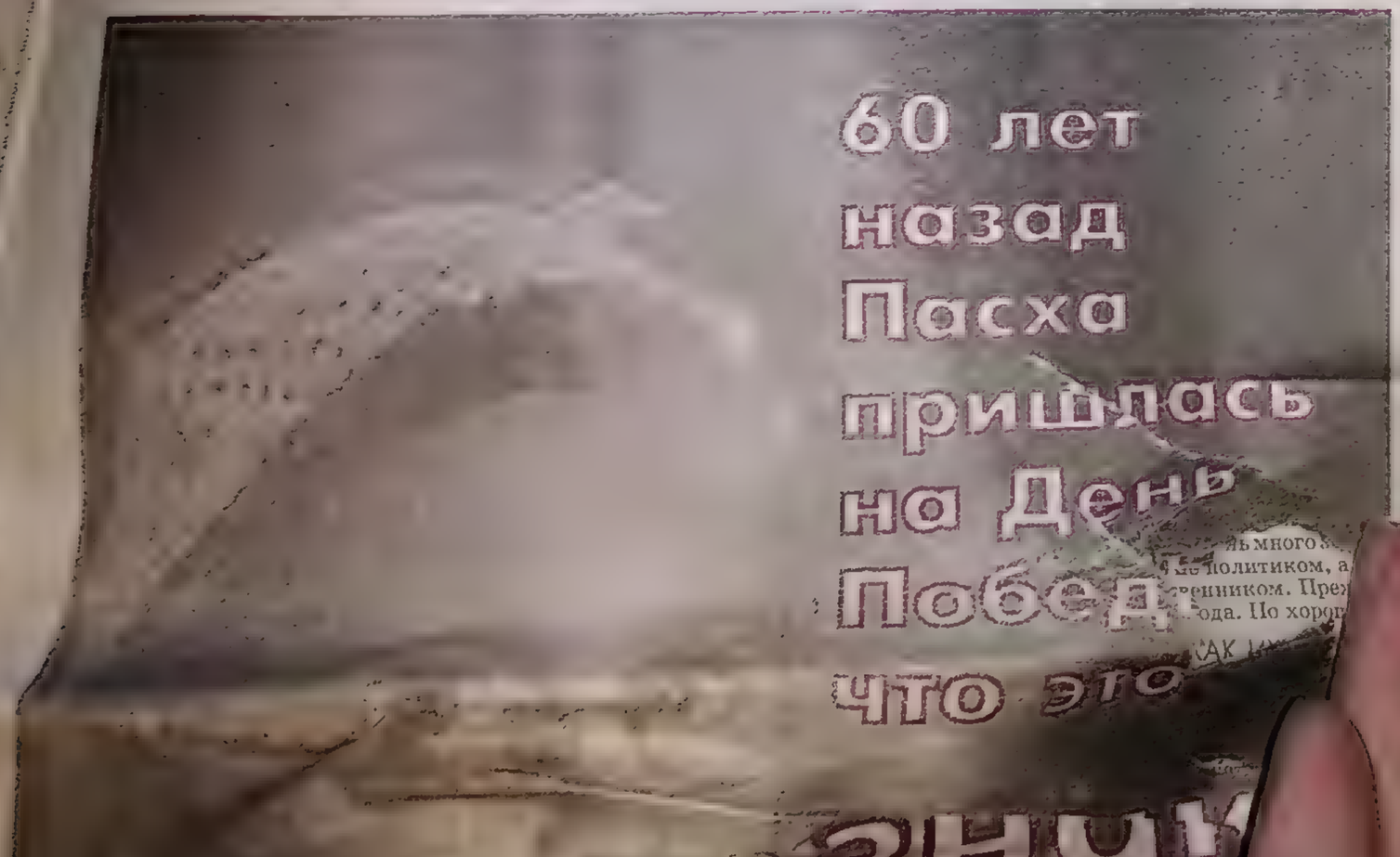
✧ ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ
✧ РАЗДВИЖНЫЕ СИСТЕМЫ
✧ ФАСАДЫ
✧ ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ

тц «Колизей», ул. Трнавская. Тел. 32-13-40
маг. «Одежда», ул. Ленина, 121. Тел. 46-01-06

2 КАК ПРИЙТИ В СЕБЯ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

16 УЛИТКИ ВЫБИРАЮТ САДО-МАЗО

20 МЕНЯЕМ ПЛОХОЙ ТОВАР



60 лет назад Пасха пришлась на День Победы. Что это

ЗНАК

Грузовые • легковые • сельскохозяйственные

АВТОШИНЫ

Запасное КОЛЕСО

МАГАЗИН-СКЛАД
г. Балаково, ул. Шевченко, 110
Тел. 325-325

АККУМУЛЯТОРЫ
МАСЛА
ДИСКИ

АВТОПРОЕКТ

«Саратовгеострой»

производит и реализует:

бетон раствор
керамзитобетон плитку
тротуарную бордюрный

Пасха
пришла
на Де...
и
что это

ЗНАК
или
совпадение?

Стр. 2.

Фото Натальи Губернаторовой

МАГАЗИН-СКЛАД
г. Балаково, ул. Шевченко, 110
Тел. 325-325
МАСЛА
ДИСКИ
Тел/факс (8452)-72-61-59, 72-68-03, 72-62-82
Алек-
в «Родину».
...омышленн...
"Саратовгесстрой"
производит и реализует:
бетон • раствор
керамзитобетон • плитку
тротуарную • бордюрный
камень • блоки
фундаментные • плиты
пустотные
плиты ребристные
перемычки
кольца сантехнические
крышки кольца
элементы забора
световые опоры • сваи
Ул. Титова, 2А, тел. 44-56-30,
44-48-46; Саратовское шоссе, 3,
тел. 22-44-82

РЕАЛИТИ-ШОУ
БОЛЬШОЙ
БРАТ
СМОТРИТ НА ТЕБЯ
ТНТ
С 10 МАЯ В 20.00 НА ТНТ
WWW. TNTBRAT.RU
WAP. TNTBRAT.RU

6 мая в 18.30
на стадионе «Труд»
состоится гонка «Родина» – «Приморье»
Приди и поддержи наших!
Ветеранам Великой
Отечественной войны вход бесплатный
(по удостоверению ветерана ВОВ)
Детям до 12 лет вход по программе.

Праздники

У БОГА НЕ БЫВАЕТ СЛУЧАЙНОСТЕЙ

Так говорил мой дед, который вернулся с войны верующим человеком. Да и не один он.

На войне, перед лицом смерти очень сложно оставаться неверующим. Вот и надевали многие, уходя на фронт, сорванные когда-то нательные крестики. Молились перед боем, кто как мог, вспоминая, как перед отправкой на фронт благословляла их мать, перекрестив домашней иконой. А в тылу в это время в переполненных храмах возносились молитвы за победу христолюбивого воинства. Матери, жены, сестры молились за своих близких.

Они вымолили эту Победу - 6 мая 1945 года Пасха совпала с днем Георгия Победоносца - покровителя русского воинства. Именно в этот день закончилась война, и немцы согласились на капитуляцию, которая и была подписана 9 мая, на Светлой седмице.

До сих пор эти два праздника находятся как бы в разных плоскостях: один - со странички церковного календаря, другой - из разряда «красных дней». По День Победы - единственный праздник нашего светского календаря, когда духовное и светское не разделены столь [illegible]жестко и очевидно.

Татьяна СЛАВИНА.

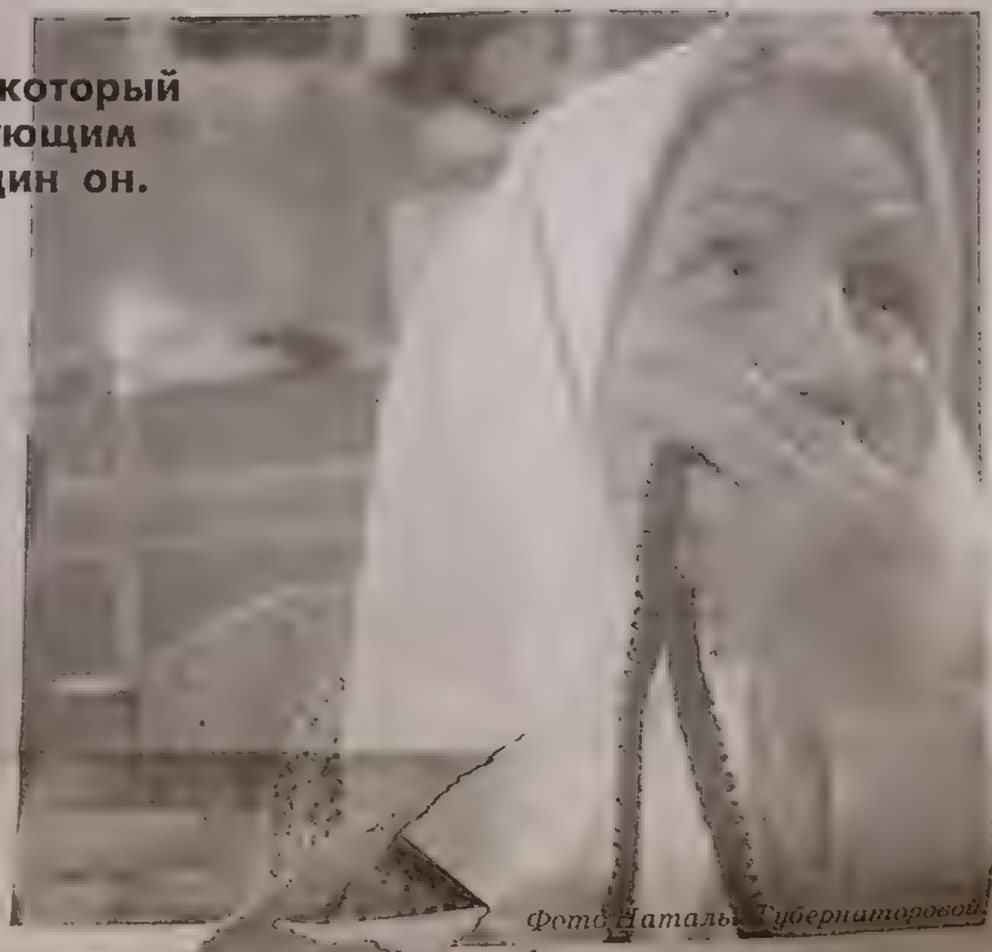


Фото Натальи Губернаторовой.

[illegible]анавливаетесь [illegible] праздников?

Что было

Наши - в списке лучших людей России

В очередном выпуске ежегодного издания энциклопедии «Лучшие люди России» представлены и балаковцы.

В списке лучших людей России - директор БИТТиУ Анатолий Землянский, зав. кафедрой УИТ того же института Вячеслав Власов, директор Балаковского узла связи Сергей Денисов, заслуженный тренер России, мастер спорта по самбо Сергей Нестеров, экс-директор Балаковской АЭС Павел Ипатов, гендиректор ОАО БРТ Е. Ефремов. Здесь представлен и генеральный директор РИА «Экспресс» Сергей Елизаров - как руководитель лучшей информационной структуры Саратовской области.

Субботники на кладбище и прудах

Студенты, школьники и члены исполкома «Единой России» привели в порядок старейшее в Балакове кладбище.

Между тем, в рамках «Весенней недели добра» студенты и учащиеся высадили 150 саженцев абрикоса на набережной 7-го микрорайона, а также саженцы и семена цветущих растений возле приюта «Забота». Они же организовали уборку территории прудов у больничного городка (там было собрано 118 мешков мусора).

А ТАКЖЕ:

* На улицах города появились бочки с квасом производства «Пивкомбинат». Можно купить 2 традиционных сорта кваса: хлебный и окрошечный. Литр — 8 руб.

* Завершился ямочный ремонт дороги, ведущей к Саратовской ГЭС. Сегодня ремонтные работы ведутся на ул. Факел социализма, Ленина и по направлению к селу Ивановка.

* На балаковском заводе запасных деталей выпущена первая экспериментальная партия штанг-держателей для сотрудников силовых структур. Изделие под названием «Дозор» пока штучный товар — изготовлено лишь 300 экземпляров.

* Прокуратура Саратова передала в суд дело экс-гендиректора ФК «Сокол» Александра Поим[illegible]. Он обвиняется [illegible] растрате». Наказание - до [illegible] своении, или [illegible]

* Валентин [illegible]мофеев поздравил ветеранов и труженик[illegible] тыла с Днем Победы. Он отметил, что из Балаковского района ушли на защиту Родины более 14 тыс. человек. 6,5 тыс. балаковцев не вернулись с полей сражений.

седмице.

До сих пор эти два праздника находятся как бы в разных плоскостях: один - со странички церковного календаря, другой - из разряда «красных дней». Но День Победы - единственный праздник нашего светского календаря, когда духовное и светское не разделены столь жестко и очевидно.

Татьяна СЛАВИНА.

Фото Натальи Губернаторовой.

кел социализма, Ленина и по направлению к селу Ивановка.

* На балаковском заводе запасных деталей выпущена первая экспериментальная партия штанг-держателей для сотрудников силовых структур. Изделие под названием «Дозор» пока штучный товар — изготовлено лишь 300 экземпляров.

* Прокуратура Саратова передала в суд дело экс-гендиректора ФК «Сокол» Александра Поимцева. Он обвиняется в «присвоении, или растрате». Наказание - до 10 лет.

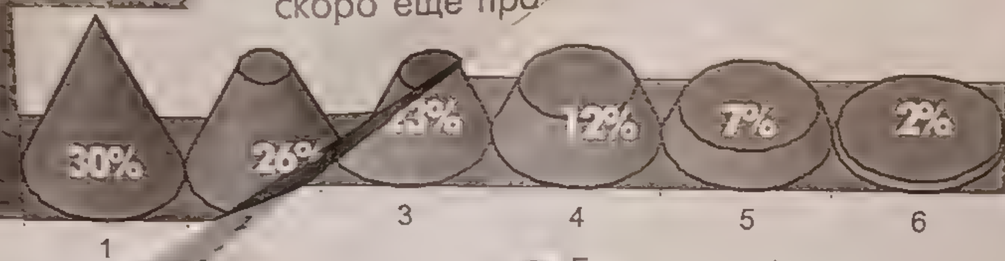
* Валентин Тимофеев поздравил ветеранов и тружеников тыла с Днем Победы. Он отметил, что из Балаковского района ушли на защиту Родины более 14 тыс. человек. 6,5 тыс. балаковцев не вернулись с полей сражений.

* В представлении Екатеринбургского цирка, приуроченного к 60-летию Победы в Великой Отечественной войне, роль фашистских захватчиков исполняют мартышки, переодетые в немецкую форму, сообщил «УралПолит.Ru».

...анавливаетесь ...сле праздников?

1. Соблюдаю во всем ...
2. Сплю, рыбалка, баня.
4. Устраиваю разгрузочный день.
5. Работа и еще раз ...ота.
6. А чего восстана...вать, ...ки!

скоро еще пра...



ЦИТАТА НЕДЕЛИ

Эх, петь буду и плясать буду!

«Практически ежедневно балаковские дарования поют и пляшут».

Евгений Запяткин, ведущий специалист информационно-аналитического отдела администрации БМО.

● За связь без брака!

РУСская красавица

В честь празднования 60-летия Победы в Великой Отечественной войне и Дня связи, который отмечается 7 мая, в городском Дворце культуры 5 мая состоится торжественное мероприятие и концерт с проведением конкурса «Мисс — Балаковский РУС». В конкурсе принимают участие молодые работницы РУСа. Награждение будет проводиться в 5 номинациях.

Репортаж о конкурсе читайте в следующем номере.

Наталья РУДЕНКО.

● Без паники!

Чтоб праздник не был омрачен

В связи с приближающимися праздниками УВД г. Балаково и Балаковского района обращается к жителям города.

Уважаемые балаковцы! Терроризм, ставший реальностью наших дней, то и дело напоминает о себе. Не впадая в панику, будьте бдительны и осторожны!

Правоохранительные органы рассчитывают на вашу активную помощь в выявлении лиц, подозреваемых в причастности к террористической и диверсионной деятельности, незаконно хранящих огнестрельное оружие, взрывчатые вещества. Если вы заметили подозрительные вещи или предметы в подъезде дома, общественном транспорте, в других общественных местах - не прикасайтесь к ним!

Немедленно сообщите о них сотруднику милиции либо по тел. 02, 44-43-10, 44-90-95.

● Коммунальный тендер

БОРЬБА ЗА ЧИСТОТУ

В минувшую пятницу в администрации состоялся открытый конкурс (тендер) на обслуживание городского жилого фонда. Представлено было 8 заявок от претендующих организаций. Среди них такие, как ЗАО «ЖЭК», ЗАО «ЖЭУ», ЗАО «ПЖУ» (бывшие муниципальные предприятия), ООО «Фирма Фасад», предприятие «Горсвет», ООО «Летунов и Ко», частный предприниматель Н. Е. Чекин и другие. На момент подготовки этого номера газеты стало известно, что все балаковские коммунальные ЗАО (бывшие МУПы) тендер выиграли. В следующем номере «Круга» мы расскажем об этом подробнее.

Ирина БУГАНИНА.

● Что будет

Марш-парад на Театральной площади

Марш-парад в честь 60-летия Победы в ВОВ пройдет в Саратове 8 мая на Театральной площади.

Откроют парад войск знамена и штандарты времен Великой Отечественной войны. Шествие продолжат военнослужащие саратовского гарнизона, расчет кадетов, сотрудников МЧС и института МВД. Всего по Театральной площади пройдут 1550 человек. Следом за парадом начнется показ военной техники - 84 единицы со штатным экипажем проследуют по улице Московской. Завершат шествие представители военных частей.

Майские праздники продлятся 7 дней

Согласно постановлению премьер-министра Михаила Фрадкова, выходной день переносится с субботы 14 мая на вторник 10 мая.

Нерабочими станут суббота 7 мая, воскресенье 8 мая, понедельник 9 мая, и вторник 10 мая. Следующая неделя будет состоять из четырех рабочих дней - 11, 12, 13 и 14 мая и одного выходного - воскресенье 15 мая. Таким образом, все майские праздники составят 7 дней. Правда, потом придется поработать.

Коммунальщики вернут нам деньги за январь

По решению прокуратуры коммунальщики вернут горожанам 6 млн. руб.

Такова цена их ошибки. Решение о 100-процентной доле оплаты жилья местные законодатели приняли 24 января, а перерасчет сделали задним числом, с начала месяца. И доначислили еще по 10% квартплаты. Что законом не допускается.

А ТАКЖЕ:

*** 7 мая 60 ветеранов области получат ключи от автомашин «Ока».**

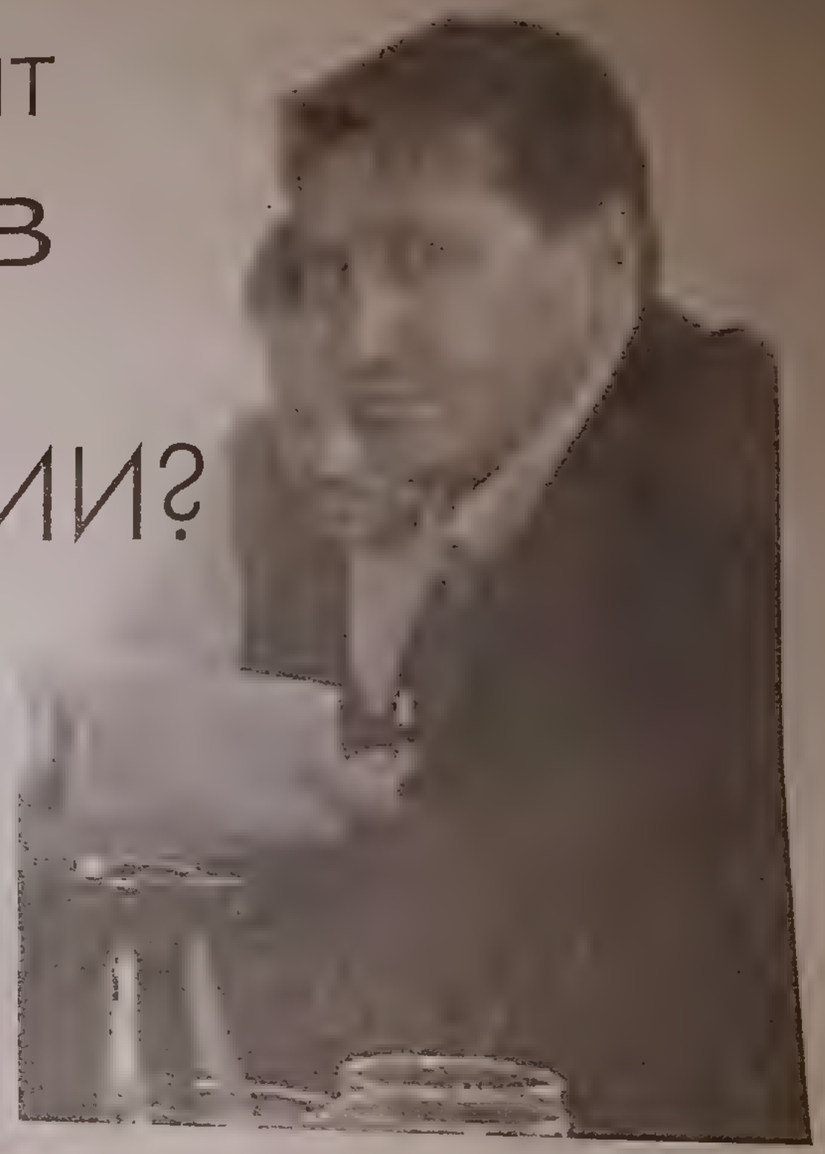
*** 15-17 мая в Саратове пройдет международная конференция по тоталитарным сектам с участием специалистов в этой области, в том числе из Швеции и Германии.**

*** 500 фронтовиков примут участие в главном Параде России на Красной площади.**

*** По словам начальника центра занятости В. Ведяшкина, на грани срыва кампания по летнему трудоустройству. Год назад получили рабо-**

● СОВЕТские лица

Почему депутат Соловьев ВСЕГДА В ОППОЗИЦИИ?



ДОСЬЕ

Предприниматель
Владимир Соловьев
работает в Совете второй созыв.
В этом - член комиссий по законности и бюджетно-финансовой.
Его избирательный округ - *№ 4.*
Место приема: *кинотеатр «Октябрь» (принимает избирателей в последний понедельник месяца, с 16 часов).*

ОН ЗНАЕТ, ГДЕ ВЗЯТЬ ДЕНЬГИ

- Вы и на третий созыв будете баллотироваться?

- Если честно, еще не определился. Потому что убедился: очень трудно что-то изменить. Второй созыв доказываем, как с умом расходовать бюджетные средства и как их зарабатывать. Но все инициативы заканчиваются обвинениями в популизме и политиканстве.

- Так где же, по-Вашему, можно взять деньги?

- Должна работать земля, аренда муниципальных помещений. Наконец, должны работать муниципальные предприятия и приносить доходы в казну.

- Н[illegible]ас есть прибыль[illegible] ниципальные предприятия?

- Кон[illegible]льянс», наш[illegible] показал[illegible]

... И КАК ИХ ТРАТИТЬ

- А как, по-Вашему, с умом расходовать бюджетные средства?

- При прозрачном контроле. Мы который год настаиваем на создании счетной палаты. Наконец, соответствующее Положение уже принято, но не работает. Власть не хочет показывать населению, куда и как расходует бюджетные средства. Хотя объясняют иначе: зачем нам это все принимать, если до следующих выборов всего год остался?

чтоб все работало на бюджет: аренда земли, имущества, деятельность муниципальных предприятий. Чтоб в совокупном бюджете все это давало не 0,2, а 15-20%. Здесь от личности руководителя города очень много зависит. Мэр должен быть не политиком, а эффективным хозяйственником. Прежде всего - это завхоз города. Но хороший. Как Лужков.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ «РОДИНА»

- Ваш брат, депутат облдумы Александр Соловьев вступил в «Родину». Равно как и ваша единомышленница Людмила Савочкина. У Вас тот же партийный билет?

- Нет, я не являюсь членом «Родины», хотя поддерживаю позицию этой партии.

- Зачем Вам свои СМИ?

- Газету я создавал при Саурине. Мы видели, что происходит бесконтрольное расходование бюджетных средств, заявляли об этом. Но никто не слышал. Вы ход был только один - создавать газету, чтоб донести нашу точку зрения до населения. Но в политику издания я не вме-шиваюсь.

- А спидвей Вам зачем?

...доле оплаты жилья местные законодатели приняли 24 января, а перерасчет сделали задним числом, с начала месяца. И доначислили еще по 10% квартплаты. Что законом не допускается.

А ТАКЖЕ:

*** 7 мая 60 ветеранов области получат ключи от автомашин «Ока».**

*** 15-17 мая в Саратове пройдет международная конференция по тоталитарным сектам с участием специалистов в этой области, в том числе из Швеции и Германии.**

*** 500 фронтовиков примут участие в главном Параде России на Красной площади.**

*** По словам начальника центра занятости В. Ведяшкина, на грани срыва кампания по летнему трудоустройству подростков. Год назад получили работу 1700 школьников. Сейчас бюджетных средств в 2 раза меньше, только на 850 рабочих мест. Центр занятости направил на предприятия 70 писем с просьбой о помощи.**

*** По словам прокурора области Анатолия Бондара, по периоду работы Геворга Джлавяна на должности министра дорожного строительства будет возбуждено уголовное дело.**

*** С 1 сентября в Саратове начнет действовать училище сестер милосердия. Девушки и женщины на базе медколледжа смогут получить базовое медицинское образование и в то же время - образование религиозное, духовное.**

ОН ЗНАЕТ, ГДЕ ВЗЯТЬ ДЕНЬГИ

- Вы и на третий созыв будете баллотироваться?

- Если честно, еще не определился. Потому что убедился: очень трудно что-то изменить. Второй созыв доказывает, как с умом расходовать бюджетные средства и как их зарабатывать. Но все инициативы заканчиваются обвинениями в популизме и политикантстве.

- Так где же, по-Вашему, можно взять деньги?

- Должна работать земля, аренда муниципальных помещений. Наконец, должны работать муниципальные предприятия и приносить доходы в казну.

- Неужели у нас есть прибыльные муниципальные предприятия?

- Конечно. МП «Альянс», например.

- Ну, рынок - это не показатель.

- Муниципальные аптеки. Вы хотите сказать, что у нас аптечный бизнес убыточный?

- Нет, судя по тому, что аптеки разрастаются как грибы. Но возьмем, к примеру, троллейбусное управление, которому до банкротства один шаг. Оно тоже может работать рентабельно?

- Может. За счет внутренних ресурсов. В парке 60 троллейбусов, на каждый приходится 8-9 штатных единиц. Получается, один - с плошкой, а семеро - с ложкой. Так зачем этих семерых держать? И так - во многих вопросах. Надо, [illegible] работало на бюджет: аренда земли, имущества, деятельность муниципальных предприятий. Чтоб в совокупном бюджете [illegible] не 0,2, а 15-20 %. Здесь от [illegible] руководителя города [illegible]. Мэр должен быть не политиком, а эффективным хозяйственником. Прежде всего [illegible] хозяйства. Но хороший. Как [illegible].

...И КАК ИХ ТРАТИТЬ

- А как, по-Вашему, с умом расходовать бюджетные средства?

- При прозрачном контроле. Мы который год настаиваем на создании счетной палаты. Наконец, соответствующее Положение уже принято, но не работает. Власть не хочет показывать населению, куда и как расходует бюджетные средства. Хотя объясняют иначе: зачем нам это все принимать, если до следующих выборов всего год остался?

- Роль оппозиционера в местном Совете - это тоже не популизм?

- Это позиция. Нас немного, но на нас невозможно давить административным ресурсом, как на учительницу, заслуженного врача или руководителя муниципального предприятия. Может быть, по-человечески они с нами согласны, но, как сказал руководитель одного муниципального предприятия, «трудовая-то у меня в администрации». Таких депутатов большинство. Естественно, они проводят свои решения.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ «РОДИНА»

- Ваш брат, депутат облдумы Александр Соловьев вступил в «Родину». Равно как и ваша единомышленница Людмила Савочкина. У Вас тоже [illegible] билет?

- [illegible] «Родина», [illegible].

Зачем Вам свои СМИ?

- Газету я создавал при Слурине. Мы видели, что происходит бесконтрольное расходование бюджетных средств, заявляли об этом. Но никто не слышал. Выход был только один - создавать газету, чтоб донести нашу точку зрения до населения. Но в политику издания я не вмешиваюсь.

- А спидвей Вам зачем?

- В городе на каждом углу пивнушки, молодежь наша просто спивается. Я в Польше недавно был, там возле каждого дома есть футбольная площадка. И для наших пацанов надо создавать условия. В данном случае спидвей - это не бизнес, прибыли он не приносит. Больше затрат. Но не все измеряется прибылью. Мы и часовню построили, и воскресную школу.

- Своих детей туда отправите?

- Да. А старшего сына в этом году (ему 14 лет) отправляю в суворовское училище. Уже сдали документы.

Татьяна МЕХОНОШИНА.
Фото Е. КУЛАКОВА.

Самоуправление

В ЧЬЕМ ПОЛКУ ПРИБЫЛО

- Правда ли, что чиновников теперь станет больше?

- Число муниципальных служащих, работающих в местных администрациях, возрастет. Это объясняется тем, что отчасти, ныне работающие чиновники, разделятся на тех, кто будет работать в администрациях поселений, и тех, кто будет работать в администрации муниципального района в соответствии с разделением полномочий между этими муниципальными образованиями. Хотя в городе функции нынешних руководителей структурных подразделений могут выполнять и специалисты. Скажем, в отделе по вопросам социальной политики сосредоточатся специалисты по культуре и организации досуга, по физической культуре и спорту и т.п. Или - в отделе по транспортному обслуживанию и благоустройству сосредоточатся специалисты по транспортному обслуживанию, по содержанию и строительству автомобильных дорог и транспортных инженерных сооружений, по организации строительства и содержания муниципального жилищного фонда и т.п. А в сельских поселениях группу родственных функций может выполнять один специалист. В любом случае, в администрациях этих поселений придется образовывать 3-5 структурных подразделений с десятком специалистов.

К. Николаев,
зав. кафедрой филиала ПАГС в г. Балаково.

Ретро-КРУГ

Есть надежда выйти замуж за принца

Интересно возвращаться в недавнее прошлое - в то время, когда наш «Круг» только еще родился! И в этом мне вновь помогает заветная подшивка...

СМЕШНОЙ ЧАРЛЬЗ!

В мае 1991 года «Круг» написал про талисман принца Чарльза, сына английской королевы Елизаветы II. Оказывается, с детства и до зрелого возраста принца сопровождает любимая игрушка - медвежонок Тедди, которого Чарльз ни при каких обстоятельствах от себя не отпускает, даже спит с ним, несмотря на то, что у него самого уже подрастают двое сыновей.

А вот интересно: теперь, когда после женитьбы на Камилле Паркер Боулз Чарльзу вроде бы есть с кем спать, дал ли принц отставку любимому Тедди?

НАМ - НЕ СМЕШНО

В те годы новобрачным выдавались перед свадьбой талоны на водку, обувь и одежду, будущим «принцам и принцессам» было несладко. Некоторые писали заявление на свадьбу, а сами, получив дефицитные товары, жениться отказывались. А зачем? Водка есть, одеть-обуть есть что, а невесту можно и позже присмотреть.

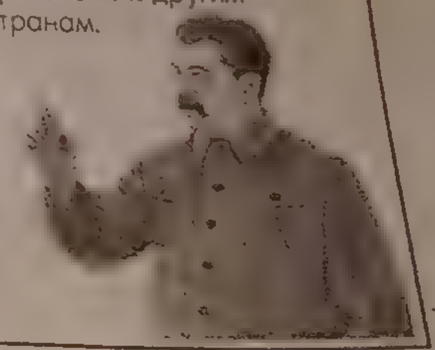
Опять же интересно: как нынче складывается семейная жизнь тех, фиктивных молодоженов?

А. ФИШКИН.

В этот день

3 МАЯ

63 года назад Сталин пообещал союзникам, что после войны СССР не будет иметь никаких территориальных претензий к другим странам.



К 60-летию ПОБЕДЫ

● Дорогами войны

КАК АЛЕКСАНДРУ ЛЁВИНУ НА ВОЙНЕ ВЕЗЛО

9 МАЯ - ДЕНЬ ПОБЕДЫ!

Расцветали яблони и груши,
Поплыли туманы над рекой.
Выходила на берег Катюша,
На высокий берег, на крутой.

Уважаемые земляки, ветераны!

От всего сердца поздравляю вас с Великим праздником - 60-летием Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов!

День Победы для нас - это символ мужества, величия и силы духа нашего народа, бессмертного подвига воинов и тружеников тыла. Мы склоняем головы перед всеми, кто достойно выполнял свой долг, как на фронте, так и в тылу, и скорбим о тех, кто не вернулся с полей сражений.

В годы Великой Отечественной войны тысячи саратовцев уходили на фронт добровольцами. Нет такого дома в Саратовской области, где не жила бы светлая память о тех, кто отдал жизнь за Родину, пройдя фронтовые дороги. Мы помним, кому обязаны мирной жизнью, настоящим и будущим своей страны.

«КАТЮША» С «АНДРЮШЕЙ»

Веселая песня, лихая музыка реактивных снарядов. Какой ужас она наводила на немцев! Как никто другой знает об этом Александр Лёвин. Во время войны он служил в минометном дивизионе, который был укомплектован ракетными установками. Правда, не «катюшами», а «андрюшами». Они стреляли не с машины, а с земли. Установки были сборные, и на их монтаж на огневых позициях требовалось несколько часов. Дальность стрельбы невысокая, к позиции близко на грузовике не подъедешь, поэтому артиллеристам приходилось все перетаскивать на своем горбу.

Александр Дмитриевич прекрасно помнит первое испытание в боевых условиях. В Тульской области у города Белев. Как дали «андрюши» залп – все, кто рядом был, оглохли, а над позицией поднялись густые клубы дыма. Они были хорошим ориентиром для немцев, и если подвижные «катюши» могли покинуть огневую позицию почти сразу после залпа, то с тяжелыми «андрюшами» это сделать было невозможно. Демонтаж и погрузка отнимали много времени. Поэтому артобстрел для реактивных минометчиков стал делом обычным. И хоть в первый раз им все же удалось вовремя сменить дислокацию и отъехать подальше в тыл, все равно фашисты достали и здесь. Самолетами. Лёвин как раз стоял на посту.

- Смотрю, летят «Юнкерсы», - вспоминает Александр Дмитриевич, - клином. 25 штук насчитал. Они обычно шли Белев бомбить, ну, я и подумал, что они и на этот раз туда летят. Но вдруг вижу: первый самолет заходит на

- Я атеист, в Бога не верил и не верю. И Бога обманул, правда. Под Белевом, когда бомбили, я думал: если останусь жив, начну в Бога верить. А не стал. Под Смоленском мы застряли на дороге в грязи. А тут самолеты летят. Когда они летят, ищешь какую-то ямку, ложбинку. И вот мне понравилась ложбинка, хотел там лечь. Но какая-то сила дальше повела: подумал, пробегу еще немножко. Пробежал, увидел окопчик и - в него. Самолеты отбомбились, я вышел, смотрю, а в ту ложбинку, куда я спрятаться хотел, - три бомбы попали. А однажды мы с товарищем рыли окопчики. Рядом. И вдруг – обстрел. Я в свой окопчик прыгнул, он – в свой. Потом выхожу, смотрю, а в его окопчике снаряд.

За время войны Александра ранило всего два раза, и оба – легко: в руку и в бок. Ракетных минометчиков награждали редко: «наверху» считали, что они непосредственно в боях участия не принимали. Но однажды Лёвин едва не получил медаль «За Отвагу». Это случилось зимой 43-го, когда наши войска только-только вошли на Украину. Во время проверки проходов через минные поля он взял в плен немецкого офицера.

- Идем с солдатом - вдруг с огневой точки стрельба прямо по нам. Мы упали. Я говорю напарнику: ты ползи с одной стороны, я – с другой. Я первый приполз, смотрю: там, правда, деревянно-земляная точка – дзот. Я вспомнил со школы: «Але хинаус!», то есть «Все на улицу!». И крикнул: «Хинаус!». Вдруг дверца открывается, и оттуда деревяшка летит (у немцев были такие гранаты с полуметровой палкой). Я ... «Ну, все» - думаю. Но ... лась. Просто

называемыми коробками по 200 человек: 20 - в длину и 10 - в глубину. Особенно тщательно готовились к параду Победы.

- Была одна коробка, с палками длинными ходила. Мы смеялись: наверное, каких-то ополченцев будут представлять. А потом, уже после парада узнали, что это знаменосцы, которые потом бросали знамена к мавзолею.

А свой главный парад Лёвин увидел только в кадрах кинохроники.

- Во время парада не разглядываешь, кто где, - говорит он. - Там думаешь об одном: только чтобы равнение не потерять и ногу держать.

29 лет отдал Александр Дмитриевич Лёвин армии. Трудно было. Мне, говорит, не война снится, а моя служба: то ... забыл написать, то опаздываю куда-то. А иногда - страх, который испытал, когда служил в Саратовской области в воинской части у поселка Шиханы, где боеприпасы были с отравляющими веществами.

- Солдаты ...

фронте, так и в тылу, и скорбим о тех, кто не вернулся с полей сражений.

В годы Великой Отечественной войны тысячи саратовцев уходили на фронт добровольцами. Нет такого дома в Саратовской области, где не жила бы светлая память о тех, кто отдал жизнь за Родину, пройдя фронтовые дороги. Мы помним, кому обязаны мирной жизнью, настоящим и будущим своей страны.

Дорогие ветераны, нам и подрастающему поколению необходимы ваш опыт и ваша мудрость. Это обретает особую значимость сегодня, когда России, Саратовской области необходимы все силы для развития и укрепления имеющегося потенциала.

Желаю вам крепкого здоровья, долгих лет, бодрости духа, любви и заботы ваших близких.

С праздником Победы!

П. Л. Ипатов, губернатор Саратовской области.

...все, кто рядом был, оглохли, а над позицией поднялись густые клубы дыма. Они были хорошим ориентиром для немцев, и если подвижные «катюши» могли покинуть огневую позицию почти сразу после залпа, то с тяжелыми «андрюшами» это сделать было невозможно. Демонтаж и погрузка отнимали много времени. Поэтому артобстрел для реактивных минометчиков стал делом обычным. И хоть в первый раз им все же удалось вовремя сменить дислокацию и отъехать подальше в тыл, все равно фашисты достали и здесь. Самолетами. Лёвин как раз стоял на посту.

- Смотрю, летят «Юнкерсы», - вспоминает Александр Дмитриевич, - клином. 25 штук насчитал. Они обычно шли Белев бомбить, ну, я и подумал, что они и на этот раз туда летят. Но вдруг вижу: первый самолет заходит на бомбежку. Рядом небольшая ямочка была, я – туда. И тут началось. Страшно. Казалось, каждая бомба под лопатку мне летит. Потом тишина. Очнулся, смотрю – рядом воронка, а я лежу на спине. Меня из ямки-то выкинуло. Ощупал себя – все нормально. И думаю: наших бомбили. Пошел в овражек, где они прятались, а там вся батарея полегла. Кучей. И руки у тех, около которых взорвались бомбы, черные. А один лежит, спина – сплошное мясо. Поднял голову, меня увидел, сказал: «Тикайте, братцы» и упал.

ВЕЗУНЧИК

После этой бомбежки из батареи в 50 человек осталось всего 13. Александру Лёвину повезло. И это везение сопровождало его потом всю войну.

...ных минометчиков на... верху» считали, что они непосредственно в боях участия не принимали. Но однажды Лёвин едва не получил медаль «За Отвагу». Это случилось зимой 43-го, когда наши войска только-только вошли на Украину. Во время проверки проходов через минные поля он взял в плен немецкого офицера.

- Идем с солдатом - вдруг с огневой точки стрельба прямо по нам. Мы упали. Я говорю напарнику: ты ползи с одной стороны, я – с другой. Я первый приполз, смотрю: там, правда, деревянно-земляная точка – дзот. Я вспомнил со школы: «Але хинаус!», то есть «Все на улицу!». И крикнул: «Хинаус!». Вдруг дверца открывается, и оттуда деревяшка летит (у немцев были такие гранаты с полуметровой палкой). Я ... «Ну, все», - думаю. Но она не взорвалась. Просто повезло. Я как с автомата дал по дверце полдиска, наверное. Он там закричал и вышел с поднятыми руками.

Обещанную за офицера «Отвагу» Лёвин так и не дождался. Немец начал мощное наступление, нашим пришлось спешно отходить к Белгороду, и штаб вместе с наградными документами сгорел.

ПАРАД ПОБЕДЫ

Война для Александра Лёвина закончилась в октябре 44-го в Прибалтике. Его направили учиться в первое гвардейское Московское минометно-артиллерийское училище им. Красина. Курсанты московских военных училищ принимали участие во всех парадах, и одним из главных занятий для них стала строевая подготовка. Учили ровно ходить так ...ходила. Мы смеялись: наверное, каких-то ополченцев будут представлять. А потом, уже после парада узнали, что это знаменосцы, которые потом бросали знамена к мавзолею.

А свой главный парад Лёвин увидел только в кадрах кинохроники.

- Во время парада не разглядываешь, кто где, - говорит он. - Там думаешь об одном: только чтобы равнение не потерять и ногу держать.

29 лет отдал Александр Дмитриевич Лёвин армии. Трудно было. Мне, говорит, не война снится, а моя служба: то конспект забыл написать, то опаздываю куда-то. А иногда - страх, который испытал, когда служил в Саратовской области в воинской части у поселка Шиханы, где боеприпасы были с отравляющими веществами.

- Солдаты опустили мину, а она не вылетела. А там так: ствол освобождают от казенника, вытряхивают мину и рукой ее ловят. Я всех отогнал (я уже командиром батареи был), 2 сержантика ствол поднимали, а я руками ловил. Поймал, взрыватель вывернул. Потом закурил, а у меня руки трясутся.

Есть что вспомнить офицеру-артиллеристу. Достойную он прожил жизнь. До сих пор обожает марши. И под самый любимый, егерский, хоть сейчас готов снова выйти на Красную площадь и пройти с гордо поднятой головой вместе с теми, кто в годы войны отстоял честь Советского Союза, России, Родины. Они – победители.

Юрий КАРГИН.

●●●●●●●●●

В этот день

4

МАЯ

45 лет назад на кинофестивале в Каннах премию «За высокий гуманизм и превосходное художественное качество» получила картина Г. Чухрая «Баллада о солдате».

● От всего сердца!

День Победного Мая

Отгремела война, позади 45-й,
Что победное знамя
Водрузил над Рейхстагом.
С той далекой войны
Шестьдесят миновало,
Наступил долгожданный
День Победного Мая.
И по всем площадям,
Как тогда, в сорок пятом,
Ровным строем идут
Ветераны парадом.
На груди - ордена,
Словно Вечный огонь.
Вам, седые солдаты,
Отдаем мы низкий поклон.

Нина Маштакова.

Основан в 1841году

СБЕРБАНК РОССИИ
БАЛАКОВСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ №3960

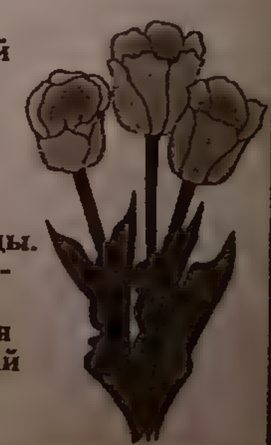
Генеральная Лицензия Банка России №1481 от 03 октября 2002 г.

Балаковское отделение Сберегательного Банка №3960 поздравляет ветеранов, участников Великой Отечественной войны, жителей города

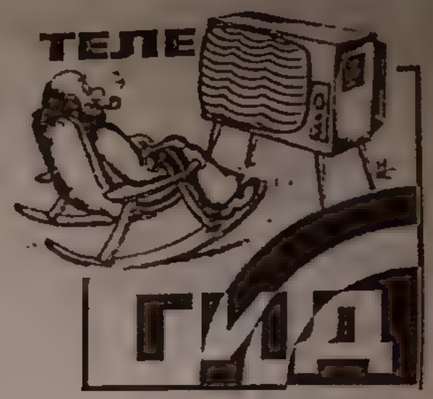
с 60-летием Великой Победы!

Миллионы наших соотечественников своей кровью, болью, ранами и непосильным трудом оплатили цену Великой Победы. Поэтому в нашей стране нет семьи, где в этот день не вспоминали бы погибших.

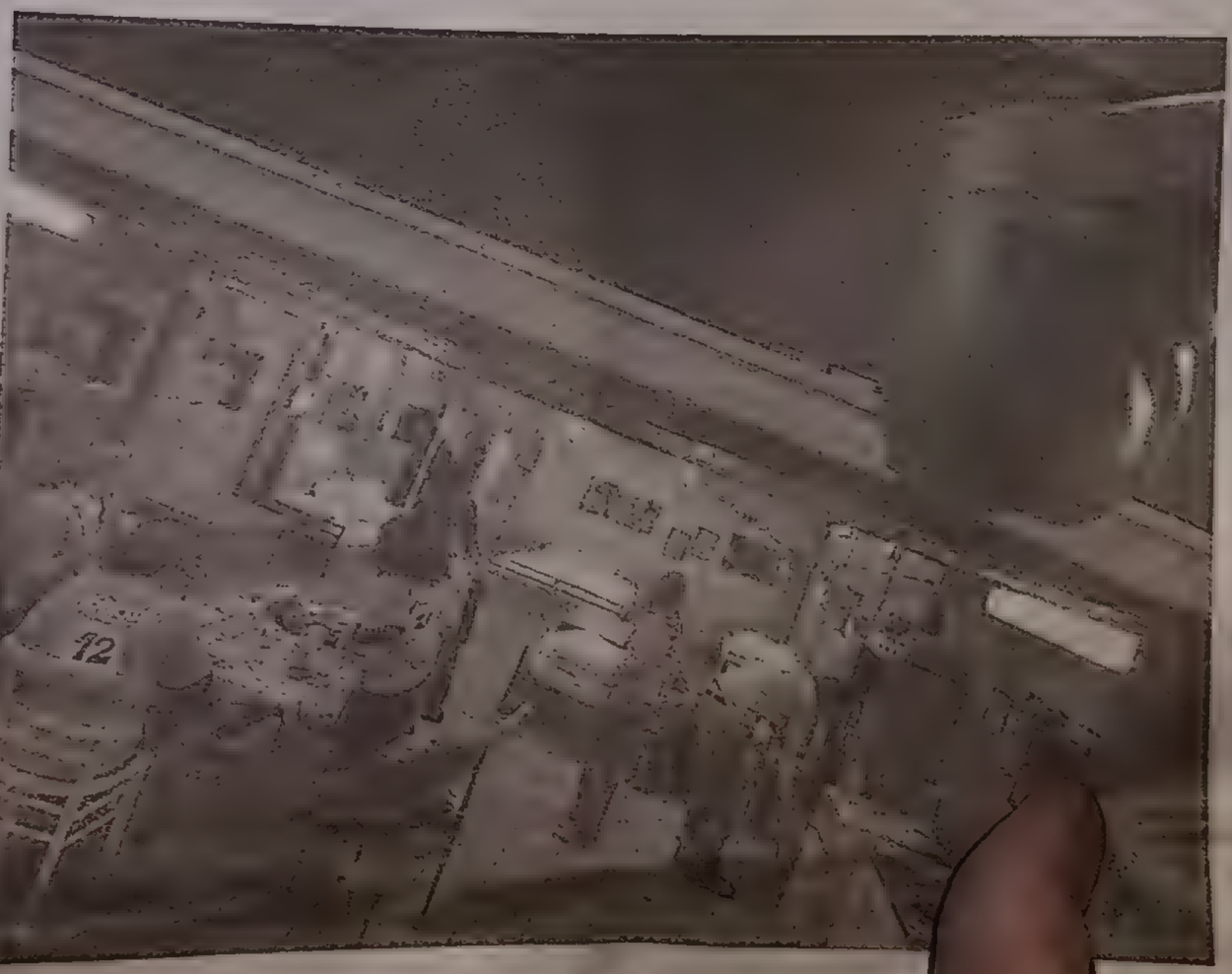
Дорогие ветераны! Примите самые искренние поздравления с Днем Великой Победы и низкий поклон за ваш бессмертный Подвиг! Здоровья вам и самых долгих лет жизни, потому что вы - живая память нашей великой страны.



ТЕЛЕКАНАЛ ТНТ УСТАНОВИЛ ЗАКОНЫ «БОЛЬШОГО БРАТА»



Российский телерынок стал мощнее. 10 марта телеканал ТНТ запускает самое дорогое и самое успешное в мире реалити-шоу «Большой Брат». Два года назад Первый канал объявил о покупке формата. Но сделка так и не состоялась. Сегодня лицензией на право производства «Большого Брата» на территории Российской Федерации обладает только канал ТНТ.



СЕКРЕТ УСПЕХА

Реалити-шоу давно не новинка для телезрителей. Ежедневно на ТНТ по ту сторону экрана молодые люди пытаются выжить в чужой стране без денег и еды, построить дом, найти свою любовь или золото. «Большой Брат» – искушение для искушенных! Популярность телешоу во всем мире не берутся оспаривать никакие другие программы. Вперше это реалити-шоу, завоевавшее весь мир, выпустила в

в 26 странах. По статистике, за это время каждый пятый человек планеты посмотрел самое известное шоу века. Помимо всенародного призна-

возросла всего за несколько часов на 30% [illegible] последними интригами [illegible] редили (!) 90% аргенти[illegible]ртугалии проект с[illegible] на-

мые по[illegible]ртивные турнир[illegible]ли вни-мания [illegible]ьшой Брат» [illegible]Ин-тернете[illegible]

кинуть шоу. Еженедельные SMS-голосования, информация с Интернет-портала, картинка в мобильном телефоне через wap-сайт и даже прослушивание через телефон. Такого еще не было!

ГЕРОИ НАЦИИ

«Большой Брат» – это не только возможность испробовать свои силы и выжить в экстремальных ситуациях, но и шанс занять свое законное место на пьедестале славы.

Через 95 дней с начала проекта появится первый российский победитель реалити-шоу «Большой Брат». Кто выдержит 2160 часов постоянной слежки и 95 садистских заданий? Награда – любовь 95 миллионов телезрителей и 10 миллионов рублей! Кроме того, все участники и победители «Большого Брата» – всегда в числе национальных героев.

В Австралии ребята, принимавшие участие в телепроекте, записали собственный музыкальный альбом, который разошелся тиражом 35 тысяч экземпляров. А во время испанской версии реалити-шоу участники устроили беспрецедентную акцию: в помощь детям стран третьего мира надули 4 тысячи шаров и отослали 1500 писем с призывом помочь нуждающимся. В итоге акции собрали 54

СЕКРЕТ УСПЕХА

Реалити-шоу давно не новинка для телезрителей. Ежедневно на ТНТ по ту сторону экрана молодые люди пытаются выжить в чужой стране без денег и еды, построить дом, найти свою любовь или золото. «Большой Брат» – искушение для искушенных! Популярность телешоу во всем мире не берутся оспаривать никакие другие программы. Впервые это реалити-шоу, завоевавшее весь мир, выпустила в эфир голландская компания Endemol в 1999 году. Главный вдохновитель проекта Джон де Мол заработал на идее создания «Большого Брата» 5,3 миллиарда долларов!

ГЛОБАЛЬНОЕ ЗАВОЕВАНИЕ МИРА

В Голландии самый первый сезон тоталитарного «Брата» посмотрел каждый второй житель страны. За семь лет существования проект показали в 26 странах. По статистике, за это время каждый пятый человек планеты посмотрел самое известное шоу века. Помимо всенародного признания «Большой Брат» завоевал международную награду на 43-м фестивале телевидения в Монте-Карло.

В каждой версии реалити-проект устанавливал новые рекорды. Например, в Италии количество зрителей, следящих за событиями на съемочной площадке, составило 60%. В Аргентине самым рейтинговым оказался последний день проекта: доля аудитории возросла всего за несколько часов на 30%, и за последними интригами на шоу следили (!) 90% аргентинцев. В Португалии проект смотрели 68% населения, в Великобритании – треть населения страны. Финал английской версии признали самой рейтинговой программой года.

ИНТЕРАКТИВНАЯ СЛАВА

Люди неотрывно следят за событиями, разворачивающимися среди героев «Большого Брата», предпочитая их проблемы мировым событиям. Телезрители забывали про самые популярные спортивные турниры и не обращали внимания на политику. «Большой Брат» ставит рекорды и в Интернете. Во время старта реалити-шоу в Южной Африке на сайте телепроекта зарегистрировались 28 миллионов посетителей.

В России «Большой Брат» станет самым интерактивным реалити-шоу страны. Каждый зритель сможет непосредственно влиять на ход игры. Они могут давать советы Большому Брату по созданию новых заданий для участников и выбирать, кому придется по-

любовь 95 миллионов телезрителей и 10 миллионов рублей! Кроме того, все участники и победители «Большого Брата» – всегда в числе национальных героев.

В Австралии ребята, принимавшие участие в телепроекте, записали собственный музыкальный альбом, который разошелся тиражом 35 тысяч экземпляров. А во время испанской версии реалити-шоу участники устроили беспрецедентную акцию: в помощь детям стран третьего мира надули 4 тысячи шаров и отослали 1500 писем с призывом помочь нуждающимся. В итоге акции собрали 54 тысячи евро и 3000 человек захотели постоянно заботиться о маленьких детях.

В Англии в числе знаменитостей одна из участниц «Большого Брата» – Хелен. Ее популярность настолько велика, что, оказавшись на премьере фильма «Планета обезьян», она затмила красотой актрису Вайнону Райдер. Жена Дэвида Бэкхема – Виктория, бывшая «Поп Спайс», тут же пригласила Хелен работать в свой ночной клуб.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 9 МАЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07.00 «Наша секретная жизнь-3».
•07.50 «ДОРОГАМИ ВОЙНЫ». Великая Отечественная в воспоминаниях балаковских ветеранов. День Победы.
•08.05 «Утренний кофе».
08.20 «Дживс и Вустер»
09.05 «Фигли-Мигли».
09.35 «Маски-шоу».
10.00 «Завтрак с Дискавери».
10.25 «Школа ремонта» – «Гостиная в облаках».
11.20 «Школа ремонта» – «Космос на кухне».
12.15 «Школа ремонта» – «Домик для Дюймовочки».
13.15 «Школа ремонта» – «Цена любви к ремонту».
14.10 «Школа ремонта» – «Театр для жены».
15.05 «Школа ремонта» – «Последний самурай».
16.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.
17.00 «Школа ремонта» – «Гостиная императора».
•18.00 «ЭТОТ ДЕНЬ ПОБЕДЫ». Праздничная музыкальная программа для ветеранов, посвященная 60-летию Победы. Часть1.
•18.45 «МАЙСКИЙ ВАЛЬС». Репортаж с празднования 60-летия Победы в Балакове.
•19.00 «ЭТОТ ДЕНЬ ПОБЕДЫ». Праздничная музыкальная программа для ветеранов. Часть 2.
•19.25 Музыкальный подарок
19.55 СВЕТЛОЙ ПАМЯТИ ПАВШИХ В БОРЬБЕ ПРОТИВ ФАШИЗМА. МИНУТА МОЛЧАНИЯ.
20.05 «Школа ремонта» –

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "День Победы".
10.00 Москва. Красная площадь. Военный парад.
11.10 И. Кобзон. "Письма с фронта".
12.00 Новости.
12.10 И. Кобзон. "Письма с фронта". (Продолжение).
12.40 Киноэпопея "Освобождение". "Битва за Берлин. Последний штурм".
15.00 Новости.
15.10 Концерт группы "Любэ".
16.20 "Диверсант". Х/ф.
Боевик. 1942 год. Молодые выпускники разведшколы, 16-летний Леня Филатов и 20-летний Алексей Бобриков, направляются в расположение части на попутном грузовике. Оба молоды и полны жизни. Мечтают о победе и о том, что закончат войну полковниками. Но вдруг - вражеский обстрел...
Режиссер: Андрей Малюков.
В ролях: Владислав Галкин, Владимир Меньшов, Рената Литвинова, Игорь Ливанов, Александр Лыков, Михаил Ефремов, Игорь Лифанов.
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Диверсант". Х/ф.
20.00 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания.
22.00 Время.
22.20 "В бой идут одни старики". Х/ф.
Мелодрама. Эта эскадрилья считалась «поющей». Капитан Титаренко, подбирая себе новичков понимал, какую неоценимую роль играют песни и шутка в напряженных военных буднях. Юные летчики считали себя

РОССИЯ

05.55 Киноконцерт "Память сердца".
06.10 "Чистое небо". Х/ф.
08.00 "Вести. 9 мая".
10.00 Москва. Красная Площадь. Военный Парад.
11.10 Концерт Д. Хворостовского "Военные песни".
11.35 "Авиарейс длиной в 60 лет. Ромео из разведки".
12.20 "Неслужебное задание". Х/ф.
14.00 "Вести".
14.20 "Они сражались за Родину". Х/ф.
Кинороман. Четыре дня стрелковое подразделение выполняет трудный приказ. Герои фильма - люди сугубо мирных профессий, надевшие шинели, когда на родную землю обрушилась беда.
Режиссер: Сергей Бондарчук.
В ролях: Василий Шукшин, Вячеслав Тихонов и Юрий Никулин.
17.00 "Вести".
17.10 "Маршалы Победы. Жуков и Рокоссовский"
17.55 "Звезда". Х/ф.
Драма. Лето 1944 года, Красная Армия ведет бои на подступах к западной границе СССР. В тыл врага отправляется группа разведчиков, молодых ребят. Их позывной - «Звезда». Они должны выполнить задание, от которого зависит судьба фронта. И они выполняют его - ценой собственной жизни...
Режиссер: Николай Лебедев.
В ролях: Игорь Петренко, Алексей Кравченко, Алексей Панин, Артем Семакин.
19.30 Концерт Д. Хворостовского "Москва. Красная площадь".

НТВ

06.00 "Два бойца". Х/ф.
07.20 "Марш Победы". Фильм Т. Шахвердиева.
08.00 "Сегодня".
08.15 "Майское утро".
08.40 "Батальоны просят огня". Т/с.
В основе сюжета - форсирование советскими войсками Днепра - решающий этап Великой Отечественной войны.
Режиссеры: В. Чеботарев, А. Боголюбов.
В ролях: А. Збруев, В. Спиридонов, О. Ефремов, И. Скляр, А. Панкратов-Черный, Н. Караченцов.
10.00 "Сегодня".
10.20 "Батальоны просят огня". Т/с.
13.00 "Сегодня".
13.20 "Батальоны просят огня". Т/с.
14.55 "Рождение победы".
16.00 "Сегодня".
16.20 "Тайны разведки". "Неизвестный генерал".
17.00 "Добровольцы". Х/ф.
Кинороман. Действие происходит в 30-50-е годы. Неразлучные друзья Кайтанов, Уфимцев и Акишин добровольно стали первыми метростроевцами. О них и их подругах Ляле, Маше, Тане и других друзьях-товарищах рассказывает этот фильм.
Режиссер: Юрий Егоров.
В ролях: Михаил Ульянов, Петр Щербаков, Леонид Быков, Элина Быстрицкая, Нонна Мордюкова.
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.35 "В августе 44-го". Х/ф.
19.55 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута

ТВ-ЦЕНТР

07.30 "Не забывай". 3-я и 4-я серии. Т/с.
09.00 "Отдел "Х".
09.45 День Победы на Красной площади.
11.00 "Московская неделя" с А. Леоновым.
11.25 "Подвиг разведчика". Х/ф.
12.55 Концерт "Виват Победа!"
14.45 "События. Время московское".
14.55 "Приглашает Б. Ноткин". О. Газманов.
15.25 "Детство Ратибора", "Последняя невеста Змея Горыныча", "Петушок – золотой гребешок". М/ф.
16.15 "События. Время московское".
16.20 "А зори здесь тихие". 1-я и 2-я серии. Х/ф.
Киноповесть. Об отряде, ушедшем на разведку и принявшем на себя неравный бой с фашистами. Отряд состоял из нескольких девушек и старшины Васкова. В живых остался только старшина.
Режиссер: Станислав Ростоцкий.
В ролях: Андрей Мартынов, Е. Драпеко, Екатерина Маркова, О. Остроумова.
19.20 "К Победе!"
19.50 "События. Время московское".
19.55 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания.
20.00 "Влюбленные-2". Х/ф.
21.55 "События. Время московское".
22.10 Чемпионат мира по хоккею-2005. В перерыве: "События. Время московское".
00.45 "На берегу". 2-я се... Х/ф.
Фильм-катастрофа. Правительства двух супердержав развязывают ядерную

СТС

06.00 "Динотопия". 3-я серия. Х/ф.
07.30 "Сказка о царе Салтане" М/ф
08.30 "Лебеди Непрядвы". М/ф.
09.00 "Дикая собака Динго". Х/ф.
11.00 "Завтра будет завтра". Т/с.
16.00 "Жизнь прекрасна".
16.30 "Завтра будет завтра". Т/с.
18.15 "Моя прекрасная няня". Т/с.
18.50 "Трудный ребнок-2". Х/ф.
20.00 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания.
21.00 "Другой я". Х/ф.
Уилл Браунинг - отстающий студент, которому нужно получить хорошую оценку за курсовую работу, в противном случае его на все лето отправят в лагерь военной подготовки. Чтобы хоть как-то спасти свой безнадежный научный проект, Уилл покупает экспериментальный препарат, в упаковку которого случайно попало вещество для клонирования... Уилл нечаянно создает собственного двойника! Выясняется, что клон гораздо умнее своего прототипа, поэтому Уилл отправляет клона вместо себя в колледж. Клон не только повышает оценки Уилла, он и нравится всем больше, чем сам Уилл...
Режиссер: Мэнни Кото.
В ролях: Эндрю Лоренс, Марк Тэйлор, Лори Холлиер, Элисон Пилл, Бренден Джефферсон.
23.00 "Солнце" Х/ф
Драма. Действие

•18.45 «МАЙСКИЙ ВАЛЬС». Репортаж с празднования 60-летия Победы в Балакове.

•19.00 «ЭТОТ ДЕНЬ ПОБЕДЫ». Праздничная музыкальная программа для ветеранов. Часть 2.

•19.25 Музыкальный подарок.

19.55 СВЕТЛОЙ ПАМЯТИ ПАВШИХ В БОРЬБЕ ПРОТИВ ФАШИЗМА. МИНУТА МОЛЧАНИЯ.

20.05 «Школа ремонта» - «Рукопись вместо обоев».

21.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу

22.00 «Школа ремонта» - «Как понравиться Джигарханяну».

22.55 «ДОМ-2. После заката» Реалити-шоу. Спецвключение.

23.25 «Наши песни».

23.35 «СИЛА ВЕРЫ» Комедия (США, 1992 г.).

20.00 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания.

22.00 Время.

22.20 "В бой идут одни старики". Х/ф.

Мелодрама. Эта эскадрилья считалась «поющей». Капитан Титаренко, подбирая себе новичков понимал, какую неоценимую роль играют песни и шутка в напряженных военных буднях. Юные летчики считали себя «стариками», хотя самому старшему из них было немногим более двадцати лет...

Режиссер: Л. Быков.

В ролях: Л. Быков, С. Подгорный, С. Иванов, Е. Симонова, О. Матешко.

23.50 Песни Великой Победы.

00.50 "Бой после победы". Х/ф.

03.30 "Черная береза". Х/ф.

разведчиков, молодых ребят. Их позывной - «Звезда». Они должны выполнить задание, от которого зависит судьба фронта. И они выполняют его - ценой собственной жизни...

Режиссер: Николай Лебедев.

В ролях: Игорь Петренко, Алексей Кравченко, Алексей Панин, Артем Семакин.

19.30 Концерт Д. Хворостовского "Москва. Красная площадь".

19.55 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания.

20.02 Концерт, посвященный 60 летию Победы.

00.00 "Экипаж машины боевой". Х/ф.

01.05 "Менялы". Комедия.

02.40 "Красивые существа". Х/ф.

04.05 "Евроньюс" на русском языке.

щах рассказывается этот фильм.

Режиссер: Юрий Егоров.

В ролях: Михаил Ульянов, Петр Щербаков, Леонид Быков, Элина Быстрицкая, Нонна Мордюкова.

19.00 "Сегодня" с О. Беловой

19.35 "В августе 44-го". Х/ф.

19.55 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания.

20.02 "В августе 44-го". Х/ф.

22.00 "Сегодня".

22.25 "Москва - Берлин".

00.25 "Журнал Лиги чемпионов".

01.00 "Этот безумный, безумный мир". Комедия

04.00 "Сегодня".

04.15 "Звездные врата-3". Т/с

05.05 "Мертвые не лгут" Т/с.

фашизма. Минута молчания.

20.00 "Влюбленные-2". Х/ф.

21.55 "События. Время московское".

22.10 Чемпионат мира по хоккею-2005. В перерыве: "События. Время московское".

00.45 "На берегу". 2-я серия. Х/ф.

Фильм-катастрофа. Правительства двух супердержав развязывают ядерную войну. У берегов уцелевшей Австралии швартуется американская подводная лодка под руководством капитана Таурса, отказавшегося участвовать в безумных военных действиях своего правительства. Выжившим известно, что все население Северного полушария погибло...

Режиссер: Рассел Малкехи.

клона вместо себя в колледж. Клон не только повышает оценки Уилла, он и нравится всем больше, чем сам Уилл...

Режиссер: Мэнни Кото.

В ролях: Эндрю Лоренс, Марк Тэйлор, Лори Холлиер, Элисон Пилл, Бренден Джефферсо.

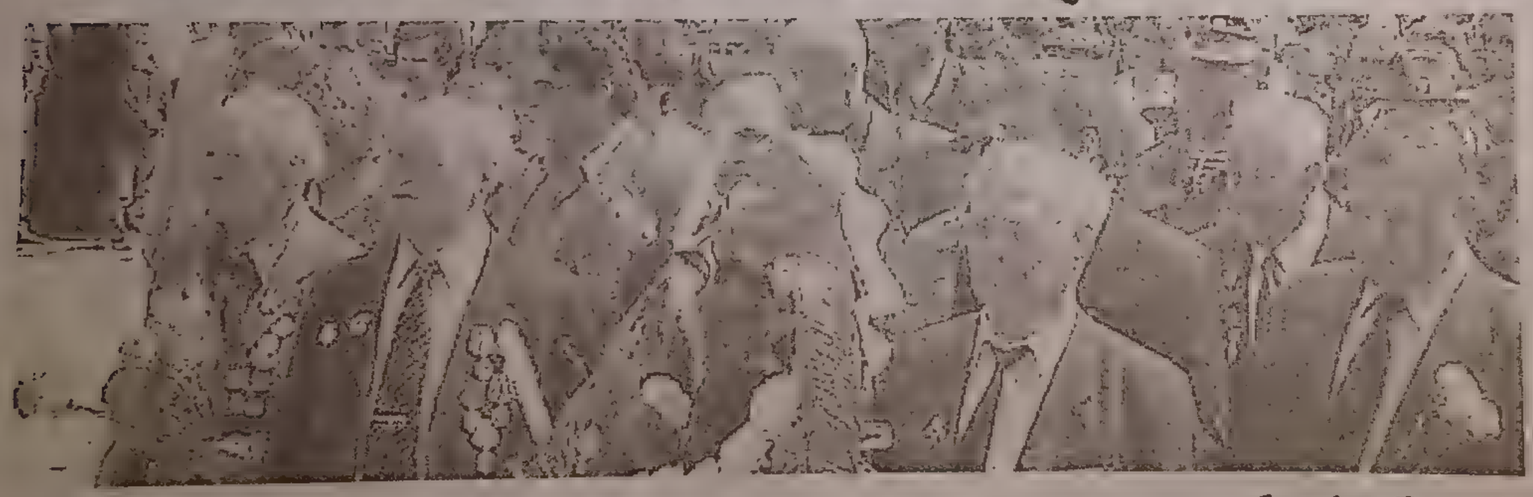
23.00 "Солнце" Х/ф

Драма. Действие происходит в оккупированной Японии с конца августа 1945-го по 1 января 1946-го года - в период между двумя решениями царственной особы: объявлением о капитуляции в войне и отречением от своего божественного статуса...

01.30 "Проснувшись в Раю" Х/ф.

03.05-05.10 "Сильная женщина". Х/ф.

Для вас, ветераны!



9 мая в вечернем эфире «ТВ Экспресс» выйдет праздничная музыкальная программа «Этот День Победы!», посвященная 60-летию Великой Победы.

В передаче руководители крупнейших предприятий города поздравят ветеранов ВОВ с Днем Победы, прозвучат любимые ветеранами песни военных лет.

СМОТРИТЕ НА КАНАЛЕ «ТВ ЭКСПРЕСС» 9 МАЯ В 18.00 И 19.00

С Днем Победы, ветераны!

Руководство УВД г. Балаково и Балаковского района сердечно поздравляет весь личный состав и ветеранов управления внутренних дел со священным праздником Победы!

День Победы – это одна из самых весомых, почитаемых, значительных и памятных дат в истории нашей Родины. За прошедшие со времен Великой Отечественной войны годы многое изменилось в общественном сознании, во взглядах на историю, но память о тех, кто спас Родину от фашистского рабства, всегда будет для нас священна.

Желаем вам мирного ясного неба, счастливого будущего для детей и внуков, крепкого здоровья и благополучия!

Г. Трухмаев, начальник ГУ УВД г. Балаково и Балаковского района, полковник милиции.

ПОВЫШЕНИЕ ЦЕН

Закупка б/у аккумуляторов, пластмассы.

г. Балаково, ул. Вольская,1

Тел. 301-999, 44-21-69

лиц. Г 035635 №6418/039 от 10 окт. 2001 г.

ВТОРНИК, 10 МАЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «Открой глаза!».
•07.10 «МАЙСКИЙ ВАЛЬС». Репортаж с празднования 60-летия Победы в Балакове.
•07.25 «Утренний кофе».
07.35 «Никелодеон» на ТНТ. «Крутые бобры».
08.00 «Никелодеон» на ТНТ. «Эй, Арнольд!».
08.25 «Маззи». Мультсериал.
08.30 «Вперед, к новоселью»!
08.45 «Наши песни».
09.00 «Завтрак с Дискавери».
10.00 «СИЛА ВЕРЫ». Комедия (США, 1992 г.).
12.15 «Никелодеон» на ТНТ: «Дикая семейка Торнберри».
12.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
13.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Губка Боб Квадратные штаны».
13.30 «Телемагазин».
14.00 «Школа ремонта»
15.00 «Толстая девчонка».
16.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.
17.00 «Цена любви» – «Замужем за зверем». Документальный детектив.
•18.00 «Запретная зона» с Михаилом Пореченковым. Ток-шоу.
•19.00 Музыкальный подарок-1.
•19.30 «МАЙСКИЙ ВАЛЬС». Репортаж с празднования 60-летия Победы в Балакове.
•19.45 Музыкальный подарок-2.
20.00 ПРЕМЬЕРА «БОЛЬШИЕ РЕАЛИТИ-ШОУ». «ДОМ-2. Первая весна» Реалити-шоу.
22.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ» Комедия (Франция Германия-Италия.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "Жил отважный капитан". Х/ф
07.50 "Ералаш"
08.10 "Берегись автомобиля" Х/ф.
10 00 Новости.
10.10 "Три окна" А. Макаревича.
10.40 "Любовные истории" С Ещенко.
11.20 "Встань и иди".
12.00 Новости.
12.10 История с географией. "Бегущие по пескам".
13 10 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья".
13 40 "Песняры". Сделано в СССР"
14.30 "Слабое звено".
15.20 "Прости".
16.10 "КВН-2005". Премьер-лига.
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Любовь и голуби". Комедия.

Лирическая комедия. Сибиряк, поехавший отдохнуть на юга, встретил там любовь. А дома, в деревне, у него жена, дети. После короткого, но мощного адюльтера этот чистый, непьющий человек, больше всего на свете любящий возиться с голубями, возвращается в родное гнездо, к своим корням, родным.
Режиссер: В. Меньшов.
В ролях: Н. Дорошина, С. Юрский, И. Лях, Л. Гурченко, А. Михайлов.

20.10 "Кривое зеркало".
21.00 Время.
21.20 "Кривое зеркало". (Продолжение).
22.30 "Осень в Нью-Йорке".

Мелодрама. Хозяин нью-йоркского ресторана Уилл Кин, гуляя по Центральному парку, навсегда расстался со своей очередной возлюбленной. И мгновенно пустился в новое любовное приключение. Роман стремительно развивался. Но вдруг Уилл узнал о том, что его

РОССИЯ

06.05 "Курьер". Х/ф
07.30 "Кошкин дом". М/ф.
08.00 "Вести".
*08.10 "Местное время. Вести-Саратов".
08 20 Большой праздничный концерт.
11.00 "Вести"
*11.10 "Местное время. Вести-Саратов".
11.20 "Кино-истории Г. Скороходова"
11.30 "Стряпуха".

Комедия. Однажды незадачливый ухажер - комбайнер Степан Казанец - получил по голове половником от молодой вдовы Павлины Хуторной. После скандальной истории, ставшей известной на весь район, красивая казачка покинула станицу Каневскую и устроилась работать на полевом стане стряпухой. Казанец не мог жить вдали от любимой - и отправился следом.
Режиссер: Эдмонд Кеосаян.
В ролях: Светлана Светличная, Владимир Высоцкий, Людмила Хитяева, Инна Чурикова, Георгий Юматов.

13.00 "Комната смеха".
14.00 "Вести".
14.20 Концерт И. Крутого.
17.00 "Вести".
17.10 Концерт И. Крутого. (Продолжение).
18.05 "Место встречи" с Л. Измайловым.
20.00 "Вести".
20.25 "Такси-2".

Комедия. Лучшие силы полиции Марселя во главе с инспектором Жибером заняты в крайне важной операции [illegible]

НТВ

06.00 "Сказка о царе Салтане". М/ф.
06.50 "Семнадцать мгновений весны". Х/ф.
08.00 "Сегодня".
08.15 "Семнадцать мгновений весны" Х/ф.
10 00 "Сегодня".
10.20 "Семнадцать мгновений весны". Х/ф.
13.00 "Сегодня".
13.20 "Семнадцать мгновений весны" Х/ф.
16.00 "Сегодня".
16 20 "Семнадцать мгновений весны". Х/ф.
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.35 "Семнадцать мгновений весны" Х/ф.
01.30 "Русские братья". Х/ф.

Авторы фильма рассматривают самую сложную сторону русской натуры - характер. Предполагая, что исторические катаклизмы в любой момент могут поставить страну на грань братоубийства, они сталкивают в фильме два времени. Действие первой новеллы происходит в годы Гражданской войны, второй - на исходе перестройки.
Режиссер: Николай Фомин.
В ролях: Михаил Глузский, Нина Русланова, Николай Фомин, Александр Панкратов-Черный, Владимир Ивашов.

03.00 "Коллекция Данизлы Стил". "Саманта". 1-я серия. Т/с.

Комедия. Мужу с женой, которым очень хотелось ребенка, подкинули на крыльцо очаровательную девочку. Когда Саманте исполнился 21 год, родители сообщили ей, что она подкидыш. Узнав такую новость, она сначала хотела покончить жизнь самоубийством, но потом, вспомнив самые интересные эпизоды своей

ТВ-ЦЕНТР

06.20 "Влюбленные-2". Х/ф.
08.30 "Песенка года".
09.00 "Левша". М/ф.
09.45 "АБВГДейка".
10.15 "Без репетиций".
10.40 "Пятая передача".
11.00 "События. Время московское".
11.15 "Солнечный круг".
11.55 "Супердиск".
12.15 "Варвара-краса, длинная коса". Х/ф.

Киносказка. По мотивам баллады В. Жуковского «Сказка о царе Берендее, о добром царе Еремее и злом Чуде-Юде, о любви Варвары-красы к рыбацкому сыну Андрею».
Режиссер: Александр Роу.
В ролях: Михаил Пуговкин, Георгий Милляр и Лидия Королева.

13.35 "Шесть Иванов – шесть капитанов". М/ф.
13.50 "Два рояля".
14.45 "События. Время московское".
15.00 "Репортер" с М. Дегтярем.
15.15 "Железная маска". Х/ф.
18.00 "Дикие лебеди". М/ф.
19.00 Концерт "Москва! Ты – надежда Победы!"
20.00 "Серебряная свадьба". 1-я и 2-я серии.

Мелодрама. Маленький город. Пустой провинциальный Дом отдыха, в который приехали отдохнуть три разные женщины. Самая старшая - Софья, женщина средних лет. Вера и самая молодая, мечтающая стать актрисой, Люба. От нечего делать они много общаются и рассказывают о своих любимых мужчинах. Но недолго им приходится скучать, их ожидает сюрприз, о котором они даже не подозревали...
Режиссер: Н[illegible]

СТС

06.00 "Сестренка с приветом". Х/ф.
07.30 "Кот в сапогах". М/ф.
07.50 "Табалуга". М/с.
08.20 "Смешарики". М/с.
08.30 "На Диком Западе".
09.00 "Том и Джерри". М/с.
09.15 "Полундра!"
09.45 "Том и Джерри". М/с.
10.15 "Вверх, вверх под облака!" . Х/ф.
12.00 "Самый умный".
14.00 Спасите, ремонт.
15.00 "Девятый вал". Х/ф.
16.00 "Истории в деталях".
16.30 "Улицы разбитых фонарей". "Третий слева". Т/с.
17.50 "Другой я". Х/ф.
19.50 "Моя прекрасная няня". Т/с.
21.00 "Дюплекс". Комедия.

Молодые супруги Алекс и Нэнси нашли, наконец, квартиру своей мечты. Их устраивает абсолютно все: район, соседи, состояние дома. И они приобретают в собственность это сокровище вместе с арендодательницей миссис Коннели. Но вскоре выясняется, что старая леди, очень милая на вид старушка, способна превратить их жизнь в настоящий ад.

22.55 "Невиновный". Х/ф.

Жизнь Джимми Рейнвуда текла довольно безмятежно. Но однажды в дом ворвались двое полицейских, рассчитывающих взять с поличным крупного наркодилера. Путаница с адресами открылась довольно скоро, но недобросовестным стражам порядка было уже недосуг исправлять эту маленькую ошибку. Джимми осудили на шесть лет тюрьмы. Оказавшись за решеткой, Рейнвуд очень быстро понял, что здесь никому [illegible]

ковым. Ток-шоу.

•**19.00** Музыкальный подарок-1.

•**19.30** «МАЙСКИЙ ВАЛЬС». Репортаж с празднования 60-летия Победы в Балакове.

•**19.45** Музыкальный подарок-2.

20.00 **ПРЕМЬЕРА. «БОЛЬШОЙ БРАТ». РЕАЛИТИ-ШОУ.**

21.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.

22.00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ». Комедия (Франция-Германия-Италия, 1999 г.).

00.30 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.

01.05 «Москва: инструкция по применению».

01.35 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Ночная жизнь». Реалити-шоу.

Режиссер: В. Меньшов. В ролях: Н. Дорошина, С. Юрский, И. Лях, Л. Гурченко, А. Михайлов.

20.10 "Кривое зеркало".

21.00 Время.

21.20 "Кривое зеркало". (Продолжение).

22.30 "Осень в Нью-Йорке". *Мелодрама. Хозяин нью-йоркского ресторана Уилл Кин, гуляя по Центральному парку, навсегда расстался со своей очередной возлюбленной. И мгновенно пустился в новое любовное приключение. Роман стремительно развивался. Но вдруг Уилл узнал о том, что его избранница смертельно больна, и жить ей осталось меньше года...*

00.30 Бокс. Х. Касамайор – Х. Луис Кастильо.

01 30 Суперчеловек. "Человеческое тело. Что такое смерть" Фильм 7.

02.30 "Вдали от рая" Х/ф.

04.20 "Медицинская академия". Т/с.

14.00 "Вести".

14.20 Концерт И. Крутого.

17.00 "Вести".

17.10 Концерт И. Крутого (Продолжение)

18.05 "Место встречи" с Л Измайловым.

20.00 "Вести".

20.25 "Такси-2". *Комедия. Лучшие силы полиции Марселя во главе с инспектором Жибером заняты в крайне важной операции - во Францию приезжает министр внутренних дел Японии, чтобы заключить контракт на поставку специального оборудования для борьбы с террористами...*

Режиссер: Жерар Кравчик.

22.10 "Небесный капитан и мир будущего". Х/ф.

00.10 "Багровые небеса". Боевик.

01.45 "Высшая лига-3". Комедия.

03.20 "Евроньюс" на русском языке.

сандр Панкратов-Черный, Владимир Ивашов.

03.00 "Коллекция Даниэлы Стил". "Саманта". 1-я серия. Т/с.

Комедия. Мужу с женой, которым очень хотелось ребенка, подкинули на крыльцо очаровательную девочку. Когда Саманте исполнился 21 год, родители сообщили ей, что она подкидыш. Узнав такую новость, она сначала хотела покончить жизнь самоубийством, но потом, вспомнив самые интересные эпизоды своей жизни, решила узнать все о себе и своих настоящих родителях - любопытство взяло верх!

Режиссер: Стефан Ля Роке.

04.00 "Сегодня".

04.15 "Звездные врата-3". Т/с.

05.05 "Мертвые не лгут". Т/с.

кий город. Пустой провинциальный Дом отдыха, в который приехали отдохнуть три разные женщины. Самая старшая - Софья, женщина средних лет, Вера и самая молодая, мечтающая стать актрисой, Люба. От нечего делать они много общаются и рассказывают о своих любимых мужчинах. Но недолго им приходится скучать, их ожидает сюрприз, о котором они даже не подозревали...

Режиссер: Наталья Радионова

В ролях: Вера Алентова, Светлана Крючкова, Игорь Бочкин, Леонид Куравлев, Зоя Буряк, Елена Бабенко.

22.10 Чемпионат мира по хоккею-2005. В перерыве: "События. Время московское".

00.45 "Сальвадор Дали в поисках неба".

безмятежно. Но однажды в дом ворвались двое полицейских, рассчитывающих взять с поличным крупного наркодилера. Путаница с адресами открылась довольно скоро, но недобросовестным стражам порядка было уже недосуг исправлять эту маленькую ошибку. Джимми осудили на шесть лет тюрьмы. Оказавшись за решеткой, Рейнвуд очень быстро понял, что здесь никому нет дела до его уверений в своей невиновности. В таких условиях главное - выжить и не утратить горячего желания наказать тех, кто безжалостно сломал его жизнь. Именно этим и предстоит заняться Джимми после досрочного освобождения.

01.20 "451 по Фаренгейту". Х/ф.

03.15 "Стреляйте в пианиста".

● Раздача «слонов»

Никаких лотерей - в «Музыкальный подарок» скорей!

СУПЕРПРИЗ

Зинаида Ивановна Дурнайкина поздравляла с юбилеем любимую подругу Тамару Николаевну Блинову. К остальным положительным эмоциям прибавилась еще одна - выигрыш 1000 рублей от РИА «Экспресс».

- Это был необыкновенный вечер. Столько сюрпризов! Кстати, более 10 лет мы являемся постоянными заказчиками в программе «Музыкальный подарок». А в тот день ведущая достала купон с нашим номером! Это просто чудо!

ЖЕЛАННЫЙ ПРИЗ

Волковинская Виктория с братом Сергеем заказали музыкальный подарок к юбилею любимой бабушки Валентины Михайловны Козловой. В назначенное время Валентина Михайловна смотрела программу и думала о том, что было бы неплохо выиграть книгу «Православная кухня» от ОАО «Альфа-страхование». Каково же было ее удивление, когда ведущая объявила: «Госпожа Козлова выигрывает этот приз...».

... И ПОЛЕЗНЫЙ

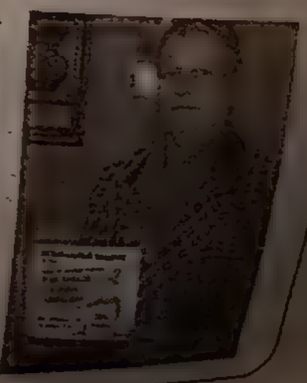
Андрей живет в Санкт-Петербурге, поэтому поздравление в «Музыкальном подарке» для своей мамы он попросил заказать сестру Юлию. Галина Николаевна Галкина, проживающая в селе Ново-Захаркино, сначала не поверила, что поздравляют именно ее, так как фамилия весьма распространенная.

Юлия: «Когда позвонил редактор и сообщил, что мы выиграли набор для сыпучих продуктов от отдела «Товары для дома», мы очень обрадовались!»

... А ТАКЖЕ ДИСКОНТНЫЙ

Неожиданным подарком - дисконтной картой, дающей право на 30% скидки в отделах «Миледи» - была приятно удивлена Евдокия Илларионовна Потапова. Она поздравила с юбилеем заведующую гинекологическим отделением Тамару Ивановну Блинову.

- Никогда раньше не выигрывала. Лотерейки покупала, и все безрезультатно. Сегодня мне действительно улыбнулась удача. Спасибо «Музыкальному подарку»!



СРЕДА, 11 МАЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны [illegible] передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07 00 «Открой глаза!»
•07 10 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07 30 Спецвыпуск телетекста
07 35 «Никелодеон» на ТНТ «Крутые бобры»
08 00 «Никелодеон» на ТНТ «Эй, Арнольд!»
08 25 «Маззи» Мультсериал
08 30 Наши песни
09 00 «Завтрак с Дискавери»
10 00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ» Комедия (Франция-Германия-Италия, 1999 г.)
12 15 «Никелодеон» на ТНТ «Дикая семейка Торнберри».
12.40 «Никелодеон» на ТНТ «Эй, Арнольд!»
13 05 «Никелодеон» на ТНТ «Ох, уж эти детки»
13 30 «Телемагазин»
•14.00 Спецвыпуск телетекста
•14.05 Музыкальный подарок-1. (Прямой эфир).
•14 40 Из истории Балакова.
•14.45 Память сердца.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Толстая девчонка».
16.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.
17.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18 15 Музыкальный подарок-2.
•19 00 «Балаково-спорт».
•19.15 Музыкальный подарок-3.
•19 25 Спецвыпуск телетекста
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19 50 Телетекст Погода в Балакове.
20 00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу
21 00 «ДОМ-2 Первая весна». Реалити-шоу
[illegible]

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06 00 "Доброе утро"
09 00 Новости
09 20 "Личная жизнь официальных людей"

Детектив. Семейная жизнь Веры и Анатолия Пантелеевых, работающих в уголовном розыске, дала трещину. Главная причина размолвок - карьерное неравенство. Жена Толи - его начальник. Совместное расследование убийства на круизном теплоходе позволяет не только найти преступника, но и вернуть прежние чувства...

Режиссер: Виллен Новак.

В ролях: Марина Могилевская, Евгений Сидихин, Виктор Степанов.

11.30 Дисней-клуб: "Лило и Стич"
12 00 Новости
12 20 "Пришел солдат с фронта". Х/ф
13 50 "Я – Буба Касторский" Д/ф
14.30 "Угадай мелодию" с В Пельшем
15.00 Новости.
15 20 "На углу у Патриарших". Т/с
16.20 "Пять вечеров"
17.30 "Звезды юмора" на Первом
18.00 Вечерние новости
18.10 "Звезды юмора" на Первом (Продолжение).
18.40 "Клон". Т/с.
19.50 "Моя граница". Т/с.
21.00 Время...
21.30 "Умножающий печаль". Т/с.
22.40 Спецрасследование. "Мафия. Бриллиантовая рука".
23.30 Ночное "Время". Новый день.
00.00 Тайная история искусства. "Покушение на "Джоконду".

РОССИЯ

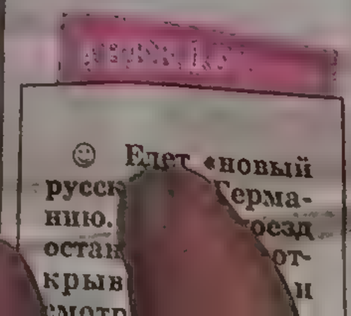
05 00 "Доброе утро, Россия!"
08 45 "Эшелон" Т/с
10 35 "Вся Россия"
10 50 "Вести Дежурная часть"
11 00 "Вести"
•11.30 "Местное время Вести-Саратов"
11 50 "Охота на Золушку" Т/с
12 50 "Что хочет женщина"
13 50 "Вести Дежурная часть"
14 00 "Вести"
•14 10 "Местное время Вести-Саратов"
14 30 "Такси-2" Боевик
16 25 "Вести Дежурная часть".
•16 40 "Местное время Вести-Саратов"
17 00 "Вести"
17.10 Кулагин и партнеры.
17 45 "Кармелита" Т/с.
18.45 "Исцеление любовью". Т/с
19.45 "Вести Подробности"
20 00 "Вести"
•20 30 "Местное время Вести-Саратов"
20 50 "Спокойной ночи, малыши!"
20 55 "Наваждение" Т/с.
22 00 "Боец". Т/с.
23 00 "Вести"
23 20 "Г Алиев. За кулисами власти"
00 15 "Вести Дежурная часть".
00 30 "Стамбульский транзит" Детектив.

Остросюжетный детектив. Фильм о работе сотрудников милиции, которые идут по следу банды, занимающейся транспортировкой наркотиков. Среди преступников оказываются лица, которые, казалось бы, должны находиться вне подозрений.

Режиссер: Григори[illegible]

НТВ

06 00 "Сегодня утром"
08 55 "Я все решу сама" 1-я серия Т/с
10 00 "Сегодня" с К Поздняковым
10 20 "Особо опасен!"
10 55 "Кулинарный поединок"
11 55 "Квартирный вопрос"
13 00 "Сегодня" с К Поздняковым
13 30 "Чистосердечное признание"
14 00 "Русские братья" Х/ф
15 35 "Игры разума"
16 00 "Сегодня" с К Поздняковым
16 20 "Принцип домино"
17 25 "Дальнобойщики Дочь олигарха" Т/с
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19 00 "Сегодня" с О Беловой.
19 40 "Королевство кривых" 5-я серия. Т/с.
20.45 "Улицы разбитых фонарей-6. Августовский щипач". Т/с.
21 50 "Чрезвычайное происшествие".
22 00 "Сегодня"
22 40 "Таксистка-2". Т/с
23 50 "Чрезвычайное происшествие"
00.00 "Сегодня".
00 15 "Таксистка-2". Т/с.
01.25 "Дальнобойщики". Т/с.
02.35 Бильярд.
03 10 "Коллекция Даниэлы Стил". "Саманта" 2-я серия. Т/с.
04.00 "Сегодня".
04 15 "Звездные врата-3". Т/с
05.05 "Мертвые не лгут". Т/с.


☺ Едет «новый русск[illegible] Германию. [illegible]оезд остан[illegible]от-крыв[illegible]и смотр[illegible]

ТВ-ЦЕНТР

06 00 "Настроение"
08 45 "Газетный дождь"
09 00 "Два Федора" Х/ф
10 55 "Божественное захолустье"
11 10 "Валерий Чкалов" Часть 1-я "Испытание характера" Д/ф
11 45 "События Время московское"
12 00 "Момент истины"
13 05 "Деловая Москва"
13 35 "Инспектор Деррик" Т/с
14 45 "События Время московское"
15 00 "Свой дом" "Из рук в руки"
15 30 "Регионы. прямая речь"
16 00 "Православная энциклопедия"
16 30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17 45 "События Время московское"
18 05 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 "Марш-бросок".
18.40 "Телемагазин"
19 00 "Расследование Элоизы Ром". Т/с.
19.50 "Особая папка".
20.45 "События. Время московское".
21.25 "Человек родился".

Мелодрама. В дни сдачи экзаменов в институт провинциальная девушка Надя сближается с абитуриентом Виталием. Она не проходит по конкурсу, он не сдает экзамен. Совместная жизнь становится Виталию в тягость - и Надя с ребенком на руках оказывается одна в большом городе.

Режиссер: В. Ордынский.

В ролях: О. Бган, В. Гусев, В. Андреев, А. Ханов, Н. Серебрянникова, Н. До[illegible]а, Г. Аб[illegible]ов.

23.30 "Времечко".
00.05 "События. Время московское".
00.30 "Поворот"

СТС

06 00 "Беверли Хиллз 90210". Т/с.
06 40 "Сказки лесных человечков" М/с
06 50 "Смешарики". М/с
07 00 "Приключения Вуди и его друзей" М/с
07 30 "Моя прекрасная няня". Т/с
08 00 "Талисман любви". Т/с
09 00 Истории в деталях
09 30 "Зачарованные" Т/с
10 30 "Дюплекс". Х/ф.
12 30 Осторожно, модерн-2.
13 00 "Томми-оборотень" Т/с.
13.30 "Самый маленький гном". Вып 1, "Василек" М/ф.
14 00 "Озорные анимашки" М/с.
14 35 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с.
15 00 "Экскалибур". М/с
15 30 "Лига справедливости". М/с.
16 00 "Зена – королева воинов". Т/с
17.00 "Зачарованные". Т/с.
18 00 "Комиссар Рекс". Т/с.
18 55 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20 00 "Талисман любви". Т/с.
21.00 "На живца". Боевик.

Элвин Дин Сандерс не понимает, почему его судимость за мелкую кражу просто исчезла из компьютера. Или почему ему выдали $11 500 на карманные расходы. Элвин не знает, что он - всего лишь наживка в хитром плане властей: они ловят убийцу. Но он начинает что-то подозревать...

Режиссер: Антуан Фукуа.

В ролях: Джейми Фокс, Дэвид Морс, Роберт Пасторелли, Дуг Хатчисон, Кимберли Элайз, Дэвид Пэймер, Мэй[illegible]

СТИ».
•18 05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18 15 Музыкальный подарок-2.
•19 00 «Балаково-спорт».
•19.15 Музыкальный подарок-3.
•19.25 Спецвыпуск телетекста.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.
22.00 «СЕКСИ-БОЙЗ, ИЛИ ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ». Комедия (Франция, 2001 г.).
00.05 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.35 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•00.55 Спецвыпуск телетекста.
•01.00 Хит недели.
01.05 **«БОЛЬШОЙ БРАТ.** "Ночная жизнь». Реалити-шоу.
01.40 «Наши песни».

на Первом.
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Звезды юмора" на Первом. (Продолжение)
18.40 "Клон". Т/с.
19.50 "Моя граница". Т/с.
21.00 Время.
21.30 "Умножающий печаль". Т/с.
22.40 Спецрасследование. "Мафия. Бриллиантовая рука".
23.30 Ночное "Время" Новый день
00 00 Тайная история искусства. "Покушение на "Джоконду"
00.40 "Путешествия "Русского экстрима" Д. Марьянов
01.10 "Кровавый полет" Х/ф.
02.50 "Быть или не быть". Комедия.
03 00 Новости.
03.05 "Быть или не быть". Комедия.
04.30 "Падение "Черного ястреба". Д/ф.
05.00 Новости.
05.05 "Падение "Черного ястреба". Д/ф

часть".
00.30 "Стамбульский транзит". Детектив.

Остросюжетный детектив. Фильм о работе сотрудников милиции, которые идут по следу банды, занимающейся транспортировкой наркотиков. Среди преступников оказываются лица, которые, казалось бы, должны находиться вне подозрений.

Режиссер: Григорий Кохан.

В ролях: Любовь Полищук, Анатолий Котенев и Анатолий Кузнецов.

02.15 "Синемания"
02.50 "Дорожный патруль".
03.05 "Закон и порядок Специальный корпус" Т/с
03.50 "Ангелы Чарли". Т/с
04.30 "Евроньюс" на русском языке

2-я серия. Т/с.
04 00 "Сегодня".
04 15 "Звездные врата-3". Т/с.
05 05 "Мертвые не лгут". Т/с.

☺ **Едет «новый русский» в Германию. Ночью поезд останавился, он открывает окно и смотрит на станцию. Вдоль состава идет работяга, остукивает молоточком. «Новый русский» спрашивает у него:**
- Что за станция?
- Баден-Баден.
- Зачем повторять два раза, я не глухой!

вместная жизнь становится Виталию в тягость - и Надя с ребенком на руках оказывается одна в большом городе.

Режиссер: В. Ордынский.

В ролях: О. Бган, В. Гусев, В. Андреев, А. Ханов, Н. Серебрянникова, Н. Дорошина, Г. Абрикосов.

23.30 "Времечко".
00.05 "События. Время московское".
00.30 "Поворот".

Триллер. Когда машина Бобби Купера сломалась в пустыне штата Аризона, он понял, что попал в ловушку. Ему удалось уйти от бандитов, которые отрезали ему два пальца и пообещали действовать в том же духе, если он не вернет денежный долг. А теперь он оказался в этой забытой Богом дыре, где все похожи на сумасшедших.

почему ему выдали $11 500 на карманные расходы. Элвин не знает, что он - всего лишь наживка в хитром плане властей: они ловят убийцу. Но он начинает что-то подозревать...

Режиссер: Антуан Фукуа.

В ролях: Джейми Фокс, Дэвид Морс, Роберт Пасторелли, Дуг Хатчисон, Кимберли Элайз, Дэвид Пэймер, Майк Еппс, Джейми Кеннеди.

23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.35 Детали.
01.35 "Друзья". Т/с.
02.20 "Сестренка с приветом". Х/ф.
03.40-05.20 "От рождения до смерти": "Зов волка", "Гепард – самый быстрый охотник". Д/ф.

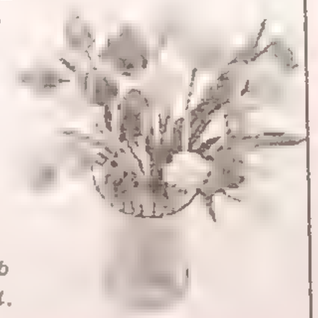
30 лет Победы 29-а
Торговый зал "Крона"
тел. 33-32-18
Кредиты
Сервис
Расходники
КОМПЬЮТЕРЫ

В наличии и на заказ
МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
ЗЕРКАЛА
ЗЕРКАЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
для ванных комнат, прихожих
(новое здание), 1 этаж, ул. Ленина, 94/1
(отдел «Мир стекла»). Тел. для справок 44-63-21.

УВАЖАЕМЫЕ ВЕТЕРАНЫ!

Балаковский филиал Саратовского регионального отделения Союза пенсионеров России сердечно поздравляет Вас с праздником - 60-летием Победы в Великой Отечественной войне!

9 Мая - символ памяти и национальной гордости. Эта знаменательная дата занимает особое место в наших сердцах. Всем, кто обеспечил победу, - наша благодарность и бесконечный почет, оставшимся на полях сражений - вечная память.



Председатель филиала А. С. Лемешкин.

САУНА
Тел. 44-00-34

ОБМЕН ЖИЛЬЯ
ЗВОНИТЕ: 33-91-84
Ждем вас по адресу:
ул. Степная, 54,
РИА «Экспресс»,
«Информ-Центр».

Globl
Мы создаем настроение!
ООО "Финал"
г. Балаково
Наб. Леонова, 31
тел.: 22-64-99
22-21-84
Globl omega
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС!
Лиц/ Серия Б 066602 №20 от 18.12.2003 г. Выдан УМ РФ по налогам и сборам по Саратовской области

Приглашаем вас к сотрудничеству и реализуем:
НОВЫЙ ВЕК
Моторные и промышленные масла «ЛУКОЙЛ»
ОТ 1л ДО 1 ЦИСТЕРНЫ
ЛУКОЙЛ
ОПТ, РОЗНИЦА, СКИДКИ, ОТСРОЧКА, ДОСТАВКА
г. Балаково, ул. Комарова, 135/7, т.: 8(23) 35-13-35, 35-21-51

ЧЕТВЕРГ, 12 МАЯ • передачи «ТВ Экспресс» Необходимая программа возможны

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07 00 «Открой глаза!».
•07.10 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07 30 Спецвыпуск телетекста.
•07 35 «Балаково-спорт».
•07 50 «Утренний кофе».
08 00 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
08.25 «Маззи». Мультсериал.
08.30 «Путешествия за здоровьем».
08 45 Наши песни.
09.00 «Завтрак с Дискавери».
10 00 «СЕКСИ-БОЙЗ, ИЛИ ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ». Комедия (Франция, 2001 г.).
12.15 «Никелодеон» на ТНТ: «Дикая семейка Торнберри».
12.40 «Никелодеон» на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
13.05 «Никелодеон» на ТНТ: «Ох, уж эти детки».
13.30 «Телемагазин».
•14.00 Спецвыпуск телетекста.
•14.05 Музыкальный подарок-1. (Прямой эфир).
•14.40 Из истории Балакова.
•14.45 Память сердца.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Толстая девчонка».
16.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.
17.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
•18.00 «Экспресс-новости».
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.15 Музыкальный подарок-2.
•19.00 «ВАШЕ ПРАВО». В прямом эфире «ТВ Экспресс» вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы правовой тематики, позвонив по тел. 35-15-25.
•19.20 «Хронограф». История Балакова: люди, события, факты.
•19.25 Спецвыпуск телетекста
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове
20 00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
21 00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости
09.20 "Умножающий печаль". Т/с.
10.30 "Клон". Т/с.
11.30 Дисней-клуб: "Утиные истории"
12.00 Новости
12.20 "Стрелец неприкаянный".

Мелодрама с элементами фантастики. Бывший российский гражданин приезжает на родину к больному деду, который открывает ему секрет изобретенного им коридора времени. Внук решает воспользоваться чудо-машиной, чтобы побывать в 60-х годах...

14.00 "Идолы". К. Готт.
14.30 "Угадай мелодию" с В. Пельшем.
15.00 Новости.
15.20 "На углу у Патриарших". Т/с.
16.20 "Пять вечеров"
17.30 "Звезды юмора" на Первом
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Звезды юмора" на Первом. (Продолжение).
18.40 "Клон". Т/с.
19.50 "Моя граница". Т/с.
21.00 Время.
21.30 "Умножающий печаль". Т/с.
22.40 Тайны века. "Русская любовь Кристины Онассис".
23.30 Ночное "Время". Новый день.
00.00 Теория невероятности. "Как преодолеть депрессию".
00.40 Гении и злодеи. "Мастер и три Маргариты".
01.10 "Ураган". Х/ф.
03.00 Новости.
03.05 "Ураган". Х/ф.
04.00 "Победитель дракона". Триллер.
05.00 Новости.
05.05 "Победитель дракона". Триллер.

РОССИЯ

05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.45 "Наваждение". Т/с.
09.45 "Ф. Мкртчян. История одиночества".
10.45 "Вести. Дежурная часть"
11.00 "Вести".
*11.30 "Местное время. Вести-Саратов".
11.50 "Охота на Золушку" Т/с.
12.50 "Что хочет женщина".
13.50 "Вести. Дежурная часть"
14.00 "Вести".
*14.10 "Местное время. Вести-Саратов".
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Боец". Т/с
16.30 "Вести. Дежурная часть"
*16.40 "Местное время. Вести-Саратов".
17.00 "Вести".
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "Кармелита". Т/с.
18.45 "Исцеление любовью". Т/с.
19.45 "Вести. Подробности".
20.00 "Вести".
*20.30 "Местное время. Вести-Саратов".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
20.55 "Наваждение". Т/с.
22.00 "Боец". Т/с.
23.00 "Вести".
23.20 "Несовершеннолетние убийцы. Кто виноват?"
00.15 "Вести. Дежурная часть".
00.30 "Санни". Х/ф

Драма. Только что из армии, Санни возвращается в родной Новый Орлеан. Новая «звезда» борделя - Кэрол, молодая красавица, которая зарабатывает своим телом большие деньги, но хочет сбежать от этой грязной жизни.

02.45 "Дорожный патруль".
02.55 "Закон и порядок. Специальный корпус".
03.40 "Ангелы Чарли".
04.30 "Евроньюс" на русском языке.

НТВ

06.00 "Сегодня утром".
08.55 "Я все решу сама" 2-я серия. Т/с.
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
10.15 "Тайны разведки"
10.45 "Улицы разбитых фонарей-6". Т/с.
11.55 "Королевство кривых". Т/с.
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым
13.30 "Чистосердечное признание".
14.00 "В моей смерти прошу винить Клаву К"

Мелодрама. Сережа влюбился в Клаву еще в детском саду - сразу и на всю жизнь! Но в девятом классе Клава влюбилась в другого... Режиссеры: Николай Лебедев и Эрнест Ясан. В ролях: Владимир Шевельков, Надежда Горшкова и Лена Хошпоносова.

15.35 "Игры разума".
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип домино"
17.25 "Дальнобойщики. Эпидемия". Т/с.
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Королевство кривых". 6-я серия. Т/с.
20.45 "Улицы разбитых фонарей-6. Портрет баронессы". Т/с.
21.50 "Чрезвычайное происшествие".
22.00 "Сегодня".
22.40 "К барьеру!"
00.00 "Сегодня".
00.15 "Таксистка-2". Т/с.
01.25 "Дальнобойщики". Т/с.
02.35 Бильярд.
03.10 "Коллекция Даниэлы Стил". "Колесо судьбы". 1-я серия. Т/с.
04.00 "Сегодня".
04.15 "Звездные врата-3". Т/с
05.05 "Мертвые не лгут".

ТВ-ЦЕНТР

05 45 "Настроение"
08 45 "Газетный дождь".
09 00 "Человек родился". Х/ф.
11 00 "Доходное место".
11 10 "Валерий Чкалов". Часть 2-я. "Дистанция смерти". Д/ф.
11 45 "События. Время московское".
12.00 "Право на надежду".
12 35 "Квадратные метры".
12 50 "Точный расчет"
13 05 "Деловая Москва"
13 35 "Инспектор Деррик" Т/с
14 45 "События. Время московское".
15.00 "Свой дом". "Из рук в руки".
15 30 "Регионы: прямая речь".
16 00 "Без репетиций".
16 30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17.45 "События. Время московское".
18.05 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 "21 кабинет" с В. Белицким.
18.40 "Телемагазин".
19 00 "Расследование Элоизы Ром". Т/с.
19 50 Чемпионат мира по хоккею-2005. 1/4 финала.
22.10 "События. Время московское".
22.45 Чемпионат мира по хоккею-2005. 1/4 финала. В перерывах: "Времечко", "25-й час. События. Время московское".
01.25 "Мода non-stop".
02 05 "Последний раунд". Боевик.

☺ К знахарю, ставящему диагноз по радужной оболочке глаза, приходит мужчина:

- Ска[illegible]те, чем я боле[illegible]
Тот[illegible]ет

СТС

06 00 "Беверли Хиллз 90210" Т/с
06 40 "Приключения Рекса". М/с.
06.50 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Талисман любви". Т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 "Зачарованные". Т/с.
10.30 "На живца". Х/ф.
13.00 "Томми-оборотень". Т/с.
13.30 "Самый маленький гном". Вып. 2, "Прогулка". М/ф.
14.00 "Озорные анимашки". М/с.
14.35 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с.
15.00 "Экскалибур". М/с.
15.30 "Лига справедливости". М/с.
16.00 "Зена – королева воинов". Т/с.
17.00 "Зачарованные". Т/с.
18.00 "Комиссар Рекс". Т/с.
18.55 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Талисман любви". Т/с.
21.00 "Старый стрелок".
23.15 Скрытая камера.
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.35 Детали.
01.35 "Друзья". Т/с.
02.25 "Происшествие на орбите". Х/ф.

Комедия. Очередная путаница в космосе! Самому обыкновенному астронавту случилось поменяться интеллектом с самым

«ТВ Экспресс» вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы правовой тематики, позвонив по тел. 35-15-25.

•19.20 «Хронограф». История Балакова: люди, события, факты.
•19.25 Спецвыпуск телетекста.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.
22.00 «ОШИБОЧНО ОБВИНЕННЫЙ ЛЕСЛИ НИЛЬСЕН». Комедия (США, 1998 г.).
00.00 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•00.50 Спецвыпуск телетекста.
•00.55 Хит недели.
01.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Ночная жизнь». Реалити-шоу.
01.30 Наши песни.

23.30 Ночное "Время". Новый день.
00.00 Теория невероятности. "Как преодолеть депрессию".
00.40 Гении и злодеи. "Мастер и три Маргариты".
01.10 "Ураган". Х/ф.
03.00 Новости.
03.05 "Ураган". Х/ф.
04.00 "Победитель дракона". Триллер.
05.00 Новости.
05.05 "Победитель дракона". Триллер.

Драма. Только что из армии, Санни возвращается в родной Новый Орлеан. Новая «звезда» борделя - Кэрол, молодая красавица, которая зарабатывает своим телом большие деньги, но хочет сбежать от этой грязной жизни.

02.45 "Дорожный патруль".
02.55 "Закон и порядок Специальный корпус".
03.40 "Ангелы Чарли"
04.30 "Евроньюс" на русском языке.

баронессы". Т/с.
21.50 "Чрезвычайное происшествие".
22.00 "Сегодня".
22.40 "К барьеру!"
00.00 "Сегодня".
00.15 "Таксистка-2". Т/с.
01.25 "Дальнобойщики". Т/с.
02.35 Бильярд.
03.10 "Коллекция Даниэлы Стил". "Колесо судьбы". 1-я серия. Т/с.
04.00 "Сегодня".
04.15 "Звездные врата-3". Т/с.
05.05 "Мертвые не лгут".

События. Время московское".
01.25 "Мода non-stop".
02.05 "Последний раунд". Боевик.

21.00 "Старый стрелок".
23.15 Скрытая камера.
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.35 Детали.
01.35 "Друзья". Т/с.
02.25 "Происшествие на орбите". Х/ф.

Комедия. Очередная путаница в космосе! Самому обыкновенному астронавту случилось поменяться интеллектом с самым обыкновенным вторым пилотом! Все бы ничего, только этот второй пилот - обезьяна!..

Режиссер: Мэл Дамски.

03.50 "От рождения до смерти": "Зебры – странники Серенгети", "Обезьяна, покорившая мир". Д/ф.

Частные объявления в «КРУГ» - по телефону!

35-95-13 с 9.00 до 17.00 в рабочие дни.

Объявления принимаются

БЕСПЛАТНО

с телефонов, которые будут указаны в объявлении.

ОБМЕН ЖИЛЬЯ

Информ-Центр «ТВ Экспресс»

Степная, 54

☺ К знахарю, ставящему диагноз по радужной оболочке глаза, приходит мужчина:

- Скажите, чем я болен?

Тот быстро ведет его к прибору:

- Так, у Вас инфаркт миокарда, язва желудка и хроническая ангина.

- Может, Вы посмотрите другой глаз?

- Зачем?

- Но ведь Вы смотрели стеклянный протез.

● Раздача «слонов»

А ЧАСИКИ-ТО - ВОТ ОНИ!

ПРИЗОВОЙ СКАНВОРД

В прошлом номере «Круга» мы публиковали большой призовой сканворд от нашего сетевого партнера ТНТ и реалити-шоу «Дом-2». Первым в редакцию принес его (полностью и правильно разгаданным) Максим Блинков, который и получил заслуженный приз - часы с логотипом «Дома-2». Максим учится на 2-м курсе СГСЭУ. Мы поздравляем тебя, Макс, продолжай и дальше тренировать умственные способности, разгадывая сканворды!

«НАРОДНЫЙ ХИТ» + «ДОМ-2» = ПРИЗ!!!

В тот же день за призом в РИА «Экспресс» пришла и Марина Беткер, которая в минувшую субботу правильно ответила в прямом эфире на вопрос ведущей программы «Народный хит». И снова призом стали часы с логотипом «Дома-2»!

- Марина, а что был за вопрос?

- У кого из участников проекта чуть кривоватый зуб!

- Да-а, я бы в жизни на такой заковыристый вопрос не ответила! И у кого же?

- У Алены Водонаевой!

- Надо же, а с виду такая красавица. И кто, по-твоему, станут победителями проекта?

- Мне кажется, Алена и Степа. Они постоянно поддерживают интерес к себе, ругаются и мирятся, дерутся даже, в общем, интересно за ними наблюдать.

Марина учится на 2-м курсе Балаковского техникума. Теперь, наверное, однокурсники ей позавидуют. А что? Пусть и они не стесняются звонить в наш «Народный хит»! Призы от ТНТ еще есть!

Ирина БУГАНИНА.

НОВЫЙ СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ «КРУГ»

Это и есть СПИДВЕЙ

В ПРОДАЖЕ!

ИНТРИГА - 2005: КУРГУСКИН ИЛИ РИКАРДССОН?

ПЯТНИЦА, 13 МАЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «Открой глаза!».
•07.10 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07.30 Спецвыпуск телетекста.
07.35 «Никелодеон на ТНТ: «Крутые бобры».
08.00 «Никелодеон на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
08.25 «Маззи». Мультсериал.
08.30 «Русская усадьба-4».
09.00 «Завтрак с Дискавери».
10.00 «ОШИБОЧНО ОБВИНЕННЫЙ ЛЕСЛИ НИЛЬСЕН». Комедия (США, 1998 г.).
12.00 «Сказка старого дуба». Мультфильм.
12.15 «Никелодеон на ТНТ: «Дикая семейка Торнберри»
12.40 «Никелодеон на ТНТ: «Эй, Арнольд!».
13.05 «Никелодеон на ТНТ: «Ох, уж эти детки».
13.30 «Телемагазин».
•14.00 Спецвыпуск телетекста.
•14.05 Музыкальный подарок-1. (Прямой эфир).
•14.40 Из истории Балакова.
•14.45 Память сердца.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Толстая девчонка».
16.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.
17.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
•18.00 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (с интерактивом).
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.15 Музыкальный подарок-2.
•18.55 Телетекст.
•19.00 Музыкальный подарок-3.
•19.30 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (с интерактивом).
•19.55 Спецвыпуск телетекста. Погода в Балакове
20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».**

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро".
09.00 Новости
09.20 "Умножающий печаль". Т/с.
10.30 "Клон". Т/с.
11.30 Дисней-клуб: "Ведьма".
12.00 Новости.
12.20 "Потерпевшие претензий не имеют". Детектив.
14.10 "Гении и злодеи". З. Ермольева.
14.30 "Угадай мелодию" с В. Пельшем.
15.00 Новости.
15.20 "На углу у Патриарших". Т/с.
16.20 "Пять вечеров".
17.30 "Звезды юмора" на Первом.
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Звезды юмора" на Первом. (Продолжение).
18.40 "Клон". Т/с.
19.50 "Моя граница". Т/с.
21.00 Время.
21.30 "Умножающий печаль". Т/с.
22.40 "Человек и закон" с А. Пимановым.
23.30 Ночное "Время". Новый день.
23.50 "Нью-Йорк. Потерянные души".
00.50 "Сканер". Клептомания.
01.20 "Свадьба". Х/ф.
03.00 Новости.
03.05 "Свадьба". Х/ф.
03.30 "Спасибо за все". Комедия.
05.00 Новости.
05.05 "Спасибо за все". Комедия.
05.30 "Медицинская академия". Т/с.

РОССИЯ

05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.45 "Наваждение". Т/с.
09.45 "Красота по-советски. Судьба манекенщицы".
10.45 "Вести. Дежурная часть".
11.00 "Вести".
*11.30 "Местное время. Вести-Саратов".
11.50 "Мусульмане".
12.00 "Охота на Золушку". Т/с.
13.05 "Что хочет женщина".
14.00 "Вести".
*14.10 "Местное время. Вести-Саратов".
14.30 "Частная жизнь".
15.30 "Боец". Т/с.
16.30 "Вести. Дежурная часть".
*16.40 "Местное время. Вести-Саратов".
17.00 "Вести".
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "Кармелита". Т/с.
18.45 "Исцеление любовью". Т/с.
19.45 "Вести. Подробности".
20.00 "Вести".
*20.30 "Местное время. Вести-Саратов".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
20.55 "Наваждение". Т/с.
22.00 "Боец". Т/с.
23.00 "Вести".
23.20 "Лебединая песня Е. Мартынова".
00.15 "Вести. Дежурная часть".
00.30 "Догвилль". Х/ф.
03.55 "Дорожный патруль".
04.10 "Закон и порядок. Специальный корпус". Т/с.

НТВ

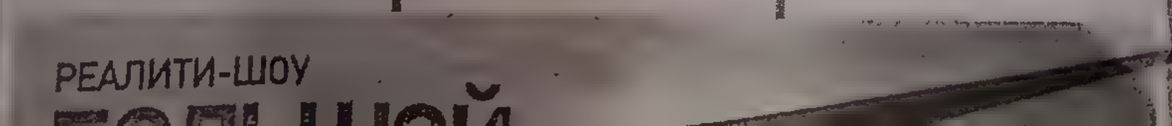
06.00 "Сегодня утром".
08.55 "Я все решу сама". 3-я серия. Т/с.
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
10.15 "Военное дело".
10.45 "Улицы разбитых фонарей-6". Т/с.
11.55 "Королевство кривых". Т/с.
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.35 "Чистосердечное признание".
14.05 "Свидетельство о бедности". Детектив.
15.35 "Игры разума".
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип домино".
17.25 "Дальнобойщики. Зеленые бригады". Т/с.
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Королевство кривых". 7-я серия. Т/с.
20.45 "Улицы разбитых фонарей-6. Гадалка". Т/с.
21.50 "Чрезвычайное происшествие".
22.00 "Сегодня".
22.40 "Совершенно секретно". "Информация к размышлению".
23.40 "Мировой бокс".
00.20 "Желание". Комедия.
02.15 Бильярд.
02.40 "Кома. Это правда".
03.10 "Коллекция Даниэлы Стил". "Колесо судьбы". 2-я серия. Т/с.
04.00 "Сегодня".
04.15 "Звездные врата-3". Т/с.
05.05 "Мертвые не лгут". Т/с.

ТВ-ЦЕНТР

05.45 "Настроение".
08.45 "Газетный дождь".
09.00 "Акселератка". Х/ф. *Криминальная комедия. Окончив школу, Анюта мечтает работать в милиции. Но на работу туда ее не берут - мала еще. И тогда она решает сама раскрыть одно очень запутанное дело... Режиссер: Алексей Коренев. В ролях: Ирина Шмелева, Никита Михайловский и Роман Филиппов.*
11.10 "Валерий Чкалов". часть 3-я. "Прыжок через полюс". Д/ф.
11.45 "События. Время московское".
12.00 "Я-мама".
12.35 "Мы-победители".
12.45 "Денежный вопрос".
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "Инспектор Деррик". Т/с.
14.45 "События. Время московское".
15.00 "Свой дом". "Из рук в руки".
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "Песенка года".
16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17.45 "События. Время московское".
18.05 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 "Приглашает Б. Ноткин". О. Газманов.
18.40 "Телемагазин".
19.00 "Расследование Элоизы Ром". Т/с.
19.50 "Народ хочет знать".
20.45 "События. Время московское".
21.30 "Заказ". 1-я и 2-я серии. Х/ф.
23.40 "Времечко".
00.15 "События. Время московское".
00.40 "Русский век".
01.20 "Характер". Х/ф.

СТС

06.00 "Беверли Хиллз 90210". Т/с.
06.40 "Приключения Рекса". М/с.
06.50 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Талисман любви". Т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 "Зачарованные". Т/с.
10.30 "Старый стрелок". *Хорошими делами прославиться нельзя. Так полагал Джек Кейн по прозвищу Молния. Поэтому он и грабил банки на Диком Западе, надеясь завоевать славу, пусть даже дурную. Увы, сильная близорукость и выдающаяся невезучесть героя неизменно ставили крест на его попытках провернуть какое-либо крупное дело — и не попасть при этом впросак. Когда же после очередного анекдотического ограбления Джек обзаводится нескладным сообщником, немым чернокожим парнем по имени Бен Доил, его шансы остаться в памяти народной лихим и удачливым бандитом приближаются к нулю...*
12.30 Осторожно, модерн-2.
13.00 "Томми-оборотень". Т/с.
13.30 "Самый маленький гном". Вып. 3, "Соломенный бычок". М/ф.
14.00 "Озорные анимашки" М/с.
14.35 "Новые фильмы о Скуби Ду" М/с.
15.00 "Экскалиоур". М/с.
15.30 "Лига справедливости". М/с.
16.00 "Зена – королева воинов" Т/с.
17.00 "Зачарованные" Т/с.



Телетекст. Погода в Балакове.
•18.15 Музыкальный подарок-2.
•18.55 Телетекст.
•19.00 Музыкальный подарок-3.
•19.30 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (с интерактивом).
•19.55 Спецвыпуск телетекста. Погода в Балакове.
20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.
22.00 «РАССЕЯННЫЙ». Комедия (Франция, 1970 г.).
00.00 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу Спецвключение.
•00.30 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ».
•00.55 Спецвыпуск телетекста.
01.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Ночная жизнь». Реалити-шоу.
01.30 «Наши песни».

01.20 "Свадьба". Х/ф.
03.00 Новости.
03.05 "Свадьба". Х/ф.
03.30 "Спасибо за все". Комедия.
05.00 Новости.
05.05 "Спасибо за все". Комедия.
05.30 "Медицинская академия". Т/с.

23.00 "Вести".
23.20 "Лебединая песня Е. Мартынова".
00.15 "Вести. Дежурная часть".
00.30 "Догвилль" Х/ф.
03.55 "Дорожный патруль".
04.10 "Закон и порядок. Специальный корпус". Т/с.

00.20 "Желание". Комедия.
02.15 Бильярд.
02.40 "Кома Это правда".
03.10 "Коллекция Даниэлы Стил". "Колесо судьбы". 2-я серия. Т/с.
04.00 "Сегодня".
04.15 "Звездные врата-3". Т/с.
05.05 "Мертвые не лгут". Т/с.

РЕАЛИТИ-ШОУ
БОЛЬШОЙ БРАТ
СМОТРИТ НА ТЕБЯ
ЭКСПРЕСС
WWW. Intbrat.ru
Wap. Intbrat.ru

18.15 "Приглашает Б. Ноткин". О. Газманов.
18.40 "Телемагазин".
19.00 "Расследование Элоизы Ром". Т/с.
19.50 "Народ хочет знать".
20.45 "События. Время московское".
21.30 "Заказ". 1-я и 2-я серии. Х/ф.
23.40 "Времечко".
00.15 "События. Время московское".
00.40 "Русский век".
01.20 "Характер". Х/ф.

Драма. Роттердам, 20-е годы. Найден мертвым один из самых влиятельных людей города. Арестован подозреваемый в убийстве - незаконорожденный сын погибшего. Но виновен ли он?
Режиссер: Майк ван Дием.
В ролях: Ян Деклер, Федя ван Хьют и Бетти Шуурман.

Т/с.
13.30 "Самый маленький гном". Вып. 3, "Соломенный бычок". М/ф.
14.00 "Озорные анимашки". М/с.
14.35 "Новые фильмы о Скуби Ду" М/с.
15.00 "Экскалибур". М/с.
15.30 "Лига справедливости" М/с
16.00 "Зена - королева воинов" Т/с
17.00 "Зачарованные". Т/с
18.00 "Комиссар Рекс" Т/с
18.55 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях
20.00 "Талисман любви".
21.00 "Король Ральф" Х/ф
23.05 Скрытая камера.
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.35 Детали.
01.35 "Друзья". Т/с.
02.25 "Мохнатый пес". Х/ф.
03.50-05.20 "Загадка Юрского периода", "Тайна Архимеда". Д/ф.

ХИТ-ПАРАД

«ТВ ЭКСПРЕСС» • 30 апреля 2005 г.

Составлен на основе интерактивного голосования телезрителей в ходе прямой трансляции программы «Народный хит» на 33 канале 30 апреля.

Текущая неделя	Предыдущая неделя	Исполнитель	Название
1	-	Фактор-2	«Красавица»
2	2	Линда	«Агония»
3	-	Джанго	«Холодная весна»
4	6	Н. Гулькина и М. Суханкина	«Просто мираж»
5	4	Варвара	«Летала да пела»
6	1	Дядюшка Ransid	«Жестокий мир»
7	5	Ю. Михальчик	«Со льдом»
8	3	Н. Басков+Т. Повалий	«Отпусти меня»
9	-	А. Зацепин	«Книжки о любви»
10	-	В. Меладзе	«Салют, Вера»

Закупаем дорого

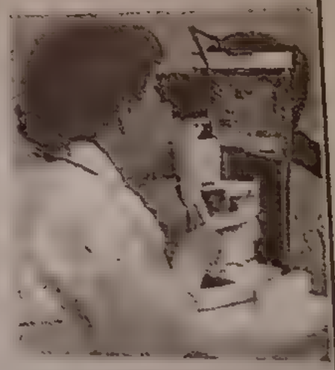
✓ аккумуляторы, б/у,
✓ свинцовый лом,
✓ пластмассу.

Саратовское шоссе, 8/1, бывшее спецДРСУ.

Тел. 303-767, с 8.00 до 17.00; суббота с 8.00 до 14.00

Лицензия Г635635, регистр. №64Ц/039 от 10.10.2001 г. Правительство Саратовской обл. Министерство Промышленности

МАГАЗИН «ОптикА»



* Контактные линзы (в т. ч. цветные).
* Углубленная компьютерная диагностика зрения, измерение радиуса кривизны роговицы.
* Измерение внутриглазного давления бесконтактным тонометром (безболезненно).
* Лечение заболеваний глаз.
* Подбор очков, контактных линз.
* Антикомпьютерные линзы, линзы для водителей.
* Очки-тренажеры.
* Солнцезащитные очки (коллекция 2005 г.).

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ОЧКОВ В ВАШЕМ ПРИСУТСТВИИ

Ул. Ленина, 122а, тел. 44-11-74.

Лиц. р/н 8253 ЛВД 03 от 25.06.2003г. Лиц. Мин. здрав. Сар. обл.

СУББОТА, 14 МАЯ • передачи «ТВ Экспресс»

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07 00 «Наша секретная жизнь-3». Молодежный сериал.
•07.50 «Утренний кофе» Музыкальная программа.
•08.05 «Ваше право» (Повтор).
•08.30 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (Повтор).
•09.00 «Народный хит» Смотри, слушай, выбирай, звони. В прямом эфире хит-парад недели «ТВ Экспресс».
10.00 «РАССЕЯННЫЙ» Комедия (Франция, 1970 г.)
11.55 «Золотая антилопа» Мультфильм
12.25 «Маззи» Мультсериал.
12.40 «Сейлормун-суперволин».
13.25 «Маззи» Мультсериал
13.30 «Фигли-мигли»
14.00 «Каламбур»
•14.30 Музыкальный подарок-1.
•14.40 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
•14.55 Телетекст.
15.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу
16.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу
17 00 «Саша+Маша».
17.30 «МОСКВА: инструкция по применению». Лучшее за неделю.
18.00 «Запретная зона» с Михаилом Поречен-ковым. Ток-шоу.
•19.00 Музыкальный подарок-2.
•19.40 Телетекст
•19 50 Музыкальный подарок-3.
20 00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
21 00 «ДОМ-2. Первая весна» Реалити-шоу.
22 00 «Комеди Клаб»

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06 00 "Доброе утро"
09 00 Новости
09 20 "Умножающий печаль" Т/с.
10 30 "Клон" Т/с
11 30 Дисней-клуб. "Чип и Дейл спешат на помощь"
12 00 Новости
12 20 "Транссибирский экспресс". Х/ф

Приключения. 1927 год. Чекисты предотвращают убийство крупного японского предпринимателя Сайто, который едет Транссибирским экспрессом в Москву с намерением начать торговые переговоры с Советской Россией. Таким образом срываются планы иностранной разведки.
Режиссер: Эльдар Уразбаев.
В ролях: О. Табаков, А. Ашимов, Н. Терентьева, Н. Аринбасарова, О. Ли, Н. Алисова, О. Видов.

14 00 Искатели "Китеж След пропавшего города"
14 30 "Угадай мелодию" с В. Пельшем
15 00 Новости
15.20 "Воришки" Комедия

Веселая комедия о клане крошечных человечков, живущих под досками пола. Заблудившись в большом и необъятном мире, они пытаются вернуться обратно в старый дом, где их ждет много удивительных и забавных приключений.
Режиссер: Питер Хьюитт.
В ролях: Джон Гудмен, Джим Бродбент, Марк Уильямс, Хью Лори.

17.00 "Пять вечеров".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Призраки ночных дорог". Дело 2002 г. Док. детектив.
18.50 "Основной инстинкт".
19.50 "Поле чудес" с Л. Якубовичем.
21.00 Время.
21.20 Большая премьера.

РОССИЯ

05 00 "Доброе утро. Россия!"
07 40 "Золотой ключ"
08 20 "Русское лото"
08 55 "Наваждение". Т/с
09 50 "Мой серебряный шар" Б. Бронфуков
10 50 "Вести. Дежурная часть".
11 00 "Вести"
*11 30 "Местное время. Вести-Саратов"
11 50 "Охота на Золушку" Т/с.
12 50 "В поисках приключений"
13 50 "Вести. Дежурная часть"
14 00 "Вести".
*14 10 "Местное время. Вести-Саратов"
14 30 "Частная жизнь"
15.30 "Боец" Т/с
16 30 "Вести. Дежурная часть"
*16 40 "Местное время. Вести-Саратов"
17.00 "Вести".
17 10 Кулагин и партнеры
17 45 "Кармелита" Т/с.
18 45 "Исцеление любовью" Т/с.
19 45 "Вести. Дежурная часть"
20 00 "Вести"
*20 30 "Местное время. Вести-Саратов".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
20.55 "Наваждение". Т/с.
22 00 "Боец". Т/с
23 00 "Живая мишень".

Боевик. Действие происходит в провинции, куда засылается агент КГБ вместе с напарницей, попадающей в руки бандитов. Его цель найти самого основного мафиози. До этого в руках «братвы» уже побывала дочь-наркоманка единственного честного полковника милиции.
Режиссер: Марк Айзенберг.

НТВ

06 00 "Сегодня утром"
08.55 "Я все решу сама" 4-я серия Т/с
10 00 "Сегодня" с К. Поздняковым
10 20 "Профессия-репортер"
10 45 "Улицы разбитых фонарей-6" Т/с
11 55 "Королевство кривых" Т/с.
13 00 "Сегодня" с К. Поздняковым
13 20 "Особо опасен!" "Похитители тел"
13 55 Чемпионат России по футболу "Динамо" - "Амкар"
16 00 "Сегодня" с К. Поздняковым
16.15 "Своя игра"
17 10 "Завтрак с видом на Эльбрус" Х/ф

Мелодрама. Павел Денисов, журналист и тренер по горным лыжам, переживает разрыв с женой и уезжает в горы. Там начинается его роман с женщиной, казалось бы, созданной для него.
Режиссер: Н. Малецкий.
В ролях: И. Костолевский, В. Сотникова, В. Каншина, И. Шавлак, М. Филиппов, А. Филозов, В. Смехов, Ю. Саранцев.

18.45 "Чрезвычайное происшествие"
19.00 "Сегодня" с О. Белобой
19 40 "Королевство кривых" 8-я серия. Т/с.
20.45 "Улицы разбитых фонарей-6. Черный король". Т/с
22.00 "Сегодня".
22.40 "Непристойное предложение".

Мелодрама. Суть непристойного предложения в следующем. Молодой архитектор Дэвид Мерфи спроектировал дом и начал его строить. Однако с работы Дэвида вскоре уволили, а банк

ТВ-ЦЕНТР

05 45 "Настроение"
08 45 "Газетные дожди"
09 00 "Ожидание" Х/ф

Драма. В ожидании первенца молодая учительница Маша Павлова вдруг решает, что муж не понимает ее, а следовательно, и не уважает ее интересы. В ее жизни вновь появляется Николай, когда-то ее любивший, а теперь разведенный и явно страдающий от одиночества. В этот сложный период ожидания первого ребенка не способный на глубокие чувства Николай не станет близким человеком для Маши, все еще любящей Игоря...
Режиссер: Борис Яшин.
В ролях: Наталья Егорова, Елена Наумкина, Александр Фатюшин, Эммануил Виторган.

10 30 "Валерий Чкалов" часть 4-я "Последний полет" Д/ф
11 05 "Городское собрание"
11 45 "События. Время московское"
12.00 "Наша версия. Под грифом "Секретно"
13 05 "Деловая Москва"
13.35 "Инспектор Деррик". Т/с.
14 45 "События. Время московское"
15 00 Чемпионат мира по мототриалу. Гран-При Португалии.
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "Франтишек". "Пудель". М/ф.
16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17.45 "События. Время московское".
18.05 "Пять минут деловой Москвы".
18 15 "Очевидное-невероятное"

СТС

06 00 "Безерки Хиллз 90210" Т/с
06 40 "Приключения Рекса" М/с
06 50 "Смешарики" М/с
07 00 "Приключения Вуди и его друзей" М/с
07 30 "Моя прекрасная няня" Т/с
08 00 "Талисман любви"
09 00 Истории в деталях
09 30 "Зачарованные" Т/с
10 30 "Король Ральф" Х/ф
12 30 Осторожно, модерн-2
13 00 "Томми-обормот" Т/с
13 30 "Самый маленький гном" Вып. 4. "Кезел-музыкант" М/с
14 00 "Озорные анимашки" М/с
14 35 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с
15 00 "Экскалибур". М/с
15 30 "Лига справедливости". М/с
16 00 "Зена - королева воинов" Т/с
17 00 "Зачарованные". Т/с
18 00 "Комиссар Рекс"
18 55 "Моя прекрасная няня" Т/с.
19 30 Истории в деталях
20.00 "Талисман любви"
21.00 "Обмануть всех".

Комедия. Международный злодей Гундарс похищает самое секретное оружие - невидимый истребитель. Опасная игрушка, особенно в руках парня, ведущего бойкую торговлю со всеми террористами мира...
Режиссер: Бетти Томас.
В ролях: Эдди Мерфи, Оуэн Уилсон, Фомке Янссен, Малкольм Макдауэлл, Гэри Коул, Вив Ликок, Филл Льюис, Даррен Шахлави.

23 05 Истории в деталях
23.35 "Моя прекрасная няня" Т/с.
00.10 "Дагон". Х/ф

Две влюбленные парочки отдыхали на яхте. Внезапно налетел ураган, и яхту выбро-

по применению». Лучшее за неделю.
18.00 «Запретная зона» с Михаилом Поречен-ковым. Ток-шоу.
•19.00 Музыкальный подарок-2.
•19.40 Телетекст
•19.50 Музыкальный подарок-3.
20.00 «БОЛЬШОЙ БРАТ». Реалити-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.
22.00 «Комеди Клаб»
23.00 «Секс с Анфисой Чеховой».
23.30 «Секс-инструкции для девушек».
00.00 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.
00.30 «БОЛЬШОЙ БРАТ». Ночная жизнь». Реалити-шоу.
01.00 «Наши песни».
01.20 «Любовь на шестерых».

старый дом, где их ждет много удивительных и забавных приключений. Режиссер: Питер Хьюитт.
В ролях: Джон Гудмен, Джим Бродбент, Марк Уильямс, Хью Лори.
17.00 "Пять вечеров".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Призраки ночных дорог". Дело 2002 г. Док. детектив.
18.50 "Основной инстинкт"
19.50 "Поле чудес" с Л. Якубовичем.
21.00 Время.
21.20 Большая премьера.
22.50 Что? Где? Когда?
00.10 "Один пропущенный звонок". Триллер
02.20 "Охранник Тесс". Х/ф.
Боевик. Охранять женщину - мужская профессия. Самое неблагодарное занятие для агента секретной службы - охранять женщину. Особенно, если эта женщина - бывшая жена президента США...
03.50 "Фестиваль в Каннах" Комедия.

20.55 "Наваждение". Т/с.
22.00 "Боец". Т/с.
23.00 "Живая мишень".
Боевик. Действие происходит в провинции, куда засылается агент КГБ вместе с напарницей, попадающей в руки бандитов. Его цель найти самого основного мафиози. До этого в руках «братвы» уже побывала дочь-наркоманка единственного честного полковника милиции. Режиссер: Марк Айзенберг.
В ролях: Александр Фатюшин, Александр Абдулов, Вадим Захарченко, Донатас Банионис, Александр Пороховщиков.
00.45 "Наркобарон". Х/ф.
02.50 "Дорожный патруль"
03.05 "Закон и порядок Специальный корпус". Т/с
03.55 "Ангелы Чарли". Т/с.
04.45 "Евроньюс" на русском языке.

шествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Королевство кривых". 8-я серия. Т/с.
20.45 "Улицы разбитых фонарей-6. Черный король". Т/с.
22.00 "Сегодня"
22.40 "Непристойное предложение".
Мелодрама. Суть непристойного предложения в следующем. Молодой архитектор Дэвид Мерфи спроектировал дом и начал его строить. Однако с работы Дэвида вскоре уволили, а банк не собирался бесконечно продлевать сроки выплат очередных взносов за землю и стройматериалы...
Режиссер: Эдриан Лайн.
В ролях: Роберт Редфорд, Деми Мур, Вуди Хэррелсон, Сеймур Кэссел, Оливер Плэтт, Билли Боб Торнтон.
00.55 "Футбол в разрезе"
01.35 "Выбор Софи". Х/ф
04.00 "Сегодня"
04.15 "Танцуй со мной".

14.45 "События. Время московское".
15.00 Чемпионат мира по мототриалу. Гран-При Португалии.
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "Франтишек", "Пудель". М/ф.
16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17.45 "События. Время московское".
18.05 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 "Очевидное-невероятное".
18.40 "Телемагазин".
19.00 "Расследование Элоизы Ром". Т/с.
19.50 Чемпионат мира по хоккею-2005. Полуфинал
22.00 "Постскриптум"
22.55 Чемпионат мира по хоккею-2005. Полуфинал. В перерывах: "События. Время московское".
01.30 "Отель Нью-Хэмпшир". Х/ф.

кую торговлю со всеми террористами мира... Режиссер: Бетти Томас.
В ролях: Эдди Мерфи, Оуэн Уилсон, Фамке Янссен, Малкольм Макдауэлл, Гэри Коул, Вив Ликок, Филл Льюис, Даррен Шахлави.
23.05 Истории в деталях.
23.35 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.10 "Дагон". Х/ф.
Две влюбленные парочки отдыхали на яхте. Внезапно налетел ураган, и яхту выбросило на подводные камни. Одна пара осталась на борту, а другая отправилась на резиновой лодке на берег. Деревня на берегу казалась вымершей. Однако люди здесь все же отыскались. А вскоре герои становятся объектом охоты для местных жителей...
02.15 "Свадьба гробовщика". Х/ф.
03.40-05.05 "Блистательная".

Крупной торгово-промышленной компании требуется
МЕНЕДЖЕР ОТДЕЛА МАРКЕТИНГА
От 20 лет, в/о, знание маркетинга, умение работать в команде, опыт работы желателен
Адрес: ул.Вокзальная, 24, база "Кристалл", склад "Дубки"

ДУБКИ
Российскому концерну "Дубки" требуется
БУХГАЛТЕР-ЭКОНОМИСТ
Ж., от 25 лет, в/о (желательно), настойчивость, целеустремленность
Адрес: ул.Вокзальная, 24, база "Кристалл", склад "Дубки"

НОВЫЙ СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ «КРУГ»
Это и есть СПИДВЕЙ
В ПРОДАЖЕ!
* СОСТАВЫ КОМАНД
* ТАБЛИЦА ЧЕМПИОНАТА
* КАЛЕНДАРЬ ЧЕМПИОНАТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 15 МАЯ ● передачи «ТВ Экспресс» ■ Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07.00 «Наша секретная жизнь-3». Молодежный сериал.
07.50 «Жестокие войны». Мультсериал.
•08.20 «Утренний кофе».
•08.25 «Экспресс-новости». Основные события недели.
•08.50 «Ваше здоровье».
•09.00 «НАРОДНЫЙ ХИТ». Хит-парад недели «ТВ Экспресс». (Повтор).
10.00 Премьера. «БИБИ – МАЛЕНЬКАЯ ВОЛШЕБНИЦА». Сказка (Гармания, 2002 г.).
12.25 «Мazzи». Мультсериал.
12.40 «Сейлормун-супервоин».
13.25 «Мazzи». Мультсериал.
13.30 «Маски-шоу».
14.00 «Каламбур».
•14.30 Музыкальный подарок-1.
•14.40 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
•14.55 Телетекст.
15.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
16.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.
17.00 «Саша+Маша».
17.30 «Две блондинки против грязи».
18.00 «Школа ремонта».
•19.00 Музыкальный подарок-2.
•19.25 Телетекст.
•19.30 Музыкальный подарок-3.
•19.45 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
20.05 «БОЛЬШОЙ

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "Максимальное влияние". Т/с.
06.40 "Укрощение строптивой". Х/ф.
Претендентов на руку юной и кроткой Бианки печалит одно: по обычаю первой должна выйти замуж старшая сестра Бианки - строптивая Катарина. Нужен только храбрец, который согласится взять ее в жены...
Режиссер: Сергей Колосов.
В ролях: Людмила Касаткина и Андрей Попов.
08.20 "Служу Отчизне!"
08.50 Дисней-клуб: "Команда Гуффи".
09.10 "В мире животных".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки" с Д. Крыловым.
10.30 Пока все дома
11.10 Дог-шоу
12.00 Новости.
12.10 Живой мир. "Живые драконы".
13.10 Дисней-клуб: "Микки Маус и его друзья"
13.40 "Джентльмены удачи". Рождение легенды"
14.20 "Слабое звено".
15.10 "Звездные войны: скрытая угроза". Х/ф.
Фантастика. Первый эпизод Звездных Войн рассказывает о детстве Анакина Скайуокера, будущего Дарта Вейдера, о его знакомстве с джедаями Йодой и Оби ван Кеноби...
Режиссер: Джордж Лукас.
В ролях: Лайам Нисон, Иван Мак Грегор, Натали Портман, Джейк Ллойд, Йан Мак Дайармид, Пернилла Огуст, Оливер Форд Дэвис.

РОССИЯ

06.00 "Побег из Атлантиса". Х/ф.
07.30 "Автомобиль кота Леопольда". М/ф.
07.40 "Военная программа" А. Сладкова.
08.00 "Вести".
*08.10 "Местное время. Вести-Саратов".
08.20 "Студия "Здоровье".
08.50 "ТВ Бинго шоу".
09.05 "Диалоги о животных".
10.00 "Вокруг света".
11.00 "Вести".
*11.10 "Местное время. Вести-Саратов".
11.20 "Городок". Дайджест.
11.55 "Сам себе режиссер".
12.50 "ХА"
13.15 "Парламентский час".
14.00 "Вести".
14.20 "Фитиль N41".
15.00 "Как три мушкетера" Мелодрама.
Приключения. Три друга отправляются на поиски сокровищ убитого злодеем магараджи. Они знают, что тайна сокровищ откроется тому, кто первым отыщет медальон с изображением орла. Но, оказывается, об этом ведомо не только отважной троице, но и убийце хозяина сокровищ...
Режиссер: Прамод Чакраборти.
В ролях: Денни, Дхармендра, Митхун Чакраборти.
17.30 "Комната смеха".
18.20 "Наши песни".
20.00 "Вести недели" с С. Брилевым.
21.00 "Специальный корреспондент".
21.25 "Такси-3".
Комедийный боевик. Назад в Марсель - город полицейских и одного конкретного такси, которые возрожда-

НТВ

06.05 "Ивашка из Дворца пионеров". М/ф.
06.15 "Улицы разбитых фонарей-6". Т/с.
07.10 "Королевство кривых". Т/с.
08.00 "Сегодня".
08.15 "Сказки Баженова".
08.40 "Их нравы".
09.25 "Едим дома".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Чрезвычайное происшествие".
10.50 "Top Gear".
11.25 "Дети напрокат".
13.00 "Сегодня".
13.20 "Военное дело".
13.55 "Укротительница тигров". Комедия.
Комедия. Веселая история о том, как незаметная, но незаменимая работница цирка, полюбившая известного мотогонщика, стала укротительницей тигров.
Режиссеры: Александр Ивановский и Надежда Кошеверова.
В ролях: Людмила Касаткина, Павел Кадочников и Леонид Быков.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Тайны разведки". "Перестройка для шпиона".
16.55 "Своя игра".
17.55 "Лжец".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Чистосердечное признание".
20.15 "Опера. Хроники убойного отдела". Т/с.
22.22 "Воскресный вечер" с В. Соловьевым.
23.40 "Дом свиданий". Детектив.
01.35 "Опасное влечение". Х/ф.
03.30 "Профессия-репор-

ТВ-ЦЕНТР

05.45 "Жандарм и жандарметки".
Комедия. Крюшо и его коллеги должны взять шефство над присланными к ним на стажировку полицейскими-девушками с ногами от шеи. Наши герои приходят в исступление. Седина в бороду, бес в ребро. Как назло, девушек похищают неизвестные злодеи. Честь мундира висит на волоске.
Режиссер: Жан Жиро.
07.35 "Отчего, почему?"
08.30 "Марш-бросок".
09.00 "Два рояля".
09.45 "Наш сад".
10.05 "Лакомый кусочек".
10.25 "21 кабинет".
11.00 "Московская неделя".
11.30 "Алфавит".
12.10 "Медовый месяц".
Лирическая комедия. Выпускница медицинского института, желающая остаться в Ленинграде, выходит замуж за молодого инженера. Он же, напротив, рад отправиться на сибирскую стройку.
Режиссер: Надежда Кошеверова.
В ролях: Людмила Касаткина, Павел Кадочников, Татьяна Панкова, Павел Суханов, Зоя Федорова, Сергей Филиппов, Татьяна Пельтцер, Кирилл Лавров.
14.10 "Приглашает Б. Ноткин". С. Захарова.
14.45 "События. Время московское".
14.55 "Прорыв".
15.25 «Золотое перышко", "Пастушка и трубочист". М/ф.
16.15 "Медведь – липовая нога". М/ф.

СТС

06.00 "Посадка невозможна". Х/ф.
07.35 "Серебряное копытце". М/ф.
07.50 "Табалуга". М/с.
08.20 "Смешарики". М/с.
08.30 "На Диком Западе". М/с.
09.00 "Оливер Твист". М/с.
09.25 "Обмануть всех". Х/ф.
11.25 "Моя прекрасная няня". Т/с.
12.00 "Жизнь прекрасна".
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 "Кино в деталях".
16.00 "Истории в деталях".
16.30 "Евлампия Романова. Следствие ведет дилетант". Фильм 1. "Маникюр для покойника". 1-я и 2-я серии. Х/ф.
21.00 "Папочка-привидение".
Комедия. Вдовец Элиот Хоппер, отец троих детей, работает с утра до ночи для того, чтобы обеспечить семью, откладывая поход с детьми в зоопарк или в кино на неопределенный срок. Но однажды Элиот попадает в автокатастрофу, но прежде чем отправиться в мир иной, его душа должна исправить ошибки, совершенные при жизни...
В ролях: Билл Косби, Кимберли Рассел и Дениз Николас.
22.55 "Малхолланд Драйв".
После чудовищной автокатастрофы на Малхолланд Драйв в живых остается только прекрасная темноволосая незнакомка. Пережив глубокий шок и потеря

на». Реалити-шоу.
17.00 «Саша+Маша».
17.30 «Две блондинки против грязи».
18.00 «Школа ремонта».
•19.00 Музыкальный подарок-2.
•19.25 Телетекст.
•19.30 Музыкальный подарок-3.
•19.45 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Первая весна». Реалити-шоу.
22.00 «Агентство НЛС-2».
23.00 «Комеди Клаб».
00.00 «Секс с Анфисой Чеховой».
00.30 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.
01.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Ночная жизнь». Реалити-шоу.
01.30 «Наши песни».

эпизод Звездных Войн рассказывает о детстве Анакина Скайуокера, будущего Дарта Вейдера, о его знакомстве с джедаями Йодой и Оби ван Кеноби... Режиссер: Джордж Лукас.
В ролях: Лайам Нисон, Иван Мак Грегор, Натали Портман, Джейк Ллойд, Йан Мак Дайармид, Пернилла Огуст, Оливер Форд Дэвис.
17.30 Воскресный "Ералаш".
18.00 Времена.
19.00 "Смешные люди".
21.00 Время.
21.45 "Кожа саламандры". Х/ф.
23.50 Бокс. Д. Тейлор – У. Джоппи.
00.40 Суперчеловек. "Человеческое тело. Камера внутри нас".

СДАМ
1-комн. кв, 9 мкр.
Тел. 37-06-40

В ролях: Денни, Дхармендра, Митхун Чакраборти.
17.30 "Комната смеха".
18.20 "Наши песни".
20.00 "Вести недели" с С. Брилевым.
21.00 "Специальный корреспондент".
21.25 "Такси-3".
Комедийный боевик. Назад в Марсель - город полицейских и одного конкретного такси, которые возрождают активный сезон. После геройских подвигов - вначале против немецкой банды, а затем против японской якудзы - Эмильен сталкивается с местной угрозой. Группа изощренных бандитов является причиной хаоса. Даниель и Эмильен намереваются разоблачить злоумышленников, скрывающихся на улицах Марселя.
23.05 "Вирус". Триллер.
01.00 "Горячая десятка".

16.55 "Своя игра".
17.55 "Лжец".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Чистосердечное признание".
20.15 "Опера. Хроники убойного отдела". Т/с.
22.22 "Воскресный вечер" с В. Соловьевым.
23.40 "Дом свиданий". Детектив.
01.35 "Опасное влечение". Х/ф.
03.30 "Профессия-репортер".
04.00 "Сегодня".
04.15 "Малышка Лили". Х/ф.

АНЕКДОТ

☺ **Встречаются два друга:**
- Как живешь?
- Как арбуз.
-Как это?
- Пузо растет, а хвостик сохнет.

Панкова, Павел Суханов, Зоя Федорова, Сергей Филиппов, Татьяна Пельтцер, Кирилл Лавров.
14.10 "Приглашает Б. Ноткин". С. Захарова.
14.45 "События. Время московское".
14.55 "Прорыв".
15.25 "Золотое перышко", "Пастушка и трубочист". М/ф.
16.15 "Медведь – липовая нога". М/ф.
16.25 "Парк юмора".
17.15 "Великая иллюзия".
18.10 Чемпионат мира по хоккею-2005. Матч за третье место.
20.55 "Момент истины".
22.10 Чемпионат мира по хоккею-2005. Финал. В перерывах: "Репортер", "События. Время московское".
00.50 "Не прикасайся к белой женщине". Х/ф.
02.35 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам. Гран-При Франции.

жизни...
В ролях: Билл Косби, Кимберли Рассел и Дениз Николас.
22.55 "Малхолланд Драйв". *После чудовищной автокатастрофы на Малхолланд Драйв в живых остается только прекрасная темноволосая незнакомка. Пережив глубокий шок и потеряв память, она прячется в пустой квартире, где ее находит Дайен Селвин, приехавшая покорять Лос-Анджелес. Искренне сочувствуя своей новой подруге, Дайан готова помочь ей вспомнить все... Режиссер: Дэвид Линч. В ролях: Лора Елена Хэрринг, Наоми Уоттс, Джастин Теру, Энн Миллер.*
02.00 "Неудобная женщина". Х/ф.
04.05-05.30 "Кровавый кулак". Х/ф.

60 СЕРИЙ ПОЗАДИ - ВПЕРЕДИ ПРИЗ!

Как и было обещано, фирма «Ракурс» и магазин «Компьютер+», при поддержке которых выходила программа о компьютерах «Кряк», готовы подвести итоги зрительского интереса к программе.

Для этого надо написать письмо, как и чем помог вам юный ведущий МИФ в освоении современной умной машины, какие компьютерные тонкости вы теперь знаете, сколько раз в неделю вы смотрели программу «Кряк».

Ваши письма будут отобраны специалистами, а авторы лучших работ получат призы от фирмы «Ракурс» и магазина «Компьютер+».

Письма с указанием Вашего точного адреса, ФИО и номера телефона отправляйте по адресу: г. Балаково-24, а/я 24. Программа «Кряк».

Российскому концерну "Дубки" требуется
ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
М., от 20 лет, права кат. В, коммуникабельность, приятная внешность
Адрес: ул. Вокзальная 24, база "Кристалл", склад "Дубки"

Компании "Архипелаг" требуются:
✓ **БУХГАЛТЕР**
Ж., от 23 лет, бухгалтерское образование, отличное знание 1С, опыт работы
✓ **КОНСУЛЬТАНТЫ**
✓ **КОНСУЛЬТАНТЫ в компьютерный отдел**
М., от 18 лет, коммуникабельность, приятная внешность
Тел.: 66-39-10

«ЭКСПРЕСС» - «АВТОРАДИО» Круг 1 РОССИЯ ЖВ ТНТ
РЕКЛАМА Тел. 35-95-11

Память

БЛОКАДНОЕ детство Тони

К 60-летию ПОБЕДЫ

Из того, что она рассказала о себе, меня более всего потрясла картина: в их доме в блокаду была только одна печка, и вечером, когда ее топили, со всего дома приходили греться голодные дети и... мыши. Дети кормили мышей остатками елочных свечек. Мыши сидели смирно, жались к теплу. И с каждым днем к печке приходило все меньше мышей. И все меньше детей... Наступил момент, когда ни детей, ни мышей в доме не осталось - все умерли. От голода.

ВЫРВАЛИ У СМЕРТИ

Тоня тоже могла бы умереть, как другие дети, но ее с сестренкой мама вывезла из блокадного Ленинграда. Их, голодных и больных цингой, уже в полубессознательном состоянии, везли весной 43-го на барже через Ладогу. Везли прочь от блокады, прочь от голодной смерти. А немцы сверху бомбили, хоть и видели, кто на барже (была растянута простыня с красным крестом)...

- И мы боялись только, - вспоминает Антонина Эдуардовна Петрова, - чтоб у нас буксир не оторвало, потому что тогда нам - смерть.

Что такое блокадный ребенок? Это существо, у которого одни глаза остались. Желудок не работает (незачем, есть-то нечего), зубы все шатаются.

- И рот у меня, - рассказывает тетя Тоня (так она попросила себя называть), - был как у обезьянки - весь распухший от цинги, потому что ели мы только хлеб (125 г норма, пополам с дубовой корой, тяжелый и клейкий), а когда хлеб кончался, то пальчик макали в соль и водой запивали. От голода лежали больше под одеялами, многие так и умирали дома, их не хоронили - сил не было. В ткань трупы заворачивали, шпагатом перевязывали и складывали под мостиком возле дома. Весной снег растаял, и все они (она горько плачет) в озеро поплыли! Останки весной экскаватором вычерпывали из озера и в братских могилах хоронили.

«МЫ ИЗ ЛЕНИНГРАДА!»

Врач сказал: чтобы девочку спасти, надо перевезти ее туда, где есть хвойные леса. И повезла мама дочерей в глубь России. Пока ехали, много добра от людей видели.

- Как только узнавали, что мы из блокадного Ленинграда, - говорит тетя Тоня, - несли нам всю еду, у кого что было. Наложили раз нам на чемодан гору продуктов, я смотрю на нее и плачу. Есть-то мне нельзя было - желудок не принимал долго никакой пищи, можно было даже умереть.

До сих пор со слезами благодарности вспоминает Антонина Эдуардовна всех добрых людей, кто давал беженцам пищу и кров: станция Зуевка Кировской области, деревня Целоусы, деревня Градобои... Добрые люди, хоть и сами скудно жили, последнее готовы были отдать истощенным детям.

ПОЛНОЙ МЕРОЙ

Добро запомнилось на всю жизнь. И его было больше, чем зла. Но - и зла хлебнуть пришлось. Дело в том, что папа у Тони был по рождению немец. По рождению, но с 3-х лет воспитывался в детдоме, и был предан Советской Родине, как никто.

- Он был самоучкой, до всего доходил сам. Все делал своими руками, учился всегда хорошо. И жили мы неплохо - папа много работал. На 18-й день с начала войны его взяли в армию, стали учить на огнеметчика. Но... вышел приказ Сталина, и всех немцев из армии сослали. И папу тоже - в Кирово-Чепецк. Он там чурки делал, ложки вытачивал, приклады к ружьям. А потом уже переслали его в Коркино Кировской области, там зона была, за колючей проволокой. Мы потом до папы добрались, приехали к нему, а жить-то там и негде. Нам крохотный угол дали.

Там же, в Коркино, настала для Тони пора и паспорт получать. Вот тут-то и поиздевалась над ней паспортистка - наглая молодая девица. То ли выслужиться перед начальством хотела, то ли власть свою показать. Дело в том, что такие, как Тоня, могли сами свою национальность выбрать. Мама-то русская. И Тоня, понимая, какое отношение к ней будет, если в паспорте «немка», сказала в паспортном, что - русская.

- Это ты-то, Рейман, и русская? - расхохоталась паспортистка и написала-таки «немка» в паспорте.

- Я не стала подписываться в этом паспорте, а кинула ей его в лицо, - вспоминает Антонина Эдуардовна. - И попала прямо в лоб этой стерве!

Ох, и помотала та девица потом Тоне нервы! Если бы не начальник спецотдела полковник Красин - настоящий коммунист, честный и справедливый человек, могла бы Антонина и на зону загреметь! Но - защитила себя сама, да и Красин тихо сказал, когда она после допроса-разборки горько плакала: «Так держать». И не взяла испорченный паспорт. «Кто его испортил, тот пусть и исправляет!» - уперлась на своем Тоня. Ту паспортистку тогда наказали: с работы выгнали за самоуправство.

НЕ ЗАБЫТЬ

Сейчас все в прошлом. Нашла Антонина и любовь свою (скоро их с Алексеем Павловичем золотая свадьба), и работу любимую (они с мужем оба энергетики, работали в Северо-Восточных электросетях), и детей родила, и внука дождалась. Вот только войну, блокаду никак не может забыть. И в Ленинграде жить не смогла - замертво упала на кладбище, когда туда приехала после войны. Слишком страшно все, что было. Слушать даже страшно, а она все наяву видела. Не дай Бог войны - с этой мыслью живут сегодня все, кто видел тот ужас.

Ирина БУГАНИНА.

На фото: Антонине Эдуардовне 18 лет.

Судьба

«КАТЮШИ» БИЛИ ТОЧНО В ЦЕЛЬ

(125 г норма, пополам с дубовой корой, тяжелый и клейкий), а когда хлеб кончался, то пальчик макали в соль и водой

сти, деревня Целоусы, деревня Градобои... Добрые люди, хоть и сами скудно жили, последнее готовы были отдать истощенным детям.

ством хотела, то ли власть свою показать. Дело в том, что такие, как Тоня, могли сами свою национальность выбрать. Мама-то русская. И Тоня, понимая, какое отношение к ней будет, если в паспорте «немка», сказа-

лью живут сегодня
ужас.

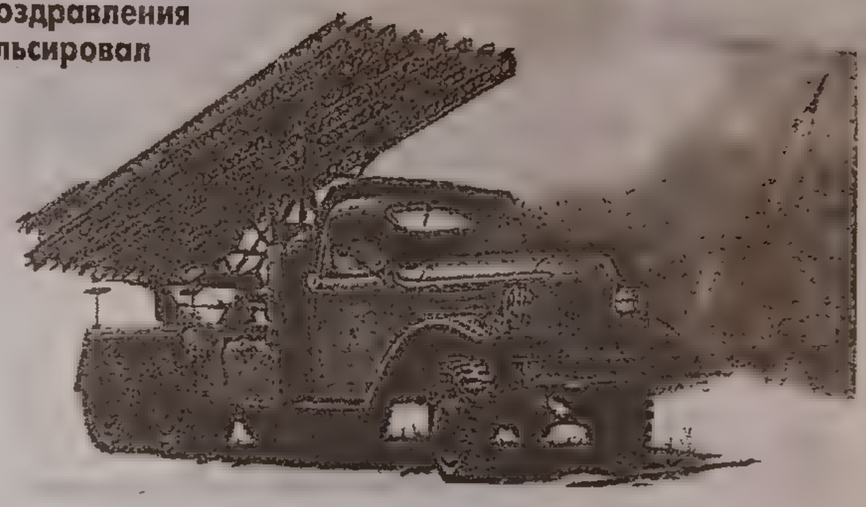
© Ирина БУГАНИНА

На фото: Антонине Эдуардовне 18 лет.

Судьба

«КАТЮШИ» БИЛИ ТОЧНО В ЦЕЛЬ

Совсем недавно Михаил Николаевич Ясюнас принимал поздравления в честь своего 90-летия. На торжественном вечере он вальсировал под восхищенные взгляды собравшихся...



НАГРАДА - САМА ЖИЗНЬ

Кавалер двух орденов Красного Знамени, двух орденов Отечественной войны, орденов Александра Невского, Красной Звезды, 15 медалей...

За этими строками послужного списка наград гвардии полковника в отставке, участника боев на подступах к Москве, героической обороны Ленинграда Михаила Николаевича Ясюнаса кроется почти целая жизнь.

НАЧАЛО

В годы его юности рабочая профессия считалась самой почетной. И Михаил поступил учиться в ФЗУ на слесарное отделение. По путевке комсомола в числе 600 энтузиастов-посланцев в хозяйства Слуцкого района был направлен в один из колхозов. Пахал, сеял, убирал урожай. Освоил специальность тракториста, научился запрягать и ездить на лошади. И хотя дневной паек составлял в хозяйстве литр молока и килограмм хлеба в день на человека, настроение было боевым.

МЕЧТА

Поворот в судьбе произошел, когда будучи секретарем Совета, повез призывников в Слуцкий военкомат.

Кадровые офицеры, одетые с иголочки, выстраивали неповоротливых новобранцев на плацу. И то, как вели себя военные, казалось Ясюнасу чем-то сказочным, верхом совершенства, недостижимой мечтой. Самому ему было далеко до призыва. Но, осмелившись, обратился к молодому лейтенанту с просьбой взять его на службу в армию.

- Рановато тебе еще, - усмехнулся он. А затем, взглянув на его испуганно-умоляющее лицо, ответил:

- Хотя, если уж так хочется...

И предложил пойти учиться в Минское военное пехотное училище.

СБЫЛОСЬ!

Когда училище было расформировано, курсант Ясюнас был переведен в Московское артиллерийское училище им. Красина, которое с отличием закончил в 1939 году и был оставлен там в должности командира взвода.

Мечта стать кадровым военным осуществилась: Ясюнас не только в совершенстве познавал военную науку, но и с интересом занимался с курсантами, которые также, как и он сам когда-то, попав в училище, привыкали к нелегкой военной службе.

И ГРЯНУЛА ВОЙНА

Уже 22 июля, спустя месяц после начала войны, немцы впервые начали бомбить Москву. Весь персонал училища ликвидировал пожары и выявлял лазутчиков, помогавших светом фонариков контролировать бомбовые налеты врага. А бомбить было что. Здесь проходил один из многолюдных участков Хорошевского шоссе, Белорусский вокзал, откуда отправлялись на фронт молодые бойцы.

Решением Верховного командования Ясунас в числе 2500 лучших офицеров направляется на фронт. Сформированная батарея «катюш», отстрелявшись в Балабино, была направлена под Малоярославец, преградив врагу дорогу на Москву.

Под Оршей вступили в настоящий бой. «Катюши» приводили в ужас врага. Отстрелявшись на одном плацдарме, моторизованные подразделения сразу же меняли место дислокации. Это делало «катюши» неуязвимыми.

В звании заместителя командира 28-й гвардейской Краснознаменной Новгородской минометной бригады «Катюш» Ясюнас переводится на Волховский фронт для снятия блокады с Ленинграда.

Во время артподготовки на каждый квадратный метр было уложено по три снаряда. Таким образом, перевернули вверх дном всю позицию немецкой обороны. Фронт был прорван...

Когда наступила долгожданная Победа, боевой командир продолжил службу в армейских подразделениях Северо-Кавказского военного округа.

МЕЧТА ВЕТЕРАНА

Уйдя в отставку, М. Н. Ясунас поселился в Балаково. Какие мысли сейчас у ветерана, прошедшего жизнь трудными дорогами войны?

-Ну, конечно, чтобы ее не было никогда, - говорит Михаил Николаевич. - Но не всегда у нас получается, как хочется. Афганистан, Чечня, взрывы, диверсии, убийство детей в Беслане... А еще хочется, чтобы дети, внуки и правнуки были счастливы в нашем государстве, беспрепятственно получали образование. В любви строили свою жизнь. И любили свою Родину, и она бы их не забывала.

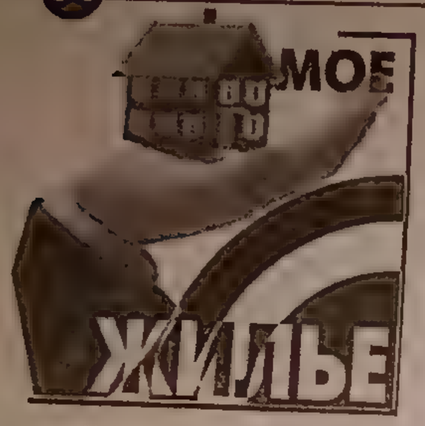
Олег АШИМОВ.

В этот день

5

МАЯ

20 лет назад в г. Красногорск (Московская область) открыт Мемориальный музей немецких антифашистов - единственный в России музей, представляющий экспозицию «Военнопленные Второй мировой и Великой Отечественной войн».



Ведущая раздела
Ирина БУГАНИНА

● Есть проблема

УПАЛ КОЗЫРЕК? И это только начало!

Не так давно в одном из домов на перекрестке набережной Леонова и ул. Строительной упал козырек подъезда. Про это сняли сюжет на ТВ, написали газеты. Только вот проблема так и не решается.

Кооператив платит

Дело в том, что дом этот - кооперативный. И за все тут платят собственники - от ремонта кровли до замены труб в подвале. Государство на содержание подобных домов не тратит ни копейки.

- Пока все были молоды и дом был новым, - рассказывает один из жильцов, Виктор Николаевич, - жилье содержалось в должном порядке. Сейчас абсолютное большинство жителей состарилось, у нас из 15 квартир молодые живут только в одной, во всех остальных - старики. А пенсионерам, как вы понимаете, платить за капремонт очень тяжело. Дому уже 37 лет, все начинает рушиться. Падение козырька - только первая ласточка.

... а должник и не собирается

● Кто последний

КОМУ ДАДУТ КВАРТИРУ?

Идеологический лозунг начала 80-х годов прошлого столетия «К 2000-му году каждой советской семье - отдельную квартиру!» символизировал собою ожидаемый социальный прогресс. Но Жилищный Кодекс нашего времени положил конец такого рода ожиданиям - иллюзорным, но по сути понятным и справедливым.

ХАЛЯВЫ БОЛЬШЕ НЕТ

Одна моя знакомая на днях рассказывала, с каким трудом улучшала свои жилищые условия. Свою маленькую 2-комнатную квартиру они продали, и, добавив огромную (по моим понятиям) сумму в 300 тысяч рублей, купили 3-комнатную «со вставкой». Все свои мытарства она описывала едва ли не со слезами на глазах. Самое главное для них теперь - выплатить долг родственникам и кредит в банке. Понятно, что семье несколько лет придется жить с туго «затянутыми поясами». А что делать? Даром сегодня жилье достается разве что богатым наследникам. А я при этом подумал: какой же я счастливый человек, что получил 12 лет назад эту самую «со вставкой» практически бесплатно, от родного предприятия!

КТО ТУТ У НАС МАЛОИМУЩИЙ?

Жилищный вопрос так и остается главным в социальной политике государства.

Согласно Кодексу

Малоимущими являются граждане, признанные таковыми органом местного самоуправления в порядке, установленном законом Саратовской области, с учетом ... семьи и стоимо-

До принятия нового Жилищного Кодекса в России худо бедно, ... ранялись остатки социалистических принципов распределения жилья. В ...

...нетрудно: в одном случае деньги в избытке, в другом - лишь бы хватило. Кроме того, у нас должна быть ...

рилось, у нас из 15 квартир молодые живут только в одной, во всех остальных - старики. А пенсионерам, как вы понимаете, платить за капремонт очень тяжело. Дому уже 37 лет, все начинает рушиться. Падение козырька - только первая ласточка.

... а должник и не собирается

Еще один бич кооперативных домов - должники по квартплате.

- У нас, - продолжает Виктор Николаевич, - были два злостных должника. В отношении одного вроде бы проблему решили - в суд подали, он теперь долг возмещает. А вот другой... Сам он тут не живет, пускает квартирантов. Найти его тяжело, и в суд подать проблематично. А долг ложится на плечи членов кооператива. Мы, к примеру, на капремонт ежегодно собираем 90 тысяч рублей, но на эти цели уходит лишь третья часть. Все остальные деньги идут на погашение долга этого несознательного квартиросъемщика. А ему что? Он тут не живет, значит, недоступен для гнева соседей. И проблемы наши (с тем же козырьком) ему - до лампочки!

Ирина БУГАНИНА.

КТО ТУТ У НАС МАЛОИМУЩИЙ?

Жилищный вопрос так и остается главным в социальной политике государства.

Согласно Кодексу

Малоимущими являются граждане, признанные таковыми органом местного самоуправления в порядке, установленном законом Саратовской области, с учетом дохода на каждого члена семьи и стоимости имущества, находящегося в собственности членов семьи и подлежащего налогообложению.

Гражданами, нуждающимися в жилых помещениях, предоставляемых по договорам социального найма, признаются:

- не являющиеся нанимателями по договорам социального найма или членами семьи, либо собственниками жилых помещений (членами семьи собственника);

- наниматели по договорам социального найма (или члены семьи), либо собственники жилых помещений (члены их семей) и обеспеченные общей площадью на одного члена семьи менее учетной нормы;

- проживающие в помещении, не отвечающем установленным для жилых помещений требованиям;

- проживающие в квартире на несколько семей, если в составе семьи имеется больной, страдающий тяжелой формой хронического заболевания, при которой совместное проживание с ним невозможно.

До принятия нового Жилищного Кодекса в России худо-бедно, но сохранялись остатки социалистических принципов распределения жилья. В новом Кодексе теперь определен порядок предоставления жилья по социального найму. По договору социального найма жилое помещение муниципального или государственного жилфонда будет предоставляться лишь малоимущим гражданам.

КОМУ ПОМОЖЕТ ИПОТЕКА?

Этот вопрос скорее риторический. Ипотечное кредитование по карману сегодня лишь тем, кто имеет легальный и стабильный доход в месяц не менее 25 тысяч рублей. Таких у нас единицы.

«При нашем уровне теневых зарплат и накоплений, - пишет Газета.РУ, - следовало бы создавать схемы вовлечения серых денег в ипотеку, без всяких вопросов со стороны государства по поводу источника средств. Все-таки покупку первого жилья семьей и процесс отмывания денег отличить нетрудно: в одном случае деньги в избытке, в другом - лишь бы хватило. Кроме того, у нас должна быть ясная идеология социальной политики: нашему укладу, кажется, соответствует поддержка больших семей - с детьми, бабушками и дедушками. И можно найти способ через кредитные схемы поддерживать именно большие семьи, в достаточно большом доме или квартире».

А КАК У НИХ?

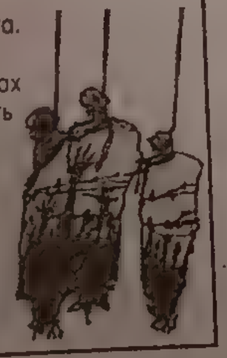
Жилье стоит очень дорого во всем мире. В цивилизованных странах просто четко отработаны схемы кредитования и социальной поддержки. В Германии, например, стимулируют покупку семьей дома в кредит тем, что через несколько лет становления данного домохозяйства государство само выплачивает взятый семьей кредит. У них и идеология социальной политики - поддержка домохозяйств. Но нам до этого пока - даже дальше, чем до Германии.

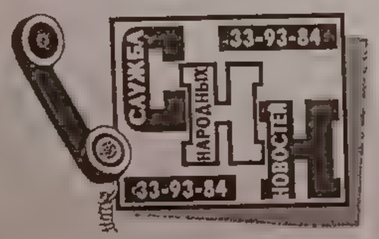
Макар ЧРЕВАТЫЙ.

В этот день

6 МАЯ

День холокоста. Отмечается в разных странах мира в память о 6 млн. евреев, погибших в Европе в период нацистского террора.





НЕРАДИВЫЙ СЫН

Я - инвалид 2 гр., муж умер несколько лет назад. В квартире, где я проживаю, прописаны три человека: я, сын и дочь. Сын с нами не живет и на оплату квартиры не дает ни копейки. Так что пенсии едва хватает, чтобы оплатить коммунальные услуги. Пытались взывать его к совести - бесполезно. Как решить этот вопрос?

Людмила.

Если воззвания к совести действия не возымели - можно обратиться в суд с исковым заявлением. По решению суда нерадивого сына могут выписать в принудительном порядке.

ВЯЛЫЕ СНОПЫ У ПОДЪЕЗДА

В нашем доме по ул. Шевченко продолжают гнать самогон и спаивать мужчин, да и женщин тоже. Люди напиваются и снопами вялыми валятся возле подъездов. Самогонщики обогащаются за счет пагубной страсти. У них все куплено - в одной из таких семей дочь даже вышла замуж за милиционера. Теперь у них зять - милиционер, и им все можно. К самогонщикам приезжают гости на иномарках, а сами они ходят в натуральных шубах. Номер дома и квартир самогонщиков я вам не скажу - не желаю разборок. По меры вы принять обязаны.

Каким образом?! К тому же, есть в городе службы, куда вам стоит обратиться, и меры примут. К вашему участковому, к примеру, или по телефону доверия милиции: 44-90-95. Только указать номер дома и квартиры в этом случае придется. Иначе, как можно принять меры - всю улицу Шевченко проверять?

НУЖНО ЛИ ПОЛУЧАТЬ ПАСПОРТ?

Обязательно ли получать паспорт в 14 лет?

Елена.

Обязательно. Это постановление Правительства Российской Федерации.

В СТРАНЕ РЕФОРМ

Я что-то не понимаю последних сообщений о городских и сельских поселениях и в связи с этим изменений в распределении налогов. Что получается: весь коллектив АЭС живет в Балакове, пользуется городской инфраструктурой, а налоги от АЭС будет получать Натальино. То же самое с химзаводом. Чушь какая-то, ничего не понимаю или нам плохо объясняют. Вообще, Россия - страна реформ, причем, не самых лучших.

В. И. Бодров.

Звонки принимала Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

Ближе к телу

А ВОТ КОМУ НАДО ДЕВУШЕК СВЕЖЕНЬКИХ!

Глаз зацепился за объявление: «Требуются девушки на высокооплачиваемую работу». А мне как раз деньги нужны. Дай, думаю, позвоню!

ВСЕ ЧИСТО

Набираю номер указанного в объявлении телефона. Сразу же отзывается приятный женский голос:

- Да-да, нам требуются девушки, у нас интим-услуги. Приезжайте, мы на вас посмотрим. Вам сколько лет?

- Двадцать четыре, но я...

- Вы нам подходите. Работа почасовая, на квартире. Отвезут вас к клиенту на машине и привезут обратно.

- А сколько...

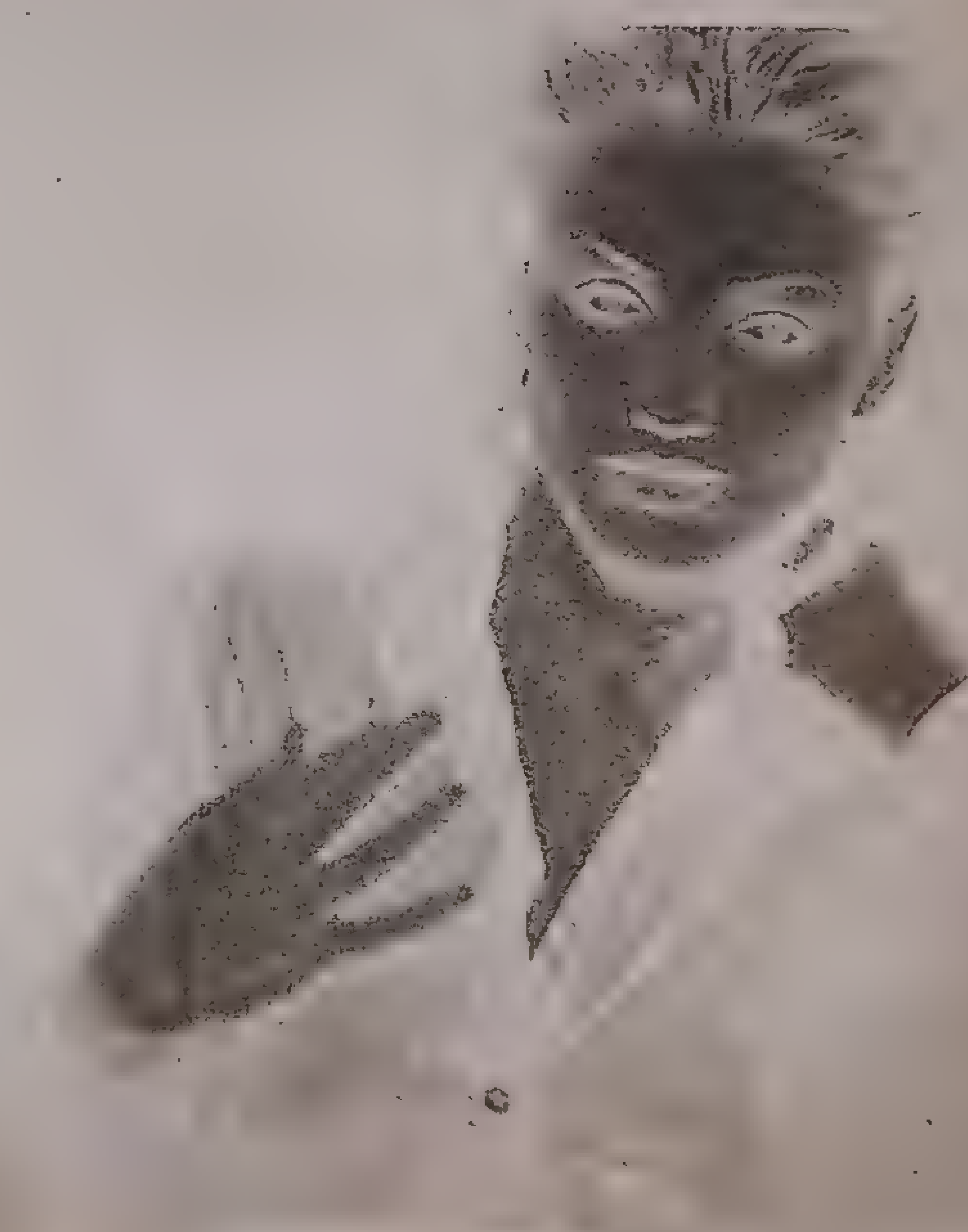
- ...Это стоит? В час - 250 рублей, начало работы где-то часов в 5 вечера и до утра. Девушка, вы не пожалеете, у нас все нормально. Все чисто!

... И КОНКРЕТНО

- Но я таким делом ни разу не занималась, мне, как бы это сказать, непривычно...

- Боязно? Да не бойтесь вы ничего, девушка, у нас все чисто, говорю я вам. И квартирка чистенькая, и постель... И охрана есть, так что никакого криминала! Вас никто не обидит. Подъезжайте сегодня. Вы когда сможете? Вечером? Ну и ладненько. Позвоните предварительно, договоримся, где встретиться, и я к вам выйду. Голос у вас приятный, так что, думаю, и внешность у вас соответствующая. А уж на месте все обговорим. Я жду вас!

Я положила трубку и долго еще сидела в ступоре. Так. Весна, значит, наступила. Сокодвижение и все такое.



КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА

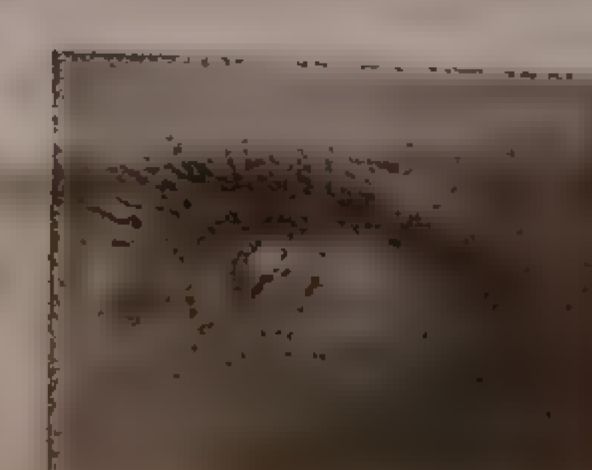
Леонид Тахтаганов, ООО «Юрсервис Т»:

- Деятельность «подпольных» борделей у нас не узаконена, это еще, если помните, пытался сделать наш бывший губернатор Д. Аяцков, но не вышло. Понятно, что никаких лицензий, гигиенических сертификатов с них поэтому никто не требует. Но то, что они существуют, ни для кого не секрет. Спрос на подобные услуги был всегда. То, что они дают объявления в СМИ и что они ничего не скрывают, скорее всего, говорит о том, что им действительно нужны «свежие кадры». А то, что они особо не шифруются, возможно, говорит о том, что у них есть хорошее прикрытие.

...ПОТЕНЦИАЛЬНОГО

...ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ ПОСТАВЩИЦЫ ИНТИМ-УСЛУГ:

- Легко вам, всем, у кого есть и работа хорошая, и жилье, и образование, и родители богатенькие, нас осуждать! А что мне делать? Мама у меня - пьяница, папа - в тюрьме, на работу меня никто не берет с девятью классами образования. А жить и таким, как я, хочется. И хорошо жить... Какой, ты говоришь, там телефончик был? Дай запишу!



...И СОТРУДНИКА УВД

КРИМ ЭКСПРЕСС

Ведущая раздела Ирина БУГАНИНА

По сводкам УВД

ОПЕРАЦИЯ «ВИХРЬ-АНТИТЕРРОР» ПРОДОЛЖАЕТСЯ

С 25 апреля до 15 мая включительно на территории г. Балаково и района введен очередной этап операции «Вихрь-антитеррор». Это означает, что все подразделения УВД работают в усиленном режиме.

ИЗЪЯТО ОРУЖИЕ

В ходе этой операции на днях службой участковых уполномоченных милиции 2-го отдела УВД на территории села Николевка во дворе дома у гражданина 1972 года рождения был изъят обрез охотничьего ружья 16-го калибра без заводского номера. В тот же день сотрудниками уголовного розыска у дома 8 по улице Академика Жука был задержан 28-летний гражданин, у которого при себе была обнаружена граната Ф-1 с запалом, без взрывателя. В обоих случаях проводятся экспертизы.

У КОГО «ГОРЕЛИ» ТРУБЫ?

И снова злоумышленники покушаются на трубы канализации! Они их сдают в пункт приема цветного металла...

КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА

Леонид Тахтаганов, ООО «Юрсервис Т»:

- Деятельность «подпольных» борделей у нас не узаконена, это еще, если помните, пытался сделать наш бывший губернатор Д. Аяцков, но не вышло. Понятно, что никаких лицензий, гигиенических сертификатов с них поэтому никто не требует. Но то, что они существуют, ни для кого не секрет. Спрос на подобные услуги был всегда. То, что они дают объявления в СМИ и что они ничего не скрывают, скорее всего, говорит о том, что им действительно нужны «свежие кадры». А то, что они особо не шифруются, возможно, говорит о том, что у них есть какое-то прикрытие.

...ПОТЕНЦИАЛЬНОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ ДАННОГО ВИДА УСЛУГ:

- А что? Чем плохо? Организм у меня, например, такой, что мне жены мало, гормоны играют. Так я лучше «сниму» девочку свеженькую в такой вот фирме, чем на Комарова. Там они уже все потасканные да больные. И в этом бизнесе кадры решают все.

...ПОТЕНЦИАЛЬНОЙ ПОСТАВЩИЦЫ ИНТИМ-УСЛУГ:

- Легко вам, всем, у кого есть и работа хорошая, и жилье, и образование, и родители богатенькие, нас осуждать! А что мне делать? Мама у меня - пьяница, папа - в тюрьме, на работу меня никто не берет с девятью классами образования. А жить и таким, как я, хочется. И хорошо жить... Какой, ты говоришь, там телефончик был? Дай запишу!

...И СОТРУДНИКА УВД (ПОЖЕЛАВШЕГО ОСТАТЬСЯ НЕИЗВЕСТНЫМ):

- Самое трудное в такой ситуации - это доказать факт проституции. Для этого необходимо «совершить контрольную закупку» (вы понимаете, о чем речь?), передать деньги за услугу, и чтобы все это фиксировалось. Не всегда возможно это сделать чисто технически...

Марта ЗАБРОДИНА.

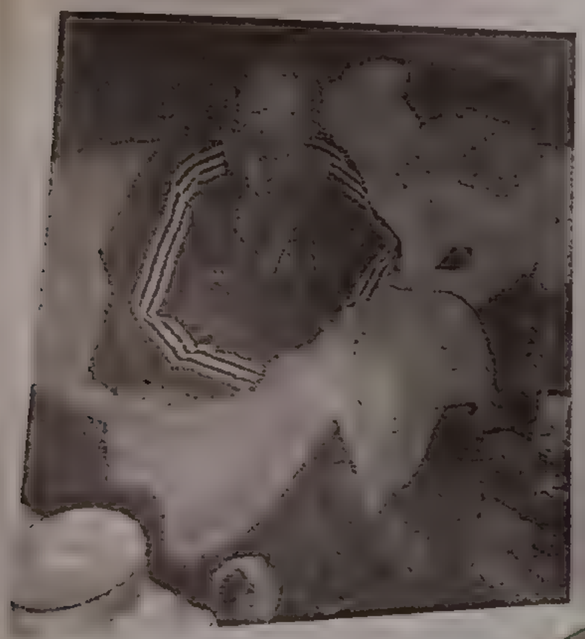
У КОГО «ГОРЕЛИ» ТРУБЫ?

И снова злоумышленники покушаются на трубы канализации! Они их сдают в пункты приема цветного металла, выигрывая при этом сущие копейки, а вот жилым домам наносится огромный ущерб. На этот раз из подвала дома 3а по ул. Шевченко были похищены канализационные трубы на общую сумму более 22 тысяч рублей. Нарядом ОВО был задержан похититель - им оказался балаковец 1962 года рождения.

● Ужас!

ЖИВОЙ ТРУП

Балаковский безработный добровольно умирает... второй год! Жители всего подъезда дома на ул. Факел социализма в шоке и боятся заразиться трупной палочкой.



«ДАЙТЕ ПОДОХНУТЬ»

Почти два года назад балаковец Алексей Володин сломал ногу. Из-за редкого заболевания кость срасталась плохо. Не способствовала заживлению раны и чрезмерная страсть пострадавшего к спиртному. Месяца два спустя после получения травмы врачи, наблюдавшие за ходом лечения, вынуждены были предложить бывшему слесарю на выбор два возможных варианта: операция стоимостью в пять тысяч рублей либо ампутация ноги повыше щиколотки. Алексей выбрал... третий вариант - не предпринимать ничего.

- Отстаньте от меня, лечиться не буду! Денег у меня нет, а они тыщи требуют. Ничего мне не надо, дайте мне подохнуть! - твердит уже больше полутора лет мужчина.

ГНИЮЩИЙ ЗАЖИВО

Подъезд, где умирает Алексей, чистый, на входной двери - кодовый замок, на подоконниках - цветы, и только тошнотворный запах портит первые приятные впечатления. У двери его квартиры запашок переходит в непереносимую вонь, но за дверью слышна возня живого человека. Впрочем, живого ли?

- Меня хотят выселить! Обмануть и забрать квартиру, а я никуда не поеду! - кричит Алексей в приоткрытую дверь, сидя на грязной подстилке на полу. На ней же он и ночует в ожидании соседей, подкармливающих его.

Рядом банка с мочой. Алексею тяжело уже ходить в туалет. Нога затянута тряпочным жгутом уже выше колена, видимо, гангрена прогрессирует. То, что ниже, замотано полиэтиленовым мешком, оттуда сочится гной, его натекли уже целые лужи на полу квартиры. Не стесняясь постороннего, он снимает пакет и тряпки, обтирает ногу. С ужасом я вижу торчащие из сгнившего мяса кости ступни. Сдерживая рвоту, я бегом покидаю логово.

– Мужчина, а у вас покурить не будет? - кричит мне вслед живой труп.

... И ЛЮДИ РЯДОМ

- И днем и ночью он, бывает, кричит от боли, матерится, - жалуется соседка, живущая этажом ниже, - Второй год мы живем в этой вони и ничего с ним поделать не можем! Он в любой момент может умереть или взорвать весь дом - у нас ведь газ. Мы вызывали милицию, врачей, писали мэру - толку никакого! Говорят, пока он не даст добровольного согласия, ничего с ним поделать нельзя. Сегодня к нам уже приезжала какая-то комиссия, одного из ее членов стошнило прямо на лестничной площадке. Лето-то уже, считай, началось, скоро будет жарко, и мы просто не представляем, как будем дальше терпеть этот ад! От него уже какие-то огромные мухи роем вылетают! Мужики наши уже озверели, сказали ему, «если будешь оставлять дверь открытой - убьем»...

Непонятно, как можно пугать смертью того, кто ее, похоже, и не боится? В разговоре соседка упорно не называла Алексея по имени, только «ОН». Около месяца назад «ЕГО» мать умерла. Ни документов, ни денег у «НЕГО» нет, «ОН» не платит за квартиру и боится, что его выселят.

Василий РЕПЬЕВ.

ПРИСТРОЕН В НАДЕЖНЫЕ РУКИ СПАНИЕЛЬ!

В течение месяца мы вместе с сердобольной девушкой Ирой, нашедшей собаку, искали желающего взять, по всей видимости, выброшенное кем-то животное. Подключили к поиску ветеринаров, общество охотников и рыболовов. Само собой – свои средства: «Доску объявлений», телетекст. И вот, после повторного выхода объявления на «ТВ-Экспресс», сработало: такой желающий объявился. Спасибо всем, кто помогал нам в поисках хозяев для черного спаниеля!

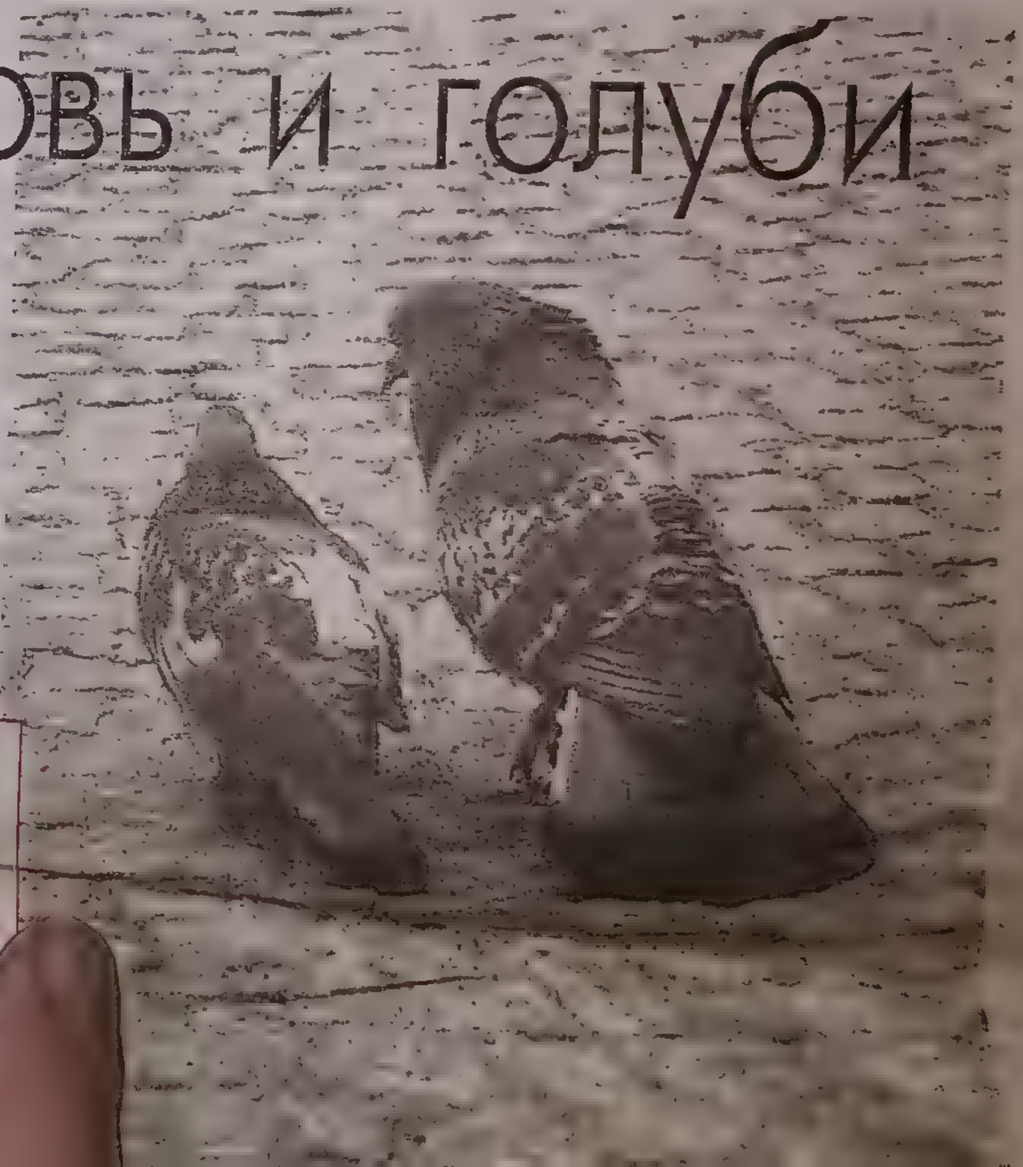
Наталья РУДЕНКО, ведущая раздела.

ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА Олега Агарева
ул. 30 лет Победы, 51а.
Тел. 30-17-05
ЗООМАГАЗИН
в магазине «Лотос» (7 м-он)
Лиц. №080402, от 23.12.2003 г.

Ветеринарный кабинет доктора Шубина
ЭКГ-ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС РЕАНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.
Тел. 323-555. Трнавская, 4.
Боритесь за жизнь до последнего!
Лиц. №060776 выд. Мин. здравоохр. Сов. обл.

Весна, однако

Любовь и голуби



Рдеют щеки и блестят глаза у посетителей выставки «Искусство соблазнения в животном мире», открывшейся в парижском Музее естественной истории. Муляжи, рисунки и фотографии, а также документальные фильмы увлекательно рассказывают о том, какие приемы используют представители животного мира, чтобы привлечь особей противоположного пола

УЛИТКИ ВЫБИРАЮТ САДО-МАЗО

«В природе существует несколько типов сигналов любви, - повествует с абсолютно серьезным видом директор выставки, специалист в области коммуникаций в животном мире Марк Тьери. - Это - химические (запахи, ферромоны), звуковые (песни птиц, рев оленей) и визуальные (брачные танцы, изменение окраски)».

Эксперт в области звериной любви раскрывает слушателям множество секретов. Оказывается, не особ темпераментные улитки, чтобы возбудиться, укалы вают друг друга известковыми иголками, которые поры прячут в подошве.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Если вы нашли животное, срочно звоните по телефонам в редакции 33-93-84 (круглосуточно), 33-44-17

ДОБРАЯ И ЛАСКОВАЯ

Очень красивая кошечка (1 год), полуперс, бледно-рыжего цвета ищет хорошего хозяина. Кошка добрая и ласковая. Тел. 37-18-68.

СВАДЬБА ПА И ПЛЯСАЛА

лагаю для вязки кинеса. Окрас ким. л. 64-36-04

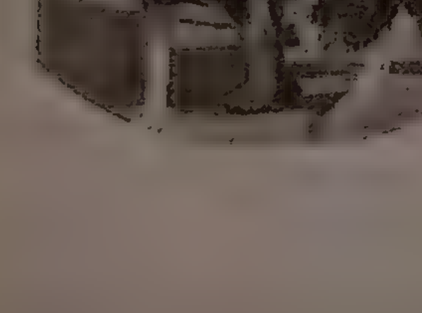
- Очень красивая кошечка (1 год), полуперс, бледно-рыжего цвета ищет хорошего хозяина. Кошка добрая и ласковая.
Тел. 37-18-68.

СВАДЬБА ПЕЛА И ПЛЯСАЛА

- Предлагаю для вязки кобеля пекинеса. Окрас белый с рыжим.
Тел. 64-36-94.

ТАКИЕ ЗАБАВНЫЕ!

- Отдам котят в добрые руки.
Тел. 30-26-64.



противоположного пола

УЛИТКИ ВЫБИРАЮТ САДО-МАЗО

«В природе существует несколько типов сигналов любви, - повествует с абсолютно серьезным видом директор выставки, специалист в области коммуникаций в животном мире Марк Тьери. - Это - химические (запахи, ферромоны), звуковые (песни птиц, рев оленей) и визуальные (брачные танцы, изменение окраски)».

Эксперт в области звериной любви раскрывает слушателям множество секретов. Оказывается, не особо темпераментные улитки, чтобы возбудиться, укалывают друг друга известковыми иголками, которые до поры прячут в подошве.

Разрешите представиться!...

ОЛЕНИХИ ЛЮБЯТ УШАМИ

Рев оленя привлекает бродящих в лесу самок, но одновременно служит его визитной карточкой, позволяя самкам выбрать мощного самца. Ведь по силе голосовых связок нетрудно определить, способен ли их владелец принести крепкое и здоровое потомство.

Паук-самец издает похожие на там-там звуки, стуча животом по сухим листьям, летучая мышь испускает ультразвуки, комариха жужжит на особой частоте, кабаны распространяют вокруг ферромоны, а у гамадрилов меняется цвет физиономии и седалища...

... ГОЛУБИ - БАСОМ

Мудрая природа позаботилась о том, чтобы сигналы были приспособлены к условиям, в которых живут ее обитатели. Так, рыбы, которые хотят, чтобы их услышали на большом расстоянии, должны издавать звуки в акустическом коридоре на глубине 1000 метров, так как выше или ниже звуки теряются.

Ящерицу в темном лесу можно увидеть, только если она раздует под шеей огромный красный пузырь. Полевая стрекоза может позволить себе заливистые трели, а голубь должен издавать низкие звуки, чтобы его услышали среди домов.

Николай Морозов (корр. ИТАР-ТАСС в Париже).

Наши советы

Рассказывает консультант сети отделов «Все для ваших питомцев», ветеринарный врач Алла:

Опять блоха!

- Блохи доставляют массу неприятностей животным. Укусы этих насекомых, питающихся кровью, болезненны, вызывают сильный зуд и воспаление кожи. Жизнь собак и кошек превращается в постоянную пытку. Кроме того, возрастает в тысячу раз вероятность заражения другими болезнями.

Самки блох откладывают мелкие овальные яйца, сбрасывая их на животное, откуда они могут скатываться на подстилку, пол. Через 1-2 недели из яиц выходят личинки, которые окукливаются и через 2 недели превращаются во взрослую особь.

Обнаружить блох просто: достаточно приглядеться к своему питомцу. Почесывается – бегите в отдел зоотоваров за специальным средством для уничтожения этих паразитов. Называется: инсектицид. Бывает в форме растворов, эмульсий, шампуней, аэрозолей. Кроме того, есть в продаже специальные противоблошиные ошейники и капли.

Важно

При выборе препарата учитывайте длительность его действия и степень токсичности. Перед использованием тщательно изучите инструкцию по применению.

И еще – для успешной борьбы с блохами надо создать условия, неблагоприятные для их развития во внешней среде. Надо регулярно чистить помещение, где содержится животное, а также – будки, лежаки, подстилки. И не просто удалять мусор, а мыть, ошпаривать кипятком и обрабатывать инсектицидами.

СЕТЬ ОТДЕЛОВ «Все для ваших питомцев»

предлагает:

огромный выбор кормов, наполнители, шампуни гигиенические и лечебные, витаминно-минеральные подкормки, средства от блох и клещей, когтеточки, лежаки, игрушки, снаряжение, средства для ухода и содержания, клетки и корма для птиц, аквариумистика.

Стол заказов - каталог 5 000 наименований.

Маг. «Детский Мир»
Маг. «Меркурий», 10 мкр.
Маг. «Тринава»
Рынок «Рона», 9 мкр.

Товар сертифицирован

КУДА ПОЙТИ УЧИТЬСЯ?

Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования

Поволжский Колледж Технологий и Менеджмента

(Лицензия А155891, от 07.07.2004)

В Колледже введена ступенчатая система обучения. В зависимости от желания и способностей студентов они смогут учиться от 1 года до 5 лет.

III ступень — Диплом о среднем профессиональном образовании (повышенный уровень) — **Колледж**

II ступень — Диплом о среднем профессиональном образовании (базовый уровень) — **Техникум**

I ступень — Диплом о среднем общем образовании и начальном профессиональном образовании (по трем рабочим специальностям) — **Училище**

Факультеты

Технологий машиностроения
Старший техник - технолог (по металлообработке)
токарь, фрезеровщик, оператор станков с ЧПУ

Строительных технологий
Старший техник - строитель
каменщик, штукатур-маляр, электрогазосварщик

Химических технологий
Старший техник - технолог
аппаратчик - оператор, лаборант химанализа, наладчик КИПиА

Менеджмента и коммерции
Старший менеджер
агент промышленный, коммерсант в промышленности

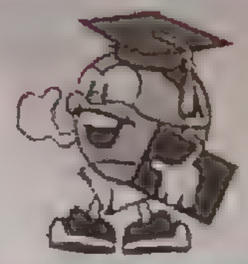
Информационных технологий и программирования
Старший техник - программист
оператор ЭВМ (компьютерных систем и компьютерной графики)

Электрорадиоремонтных технологий
Старший техник - электрик
электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, слесарь КИПиА, радиомеханик

Авторемонтных технологий
Старший техник - автомеханик
слесарь по ремонту автомобилей, слесарь по ремонту автомобилей (электрик), водитель

Отбор на первый курс производится по представлению документов:
☑ *медицинская справка* ☑ *аттестат об образовании* ☑ *паспорт*
Экзамены: ⇨ *русский и литература (эссе)* ⇨ *математика или физика, или химия*
⇨ *психологическое тестирование (профпригодность)*

Наш адрес: г. Балаково, наб.Леонова,9 (ост. "Колледж"), т 62-11-81, 62-02 92, 62-20-28



РЕКЛАМА В ГАЗЕТУ

КРУГ ваших интересов

- по телефону!

с 9.00 до 17.00
в рабочие дни.

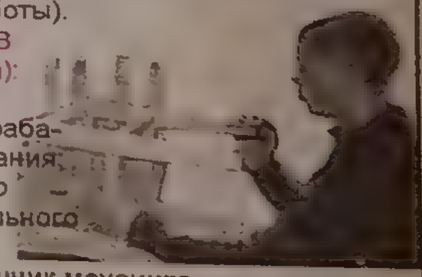
35-95-11

Профессиональный лицей №62

приглашает выпускников общеобразовательных школ на обучение по специальностям:

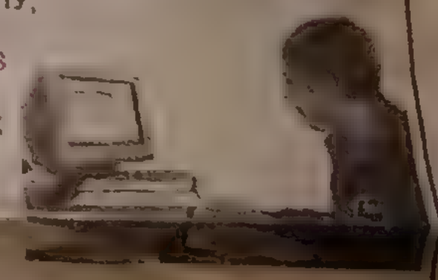
НА БАЗЕ 9 КЛАССОВ (срок обучения 3 года):
- слесарь-судоремонтник (сборщик корпусов метал. судов);
- мастер отделочных строительных работ;
- слесарь по ремонту автомобилей;
- лаборант-аналитик;
- повар (для работы на судах речного флота);
- токарь-универсал;
- слесарь КИПиА;
- мастер столярно-плотничных и паркетных работ;
- сварщик (электро- и газосварочные работы).

НА БАЗЕ 9 КЛАССОВ (срок обучения 4 года):
- наладчик КИПиА;
- наладчик деревообрабатывающего оборудования;
- наладчик сварочного и газоплазморезательного оборудования;
- судоводитель-помощник механика судов речного флота (электромеханик);
- коммерсант на транспорте.



НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ (срок обучения 2 года):
- судоводитель-помощник механика судов речного флота (электромеханик);
- оператор станков с ЧПУ;
- повар.

НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ (срок обучения 1 год):
- столяр строительный;
- слесарь по ремонту автомобилей;
- сварщик;
- оператор ЭВМ.

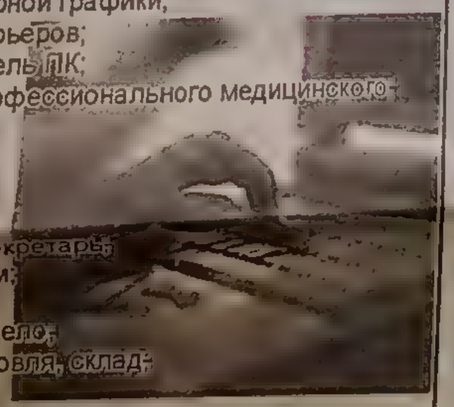


Прием учащихся осуществляется по результатам тестирования
Учащиеся обеспечиваются одноразовым бесплатным питанием.
Ежемесячно выплачивается стипендия.
Иногородним предоставляется общежитие.

НОУ БИПК

ОБУЧАЕТ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ

- дизайнер компьютерной графики, ландшафтов и интерьеров;
- оператор-пользователь ПК;
- косметик на базе профессионального медицинского;
- маникюрша;
- портной;
- закройщик;
- парикмахер;
- административный секретарь;
- специалист по кадрам;
- менеджер;
- бухгалтер - сметное дело;
- 1С: бухгалтерия, торговля, склад;
- продавец;
- служебные и технические специальности;



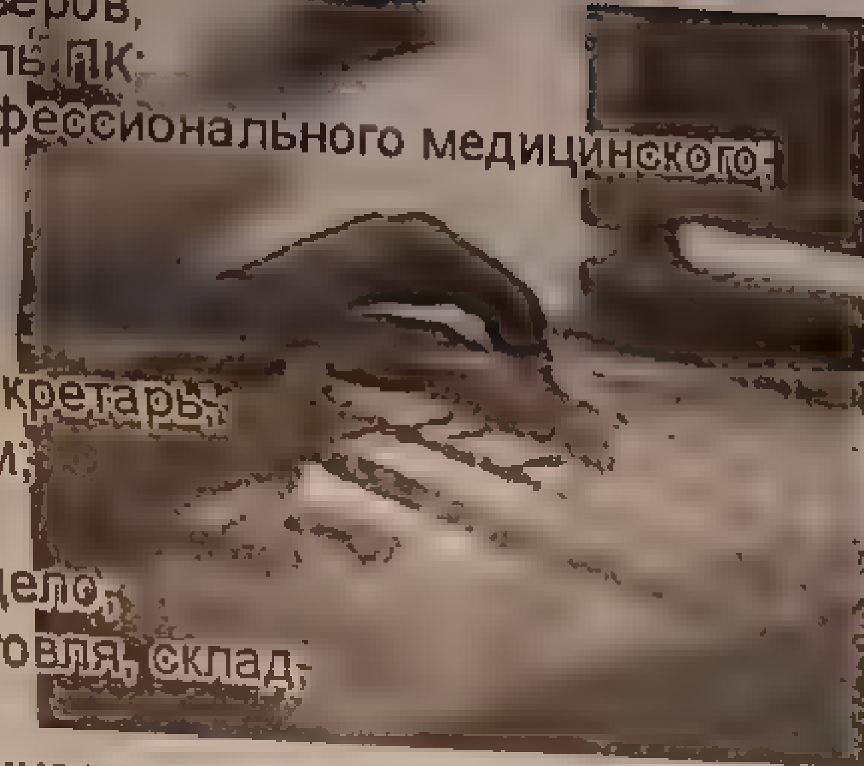
АНЕКДОТ В ТЕМУ

☺ **Профессор спрашивает студента на экзамене:**
- Какова форма Земли?
- Круглая.
- А как это доказать?
- Пусть будет квадратная, я не настаиваю.

☺ **Задача: Одновременно из физтеха вылетает студент А и из МГУ студент В.**
Вопрос: Где они встретятся?

☺ **Письмо отца сыну-студенту.**
...Высылаю тебе десять рублей, как ты и просил. Только запомни - десять пишется с одним нулем, а не с двумя!!!

- дизайнер компьютерной графики, ландшафтов и интерьеров;
- оператор-пользователь ПК;
- косметик на базе профессионального медицинского;
- маникюрша;
- портной;
- закройщик;
- парикмахер;
- административный секретарь;
- специалист по кадрам;
- менеджер;
- бухгалтер - сметное дело;
- 1С: бухгалтерия, торговля, склад;
- продавец;
- строительные и технические специальности;
- сварщик, электрогазосварщик, газосварщик;
- кровельщик;
- оператор котельных установок.



Обращаться по адресу: ул. Московская, 59. Тел. 46-00-62, 46-01-77

БАЛАКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

Приглашает выпускников 9 и 11 классов для обучения в техникуме по восьми техническим и двум экономическим специальностям (дневная, вечерняя и заочная формы обучения). Для закончивших школу на «хорошо» и «отлично» проводится вступительное испытание в форме собеседования.

Подготовительные курсы:

9 класс - с 21 июня, 1 июля; 11 класс - с 1 июля.

Телефоны: 44-12-97, 44-36-22.

☺ Профессор спрашивает студента на экзамене:
- Какова форма Земли?
- Круглая.
- А как это доказать?
- Пусть будет квадратная, я не настаиваю.

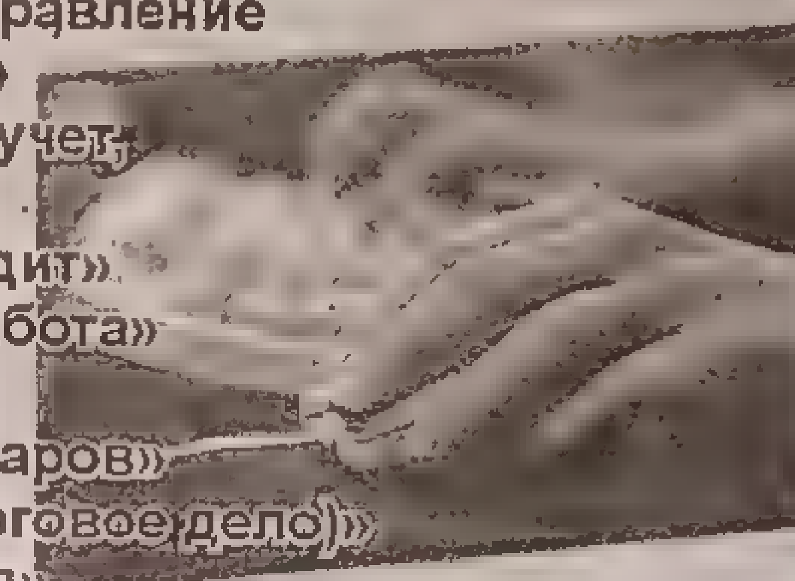
☺ Задача: Одновременно из физтеха вылетает студент А и из МГУ студент В.
Вопрос: Где они встретятся?

☺ Письмо отца сыну-студенту.
...Высылаю тебе десять рублей, как ты и просил. Только запомни - десять пишется с одним нулем, а не с двумя!!!

Поволжский кооперативный институт Центросоюза РФ

объявляет набор абитуриентов на следующие специальности по заочной форме обучения:

- «Экономика и управление на предприятии»
- «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»
- «Финансы и кредит»
- «Социальная работа»
- «Товароведение и экспертиза товаров»
- «Коммерция (торговое дело)»
- «Юриспруденция»
- «Прикладная информатика (в экономике)»



А также можно получить второе высшее образование.

Адрес: ул. Московская, 59. Тел. 46-00-62, 46-01-77

- оператор станков с ЧПУ;
- повар.

НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ
(срок обучения 1 год).
- столяр строительный;
- слесарь по ремонту автомобилей;
- сварщик;
- оператор ЭВМ.

Прием учащихся осуществляется по результатам тестирования.
Учащиеся обеспечиваются одноразовым бесплатным питанием
Ежемесячно выплачивается стипендия.
Иногородним предоставляется общежитие.

Профессиональный лицей №62

ЯВЛЯЕТСЯ ПРАВОПРЕЕМНИКОМ
речного училища №6 им. Н. В. Грибанова.

Дополнительные платные образовательные услуги на базе 11 классов.

Электросварщик ● Газосварщик ● Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования ● Электромеханик ● Токарь ● Оператор ЭВМ ● Парикмахер ● Слесарь-судоремонтник ● Штурман-помощник механика ● Исполнитель художественно-оформительских работ ● Моторист-рулевой ● Лаборант химического анализа ● Повар ● Кондитер ● Официант-бармен ● Продавец.

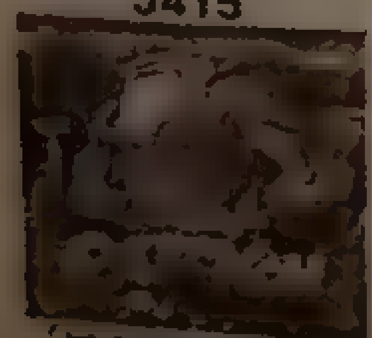
Адрес приемной комиссии:
г. Балаково, ул. Комсомольская, 3[illegible]
Тел. [illegible]-04-35, [illegible]-56-80, 44-12-07
Приемная комиссия работает ежедневно с 8.00 до 18.00, суббота - с [illegible] до 12.00
Проезд автобусами №9, 10, 10а, [illegible], 21, 22 до ост. "[illegible]" и "Новинка"

МЕЛОДИИ — ОТПРАВЬ КОД МЕЛОДИИ НА НОМЕР 3099

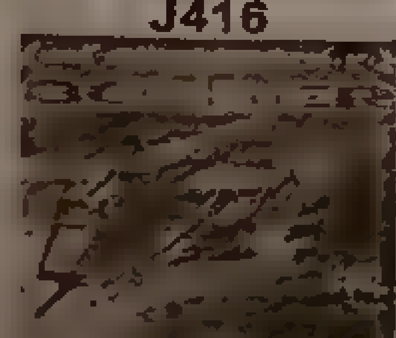
КОМПОЗИЦИЯ	Полифония	Nokia/Samsung	Siemens	Motorola
Akcent - Kylie ХИТ	4595	4596	4597	4598
Check On It - Beyonce ХИТ	4600	4601	4602	4603
You Are Beautiful - James Blunt ХИТ	4605	4606	4607	4608
Sorry - Madonna ХИТ	4610	4611	4612	4613
Chemical Brothers - Believe ХИТ	4615	4616	4617	4618
Juanes - La Camisa Negra	4620	4621	4622	4623
Shakira - La Turtura	4625	4626	4627	4628
Don't Phun - The Black Eyed Peas	4630	4631	4632	4633
Feel Good Inc - Gorillas	4635	4636	4637	4638
Fuck Them All - Mylene Farmer	4640	4641	4642	4643
The World Is Mine - David Guetta	4650	4651	4652	4653
I Like To Move It - Real 2 Real	4675	4676	4677	4678
Tango In Harlem - Touch & Go	4680	4681	4682	4683
Hung Up - Madonna	4685	4686	4687	4688
Tripping - Robbi Williams	4690	4691	4692	4693

JAVA ИГРЫ — ОТПРАВЬ КОД ИГРЫ НА НОМЕР 3199

J415



J416



Стань асом в небе! Управляй вооруженным боевым вертолетом.

J417

Захватывающая логическая игра. Всем любителям головоломок.

J418

Победи опасных бандитов на старой дороге

J419

Всем известная логическая игра "Линии"

МЕЛОДИИ — ОТПРАВЬ КОД МЕЛОДИИ НА НОМЕР 3099

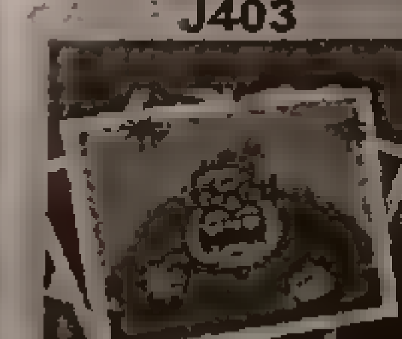
КОМПОЗИЦИЯ	Полифония	Nokia/Samsung	Siemens	Motorola
Скорость - Тема из к/ф Бумер ХИТ	4500	4501	4502	4503
Возле дома твоего - Серега ХИТ	4505	4506	4507	4508
Это была любовь - Д. Билан ХИТ	4510	4511	4512	4513
Останусь - Город 312 ХИТ	4515	4516	4517	4518
Я тебя помню - Д. Билан ХИТ	4520	4521	4522	4523
Как твои дела - Ю. Савичева	4525	4526	4527	4528
До скорой встречи - Звери	4530	4531	4532	4533
Не виноватая я - Фабрика	4545	4546	4547	4548
Черные глаза - Айдомир Мугу	4550	4551	4552	4553
Рома, извини - Звери	4555	4556	4557	4558
25 этаж - Корни	4565	4566	4567	4568
7 этаж - Масква	4570	4571	4572	4573
Белые Кораблики - Подъем	4580	4581	4582	4583
Люди Инвалиды - Тату	4585	4586	4587	4588
Скажи - Уматурман	4590	4591	4592	4593

JAVA ИГРЫ — ОТПРАВЬ КОД ИГРЫ НА НОМЕР 3199

J401

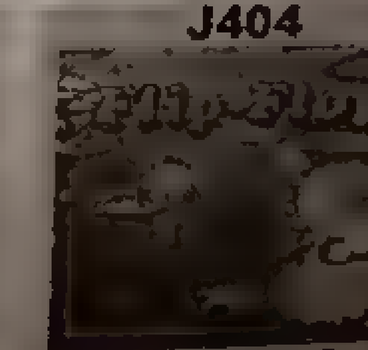
Восстановите жизненную силу и вдохновить цветы и ягоды на цветение.

J403



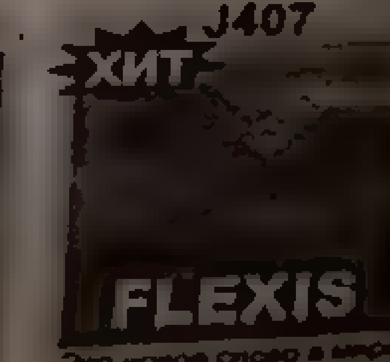
Сфотографируй на камеру и закидай "помидорами" своего неприятеля

J404



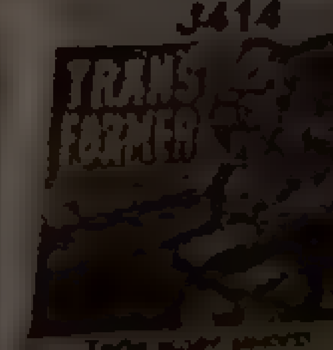
Погрузись на глубину океана и разгадай тайны в новой игре ФЛИП ФЛОП

J407



Это новое слово в мире игр. Интересная как тетрис и арканоид! ЭТО ХИТ!!

J414



Служба поддержки: admin@bi-info.com. Стоимость запроса на номер 3099 составляет 0,99$, на номер 3199 - 1,99$ по курсу ЦБ РФ без НДС. [illegible]

...дная информатика (в экономике)»
...но получить второе высшее образование.
...овская, 59. Тел. 46-00-62, 46-01-77

Тел. 44-04-38, 44-58-36, 44-12-61.
Приемная комиссия работает ежедневно,
с 9.00 до 18.00, суббота - с 9.00 до 12.00.
Проезд автобусами №№9, 10, 10а, 12, 21, 22
до ост. "Одежда" и "Новинки".

...ЕР: 3099

...в Motorola

4598
4603
4608
4613
4618
4623
4628
4633
4638
4643
4653
4678
4683
4688
4693

МЕЛОДИИ — ОТПРАВЬ КОД МЕЛОДИИ НА НОМЕР: 3099

КОМПОЗИЦИЯ	Полифония	Nokia/Samsung	Siemens	Motorola
Скорость - Тема из к/ф Бумер ХИТ	4500	4501	4502	4503
Возле дома твоего - Серега ХИТ	4505	4506	4507	4508
Это была любовь - Д. Билан ХИТ	4510	4511	4512	4513
Останусь - Город 312 ХИТ	4515	4516	4517	4518
Я тебя помню - Д. Билан ХИТ	4520	4521	4522	4523
Как твои дела - Ю. Савичева	4525	4526	4527	4528
До скорой встречи - Звери	4530	4531	4532	4533
Не виноватая я - Фабрика	4545	4546	4547	4548
Черные глаза - Айдомир Мугу	4550	4551	4552	4553
Рома, извини - Звери	4555	4556	4557	4558
25 этаж - Корни	4565	4566	4567	4568
7 этаж - Масква	4570	4571	4572	4573
Белые Кораблики - Подъем	4580	4581	4582	4583
Люди Инвалиды - Тату	4585	4586	4587	4588
Скажи - Уматурман	4590	4591	4592	4593

...ЕР: 3199

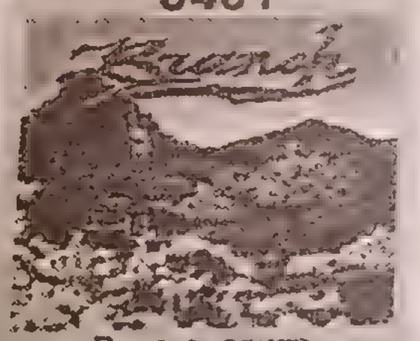
...419

...ICS

...вестная
...кая игра
...ии"

JAVA-ИГРЫ — ОТПРАВЬ КОД ИГРЫ НА НОМЕР: 3199

J401

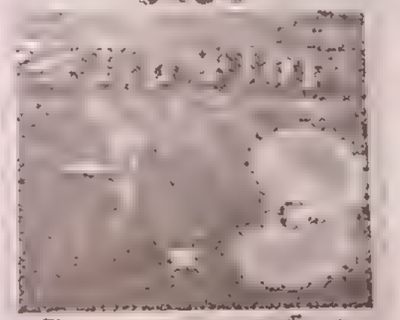


Восстановите жизненную силу и вдохновить цветы и ягоды на цветение.

J403

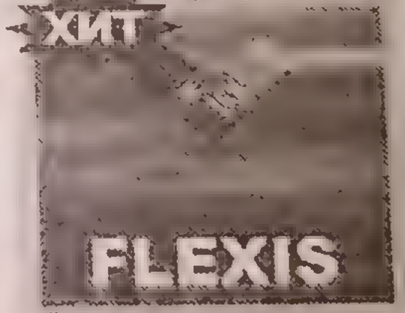
Сфотографируй на камеру и закидай "помидорами" своего неприятеля

J404



Погрузись на глубину океана и разгадай тайны в новой игре ФЛИП ФЛОП

J407



Это новое слово в мире игр. Интереснее чем тетрис и арканоид! ЭТО ХИТ!!!

J414

Тебя ждет много интересного в этом красивом мире роботов.

Служба поддержки: admin@bis-info.com. Стоимость запроса на номер 3099 составляет 0,99$, на номер 3199 - 1,99$ по курсу ЦБ РФ без НДС. Для заказа полифонических мелодий и игр необходимо иметь возможность WAP-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. После отправки сообщения на короткий номер вам придет WAP-ссылка, перейдите по ней и получите ваш заказ.

Телефоны: 44-12-97, 44-36-22.

А также можно получить второе высшее обр

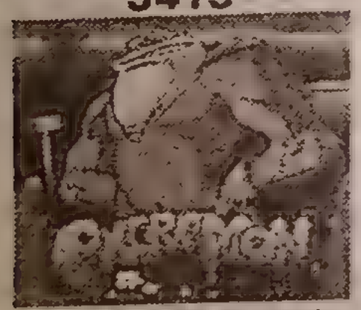
Адрес: ул. Московская, 59. Тел. 46-00-62,

МЕЛОДИИ — ОТПРАВЬ КОД МЕЛОДИИ НА НОМЕР: 3099

КОМПОЗИЦИЯ	Полифония	Nokia/Samsung	Siemens	Motorola
Akcent - Kylie	4595	4596	4597	4598
Check On It - Beyonce	4600	4601	4602	4603
You Are Beautiful - James Blunt	4605	4606	4607	4608
Sorry - Madonna	4610	4611	4612	4613
Chemical Brothers - Belleve	4615	4616	4617	4618
Juanes - La Camisa Negra	4620	4621	4622	4623
Shakira - La Turtura	4625	4626	4627	4628
Don't Phun - The Black Eyed Peas	4630	4631	4632	4633
Feel Good Inc - Gorillas	4635	4636	4637	4638
Fuck Them All - Mylene Farmer	4640	4641	4642	4643
The World Is Mine - David Guetta	4650	4651	4652	4653
I Like To Move It - Real 2 Real	4675	4676	4677	4678
Tango In Harlem - Touch & Go	4680	4681	4682	4683
Hung Up - Madonna	4685	4686	4687	4688
Tripping - Robbi Williams	4690	4691	4692	4693

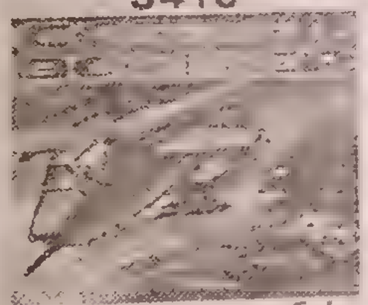
JAVA - ИГРЫ — ОТПРАВЬ КОД ИГРЫ НА НОМЕР: 3199

J415



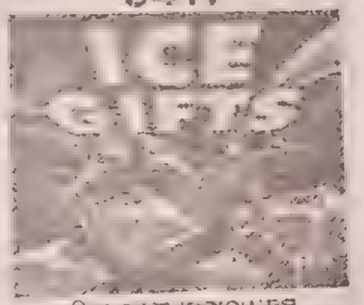
Очень красивая игра, наличканная всевозможными препятствиями.

J416



Стань ассом в небе! Управляй вооруженным боевым вертолетом.

J417

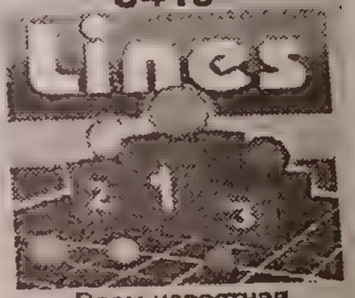


Захватывающая логическая игра. Всем любителям головоломок.

J418

Победи опасных бандитов на старой дороге

J419



Всем известная логическая игра "Линии"

Служба поддержки: admin@bk-info.com. Стоимость запроса на номер 3099 составляет 0,99$, на номер 3199 - 1,99$ по курсу ЦБ РФ без НДС. Для заказа полифонических мелодий и игр необходимо иметь возможность WAP-доступа в Интернет, который оплачивается дополнительно согласно вашему тарифному плану. После отправки сообщения на короткий номер вам придет WAP-ссылка, перейдите по ней и получите ваш заказ

МЕЛОДИ

КОМПОЗИЦИЯ
Скорость - Тем
Возле дома тв
Это была любо
Останусь - Гор
Я тебя помню
Как твои дела
До скорой вст
Не виноватая
Черные глаза
Рома, извини
25 этаж - Кор
7 этаж - Масс
Белые Кораб
Люди Инвали
Скажи - Умат

JAVA -

J401

Восстановит
жизненную сил
вдохновить цве
ягоды на цвете

Служба поддержки: admin@
игр необходимо иметь воз
номер вам придет WAP-со

Раздел подготовлен совместно с Центром медпрофилактики

● История болезни

Каждый тридцать третий житель нашей планеты в один прекрасный день узнает, что он заражен гепатитом С.

ГЕПАТИТ С: ШУТКИ ПЛОХИ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ

Что это такое - гепатит С? Трагедия? Конец света? Что делать? Как дальше жить? Эти или другие подобные вопросы возникают сразу. И каждый ищет решения для них. Каждый по своему. Кому-то помогут решить эти вопросы окружающие, а от кого-то окружающие отвернутся. Кто-то впадает в депрессию.

Повышенная утомляемость, слабость, снижение работоспособности, подавленное настроение, нередко - ощущение тяжести в правом подреберье... Все это признаки хронического вирусного гепатита С - одного из самых коварных и опасных заболеваний современности.

Коварных - потому, что заразиться им очень легко (например, при посещении стоматолога, не говоря уже о модных сегодня татуажах и пирсингах, и совсем уж не говоря о наркотиках). Опасных потому, что часто финалом гепатита С являются цирроз и первичный рак печени. Часто, но, слава Богу, не всегда. Распознать же его без специального анализа крови практически невозможно. И если не предпринимать активных мер по спасению собственного здоровья, то вероятность раньше времени покинуть этот свет резко возрастает - гепатит С «шутить» не любит.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Накопленные к настоящему времени данные свидетельствуют о том, что гепатит С распространен в мире достаточно широко. Источником возбудителя является человек, больной острым или хроническим гепатитом С. Восприимчивость к данной инфекции различных людей неодинакова. Пути передачи гепатита С разнообразны: с кровью и продуктами крови, инъекционный, половой, внутрисемейный. Группу риска представляют больные, подвергавшиеся переливанию крови, больные гемофилией, длительно получающие препараты крови (80-90%), наркоманы (75-83%) и лица, имеющие сексуальные контакты со многими партнерами (10%).

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

Инкубационный период составляет в среднем 6-8 недель (иногда - от 2 до 26 недель). Заболевание, как правило, начинается постепенно. Нередко первым проявлением болезни является желтуха. Как избежать этой напасти? Прежде всего, не допускать случайных половых связей, наркомании, татуаж и пирсинг делать только в специализированных салонах, оснащенных аппаратами для дезинфекции инструментов и т. д. В общем, будьте бдительны - разработка вакцины против гепатита С находится только на начальном этапе.

Н.Крашенинникова,
врач городской больницы №1.

● Народный рецепт

Посыпьте голову солью

Хочу предложить вам рецепт от такой напасти, как перхоть. Рецепт этот проверен годами и личным опытом.

Один раз в неделю, вымыв голову водой, натрите ее горстями поваренной соли. Делать это нужно в течение 15 мин. Затем прополощите этой же теплой соленой водой. Шести промываний и натираний головы солью вполне достаточно, чтобы перхоть исчезла, а также прекратилось выпадение волос. Курс лечения желательно повторять. Я это делаю каждые 4 месяца.

З. Грушина.

☺ **На хирургической операции врач:**

- Вам какой наркоз: подороже или подешевле?

Больной:

- У меня денег немного, давайте самый дешевый.

Врач:

- Ну, ладно, давайте: баю, баюшки, баю...

☺ **Несется «скорая помощь». И тут водитель поворачивается к пострадавшему и говорит:**

- Да когда ж ты, сволочь, заткнешься, сирены не слышно!

● Дата

НЕ НА ЖИЗНЬ, А НА СМЕРТЬ

сегодня татуажах и пирсингах, и совсем уж не говоря о наркотиках). Опасных потому, что часто финалом гепати-

дуктами крови, инъекционный, половой, внутрисемейный. Группу риска представляют больные, подвергавшиеся пе-

начальном этапе.

Н. Крашенинникова,
врач городской больницы №1.

слышно!

Дата

НЕ НА ЖИЗНЬ, А НА СМЕРТЬ

26 июня - Международный день борьбы с наркоманией

Больной наркоманией в семье - это трагедия и кошмар, боль и страх, несостоявшиеся семьи, исковерканные судьбы детей, преступления, безвременная смерть.

ПО ЭТАПУ

Потребление наркотических веществ без медицинских показаний по-прежнему остается острой проблемой на территории БМО.

Массовая регистрация больных наркоманией пришлась на 1996 год - период сложной экономической и политической обстановки. Основное наркотическое вещество, используемое в то время, кустарным образом изготовленный наркотик из лекарственных средств, содержащих эфедрин. Уже через несколько лет «приоритеты» меняются. Теперь основной наркотик - кустарным образом изготовленный раствор опия из маковой соломки - «ханка». А с 1999 года - героин. С его появлением отмечается новая волна роста количества больных наркоманией. Героин и на сегодняшний день остается основным наркотиком.

СРАЖАТЬСЯ ДО ПОБЕДЫ

В «битве» с наркоманией принимают участие все заинтересованные службы и ведомства Балакова. УВД сделало основной упор на выявление каналов поступления наркотика и их распространителей. Управление образования - на выявление потребителей наркотика среди учащихся и обучение подростков умению противостоять соблазну. Органы здравоохранения - на выявление и лечение больных наркоманией. Работа координировалась Межведомственной комиссией по охране здоровья населения при администрации БМО.

Проведенная работа дала свои результаты: с осени 2001 г. стало снижаться число выявленных наркоманов.

С 2001 по 2005 годы заболеваемость наркоманией снизилась в 5,9 раза. Судите сами: в 2001 г. несовершеннолетних с этим страшным диагнозом было выявлено 18, а в 2005г. - 1.

Однако говорить о какой-то победе не приходится. Незаконный оборот наркотических средств - это большие деньги, и наркомафия просто так от них не откажется.

ПРАВИЛА ПРОСТЫ

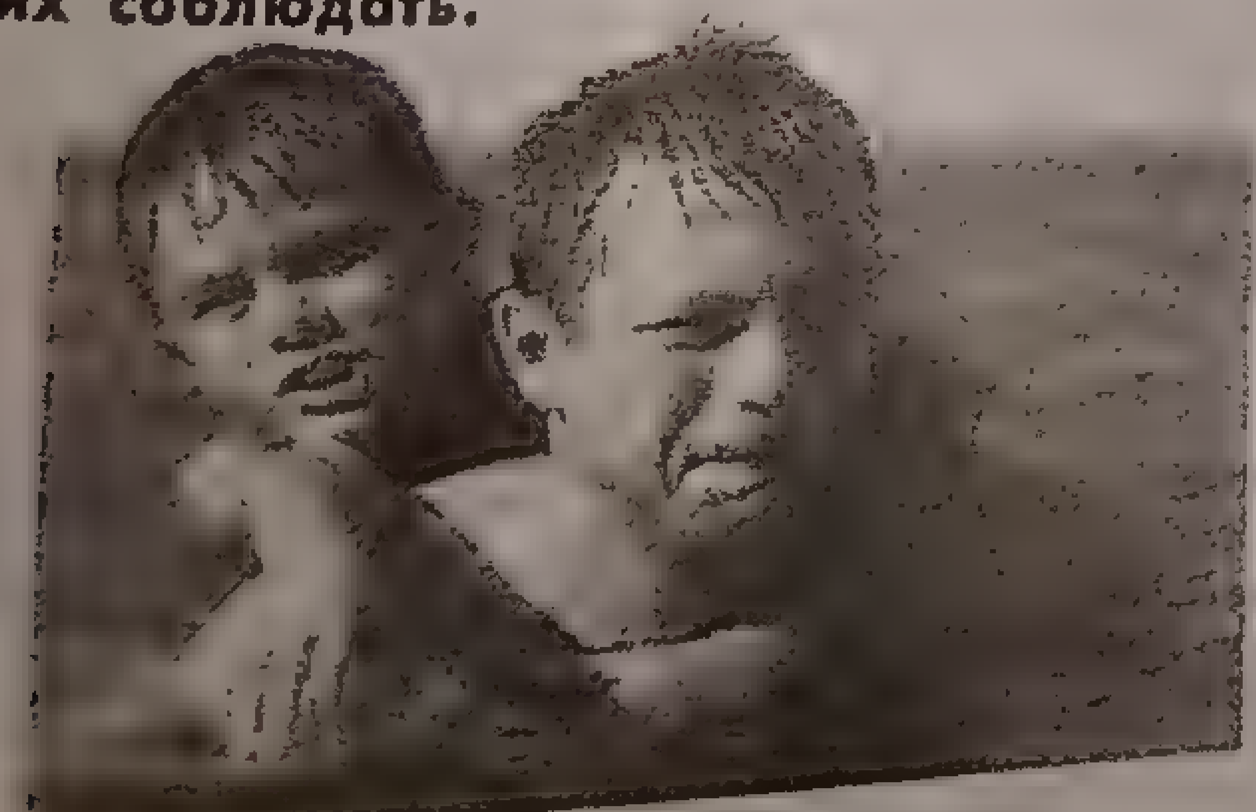
Если у вас зародились подозрения, что ваш ребенок употребляет наркотики, - без промедления обращайтесь к врачу. Балаковский психоневрологический диспансер располагает штабом специалистов, готовых придти вам на помощь. Информация о проведенном обследовании не выходит за стены диспансера. Если вы сомневаетесь в конфиденциальности - можно обратиться в кабинет анонимного лечения диспансера (ул. Вокзальная, 1а).

В. Турункина,
врач психиатр-нарколог.

Купальный сезон

Не зная броду, не суйся в воду

Жара и солнце манят поближе к воде. Чтобы летняя прогулка к водоему не стала последним путем, следует крепко-накрепко усвоить элементарные правила безопасности и неукоснительно их соблюдать.



Лето, ах, лето!

Лето только началось, а число несчастных случаев на воде в Балакове уже повело свой печальный отсчет. Причины разные: неумение плавать, падение в воду, использование неисправных надувных средств. Умеющие плавать гибнут чаще всего в состоянии алкогольного опьянения, при переутомлении, переохлаждении или перегревании и т. д.

Как вести себя на воде? Простейший совет - не суйся в воду, не зная броду, то есть, в неизвестном тебе месте. Это правило столь же непреложно, как утверждение, что спасение утопающего - дело рук самого утопающего. Правила самые простые: не нырять в незнакомом месте, не плавать на неисправных надувных матрацах, не плавать в нетрезвом виде.

Стань поплавком

Одновременно с умением плавать стоит научиться и отдыхать на воде. Первый способ: лежа на спине, набрать в легкие воздуха и медленно выдохнуть. Второй: «становимся поплавком». Вдохнуть, погрузить лицо в воду, обнять колени руками и прижать к телу, сдерживая выдох, медленно выдыхать в воду. Затем - опять быстрый вдох над водой и снова «поплавок». Если в мышцах ноги вдруг случилась судорога, без промедления погружайтесь с головой в воду и сильно тяните на себя большой палец ступни. Судорога отступит.

Разумеется, все эти советы нужны, если вы умеете плавать. Так что научиться плавать - обязанность такая же, как научиться переходить улицу.

Техника спасения

Что делать, если на ваших глазах тонет человек? Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Оценив ситуацию, позвать кого-либо на помощь. Если звать некого - начать действия по спасению утопающего самому. Коротко техника спасения такова: подплыть к утопающему, поднырнуть под него, ухватить сзади, транспортировать к берегу. Если утопающий вас, схватил за руку или другую часть тела, немедленно освобождайтесь от него.

Вытащив утопающего на берег, сделайте искусственное дыхание и массаж сердца (если человек не дышит). Не останавливайте меры реанимации вплоть до приезда скорой помощи.

● На конкурс

10 САЛАТОВ Светланы Григорьевой

ПОЕДИМ-КА

Подготовила Татьяна МЕХОНОШИНА

Светлана - активная участница всех без исключения конкурсов нашего раздела. На этот раз она представила на конкурс «Свежачок» аж 10 рецептов разнообразных салатов. Все - опробованы ею лично.

«ДАЧНЫЙ»

Требуется 3-4 огурца, 4 помидора, большой пучок редиса, большой пучок зеленого салата и зеленого лука, 200 г цветной капусты, 2-3 зубчика чеснока, 1 стакан сметаны.

Огурцы, помидоры, редис порежьте небольшими дольками. Зеленый салат, лук, чеснок измельчите. Цветную капусту отварите и мелко порубите ножом. Все перемешайте, заправьте сметаной.

«ЗЕЛЕНЫЙ»

Возьмите по 200 г зеленого салата, щавеля и шпината, 3 вареных яйца, зелень укропа и петрушки, 1 стакан майонеза, соль, 1 ст. ложку лимонного сока.

Салат, щавель и шпинат порежьте как можно мельче. Яйца отварите и порубите ножом. Зелень укропа и петрушки также измельчите. Все перемешайте, посолите и заправьте майонезом и лимонным соком.

ИЗ СУХОФРУКТОВ С КАПУСТОЙ И ЧЕСНОКОМ

Требуется по 1 стакану чернослива, сметаны, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, 3 зубчика чеснока, соль, яблоко, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока или 1 ч. ложка лимонной кислоты.

Чернослив замочите в холодной воде на несколько часов. Затем удалите косточки и порежьте на небольшие кусочки. Капусту нашинкуйте и слегка помните, чтобы она выпустила сок. Луковицу измельчите ножом. Яблоко порежьте тонким ломтиками. Смешайте нарезанные чернослив, лук, капусту, яблоко, заправьте салат смесью сметаны, лимонного сока (или разведенной в небольшом количестве воды лимонной кислотой), молотых орехов, толченого чеснока и соли.

ИЗ КАБАЧКОВ

Взять 500 г кабачков, 20 г зеленого лука, 20 г молодого чеснока, 150 г раст. масла, 3 г подсоленного кунжута, 12 г красного перца для украшения, 20 г соли.

Небольшие молодые кабачки разрезать вдоль на две половинки, а затем нарезать поперек (в форме полулуны) и присыпать солью. Через

ИЗ ТЫКВЫ

Взять 200 г тыквы, 1 крупное кислое яблоко, 2 ст. ложки ягодного сока, 1 ст. ложку тертой апельсиновой или лимонной цедры, 2 ст. ложки меда, 3 ст. ложки измельченных любых орехов.

Очищенную тыкву натереть на крупной терке, яблоко натереть или нарезать тонкой соломкой. Мед развести в ягодном соке. Тыкву и яблоки соединить, добавить мед, цедру, тщательно перемешать, выложить в са-

«ЛЕТНИЙ»

Продукты: 1 банка консервированных ананасов, 3 помидора, 2 апельсина, сок лимона, соль на кончике ножа, неполная ложка сахара, зеленый салат, 2-3 ст. ложки сливок.

Смешать: кусочки ананаса, некрупно нарезанные помидоры, дольки апельсина, очищенные от семян и разрезанные пополам, сок одного лимона. Поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить все на листья салата, полить смесью из сливок, сока, соли и сахара. Вкуснятина! Такой салат подают в китайских ресторанах.

«ШОПСКИЙ»

Нужно: 100 г брынзы, 2 свежих помидора, 2 крупных огурца, 2 сладких (болгарских) перца (разного цвета),

ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ

Нужно: 200 г белокочанной капусты, 2 моркови, пучок зеленого лука, 2 апельсина, 3 свежих яблока, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки

...нарезанные чернослив, лук, капусту, яблоко, заправьте салат смесью сметаны, лимонного сока (или разведенной в небольшом количестве воды лимонной кислотой), молотых орехов, толченого чеснока и соли.

«ШОПСКИЙ»

Нужно: 100 г брынзы, 2 свежих помидора, 2 крупных огурца, 2 сладких болгарских перца (разного цвета), 2 дольки чеснока, пучок петрушки, раст. масло, соль по вкусу.

Брынзу нарежьте кубиками, огурцы и перец - соломкой, помидоры - дольками. Все смешайте, добавьте измельченный чеснок, зелень петрушки. Заправьте раст. маслом, посолив по вкусу.

Салат вкусный, но еще и красивый, хорошо смотрится в прозрачном блюде. Первый раз я его попробовала в Болгарии 10 лет назад, сейчас делаю очень часто. Дала рецепт всем своим близким и знакомым.

ИЗ КАБАЧКОВ

Взять 500 г кабачков, 20 г зеленого лука, 20 г молодого чеснока, 150 г раст. масла, 3 г подсоленного кунжута, 12 г красного перца для украшения, 20 г соли.

Небольшие молодые кабачки разрезать вдоль на две половинки, а затем нарезать поперек (в форме полулуны) и присыпать солью. Через 10 минут, когда кабачки подвянут, аккуратно отжать (но если отжимать сильно, вкус салата ухудшится). В кастрюлю влить подсолнечное масло (кто какое предпочитает), положить кабачки и быстро потушить на сильном огне (не поднимая крышку). Когда они будут готовы, добавить измельченный лук, чеснок, кунжут и аккуратно перемешать. Сверху посыпать тонко нарезанным болгарским перцем или молотым красным.

«ЗЕЛЕНАЯ ПОЛЯНА»

Требуется 200 г зеленого салата, 400 г щавеля, 2 яйца, 1 стакан майонеза, соль.

Яйца отварите и мелко нарежьте. Зелень промойте и также мелко нарежьте, перемешайте, посолите и заправьте майонезом. В неглубокую салатницу уложите листья салата и на них - приготовленную смесь.

крупное кислое яблоко, 2 ст. ложки ягодного сока, 1 ст. ложку тертой апельсиновой или лимонной цедры, 2 ст. ложки меда, 3 ст. ложки измельченных любых орехов.

Очищенную тыкву натереть на крупной терке, яблоко натереть или нарезать тонкой соломкой. Мед развести в ягодном соке. Тыкву и яблоки соединить, добавить мед, цедру, тщательно перемешать, выложить в салатник и посыпать орехами.

Этот салат полезен людям с больными почками.

Смешать: кусочки ананаса, некрупно нарезанные помидоры, дольки апельсина, очищенные от семян и разрезанные пополам, сок одного лимона. Поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить все на листья салата, полить смесью из оливок, сока, соли и сахара. Вкуснятина! Такой салат подают в китайских ресторанах.

ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ

Нужно: 200 г белокочанной капусты, 2 моркови, пучок зеленого лука, 2 апельсина, 3 свежих яблока, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки консервированных фруктов из компота (какие есть или какие любите), сок половины лимона.

Капусту и морковь нашинкуйте соломкой. Мелко нарежьте зеленый лук, яблоки и апельсины, очищенные от кожицы. Все перемешайте, заправьте соком лимона, консервированными фруктами, сахаром, сметаной и солью.

«ВЕСЕННЕЕ УТРО»

Требуется 200 г редиса, 50 г зеленого лука, 1 вареное яйцо, 50 г черемши, 1 морковь, 3 ст. ложки сметаны.

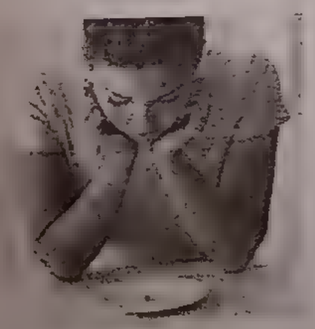
Все компоненты мелко порежьте, посолите и заправьте сметаной. Этот салат богат витаминами. Только не «убивайте» его, т. е. перемешивайте ложкой очень бережно и аккуратно.

«Свежачок»

Конкурс на лучший рецепт салата из свежих овощей. Свои оригинальные рецепты присылайте по адресу: ул. Степная, 54; звоните: 33-93-84.

● Кулинарный календарь

Петров пост продлится до 11 июля



Петров пост зависит от того, рано или поздно бывает Пасха, и потому продолжительность его различна. В 2006 году Петров пост продолжается до 11 июля. Пост не принадлежит к числу строгих: верующим разрешается вкушать растительную пищу с маслом и без него, в дни церковных праздников можно употреблять рыбу. Съесть рыбу, к примеру, разрешается 3 июля - в День всех святых, погибших на земле русской, а также 7 июля - в праздник Рождества Иоанна Предтечи.

● Вы спрашивали

ВРЕДНА ЛИ МИКРОВОЛНОВКА?

✉ *«Слышала, что приготовление пищи в микроволновой печи вредно для здоровья. Правда ли это?»*

Наталья.

Обычная микроволновая печь разогревает пищу при помощи электромагнитных волн (они же СВЧ-волны) с частотой 2,45 ГГц. Если бы эти волны воздействовали на человека напрямую, то эффект был бы крайне неприятным. Но конструкция современных печей этого не позволяет. Ни одна печка не будет работать при открытой дверце, являющейся главной защитой от излучения (именно для этого на дверцу изнутри нанесена специальная защитная сетка). И все же лучше во время работы печи находиться подальше - на расстоянии как минимум метра.

ЧАЙ В ПАКЕТИКАХ: СУРРОГАТ?

✉ *«Верно ли утверждение, что любой пакетированный чай - лишь подмена «настоящего», развесного - а значит, хорошим чай в пакетиках быть не может?»*

Александр.

Для сторонников классического чаепития, которым важен сам процесс заварки чая, это, несомненно, так. Но если рассматривать не процесс, а конечный продукт - чашку чая, то все не так однозначно. Чай в пакетиках может быть качественным и некачественным. В «качественные» пакетики производители кладут крупнолистовой чай - такой же, как, скажем, в железные коробки. Этот чай нужно заваривать как минимум пару минут. В «некачественные» пакетики попадают обломки листьев и чайная пыль, которая немедленно придает кипятку темно-коричневый цвет, но не дает ни запаха, ни вкуса. Но даже у самого качественного пакетированного чая помимо достоинств (удобно заваривать, в чае не плавают чаинки) есть недостатки. Во-первых, он все равно не такой ароматный, как листовой. А во-вторых, получается очень недешевым. Ведь к стоимости собственно чая прибавляется стоимость пакетика + ниточки + лейбла...

Подготовила
Наталья РУДЕНКО

Если у вас есть вопросы правового характера, звоните по редакционному телефону: 33-93-84, - КРУГЛОСУТОЧНО - и задавайте свои вопросы. ОТВЕТЫ на все вопросы будут опубликованы в «КРУГЕ». Следите за публикациями. Задать вопрос можно также в письменном виде, направив письмо по адресу: Балаково, 24, а/я 24, газета «Круг», «ПРАВО ИМЕЮ».

ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ?
Запишитесь на прием к юристу
Контактный телефон
33-02-95
Консультирует
Ольга Николаевна КОЗЫРЕВА
№Св ва 16803 ОГРН 304643930900164

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

КОМУ И ЗА ЧТО НЕ НАДО ПЛАТИТЬ НОТАРИУСУ

Перечень льготных категорий физических лиц

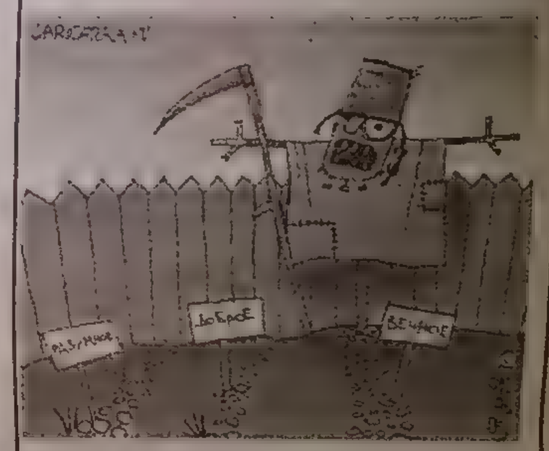
- вкладов в банках, денежных средств на банковских счетах физических лиц, страховых сумм по договорам личного и имущественного страхования, сумм оплаты труда, авторских прав и сумм авторского вознаграждения, предусмотренных законодательством РФ об интеллектуальной собственности, пенсий.

4) Наследники, не достигшие совершеннолетия ко дню открытия наследства, а также лица, страдающие психическими расстройствами, над которыми в порядке, определенном законодательством, установлена опека, освобождаются от уплаты госпошлины при получении свидетельства о праве на наследство во всех случаях независимо от вида наследственного имущества.

5) Наследники работников, которые были застрахованы за счет организаций на случай смерти или погибели в результате несчастного случая по месту работы (службы), - за выдачу свидетельств о праве на наследство, подтверждающих право наследования страховых сумм.

6) Лица, получившие ранения при защите СССР, РФ и исполнении служебных обязанностей в ВС СССР и ВС РФ, -

ОФОРМЛЕНИЕ ЗЕМЛИ: КУРС - НА «УПРОЩЕНКУ»



- Скажите, как теперь оформляются дачные дома и земельные участки? Слышал, что эту процедуру упростили.

- На самом деле депутаты Госдумы приняли пока только проект закона об упрощении оформления дачных домиков и земельных участков. В силу он вступит в начале этой осени.

Законопроект определяет перечень документов, на основании которого осуществляется госрегистрация права собственности гражданина на земельный участок, предоставленный ему до введения в действие Земельного кодекса.

Теперь гражданину потребуется акт о предоставлении этого земельного участка, выданный органом

Согласно ст. 333.38 Налогового кодекса, от уплаты госпошлины освобождаются следующие категории физических лиц за совершение следующих нотариальных действий:

1) Инвалиды I и II групп - на 50% по всем видам нотариальных действий.

2) Все физические лица - за удостоверение завещаний имущества в пользу РФ, субъектов РФ и (или) муниципальных образований.

3) Все физические лица - за выдачу свидетельства о праве на наследство при наследовании:

- жилого дома, а также земельного участка, на котором расположен жилой дом, квартиры, комнаты, если эти лица проживали совместно с наследодателем на день смерти наследодателя и продолжают проживать в этом доме (этой квартире, комнате) после его смерти;

- имущества лиц, погибших в связи с выполнением ими государственных или общественных обязанностей либо с выполнением долга гражданина РФ по спасению человеческой жизни, охране государственной собственности и правопорядка, а также имущества лиц, подвергшихся политическим репрессиям. К числу погибших относятся также лица, умершие до истечения одного года вследствие ранения (контузии), заболеваний, полученных в связи с вышеназванными обстоятельствами;

случаях независимо от вида наследственного имущества.

5) Наследники работников, которые были застрахованы за счет организаций на случай смерти или погибели в результате несчастного случая по месту работы (службы), - за выдачу свидетельств о праве на наследство, подтверждающих право наследования страховых сумм.

6) Лица, получившие ранения при защите СССР, РФ и исполнении служебных обязанностей в ВС СССР и ВС РФ, - за свидетельствование верности копий документов, необходимых для предоставления льгот.

7) Физические лица, признанные в установленном порядке нуждающимися в улучшении жилищных условий, - за удостоверение сделок по приобретению жилья полностью или частично за счет средств субсидий на строительство или приобретение жилья.

8) Наследники сотрудников органов внутренних дел, военнослужащих внутренних войск федерального органа исполнительной власти, уполномоченного в области внутренних дел, и военнослужащих ВС РФ, застрахованных в порядке обязательного государственного личного страхования, погибших в связи с осуществлением служебной деятельности либо умерших до истечения одного года со дня увольнения со службы вследствие ранения (контузии), заболевания, полученных в период прохождения службы, - за выдачу свидетельств о праве на наследство, подтверждающих право наследования страховых сумм по обязательному государственному личному страхованию.

стков. В силу он вступит в начале этой осени.

Законопроект определяет перечень документов, на основании которого осуществляется госрегистрация права собственности гражданина на земельный участок, предоставленный ему до введения в действие Земельного кодекса.

Теперь гражданину потребуется акт о предоставлении этого земельного участка, выданный органом госвласти или органом местного самоуправления. Оформить право собственности можно также на основании свидетельства о праве на этот земельный участок. Кроме того, документ упрощает порядок приватизации дачных домиков и ведения кадастрового учета земельных садоводческих участков. Планируется введение максимально простой системы оформления прав на дачные постройки. Их можно будет зарегистрировать в декларативном порядке. Плату за регистрацию обещают снизить с 500 до 100 руб., а нотариусы смогут сдавать дела своих клиентов в регистрирующие органы.

☺ **Клара украла у Баскова баксы...**

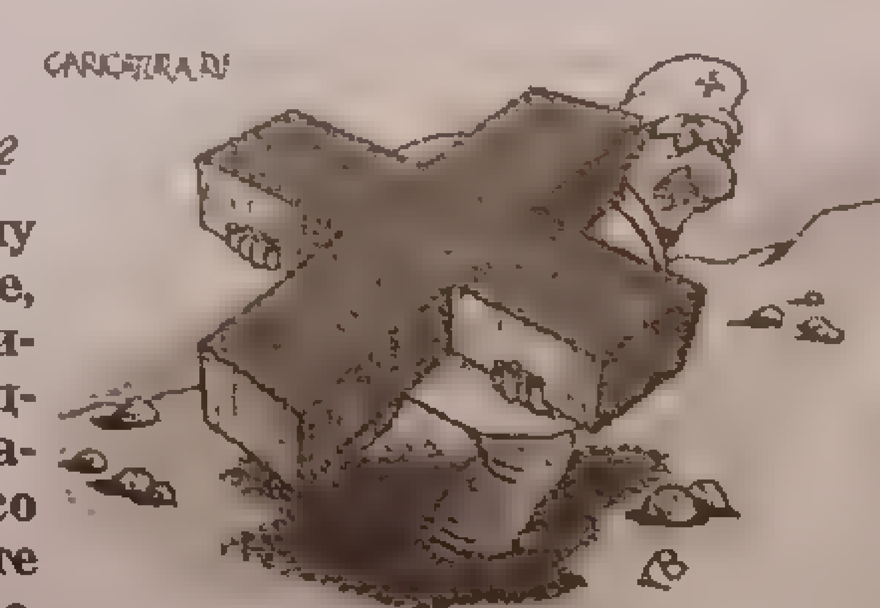
☺ **Вчера вечером была задержана преступная группировка, пытавшаяся контрабандой провезти через границу крупную партию фальшивых стодолларовых евро.**

НОВЫЙ ПОЛИС, СТАРЫЙ АДРЕС: ПРИМЕТ ЛИ ВРАЧ?

- Пришла в поликлинику к участковому, а в регистратуре отказались выдавать мою медкарту на основании того, что в моем новом, кстати, полисе указан старый адрес моего проживания. Я им паспорт даю: мол, смотрите, к вашей поликлинике отношусь территориально. Регистратура - ни в какую: меняйте полис. Я им говорю: так он же действителен по всей России. Но карточку все же вытребовала, сославшись на то, что якобы собираюсь в платную клинику.

Так кто же из нас прав?

- Конечно же, Вы, потому что полис, на самом деле, действителен на всей территории РФ. Это же нам подтвердили и в комитете здравоохранения, сказав, что со своим полисом Вы можете обратиться не только в поликлинику по месту регистрации, но и в любую другую, если, конечно, сочтете нужным. Так что врач Вас просто обязан принять на прием.



Кстати, в подобных случаях советуем нашим читателям сразу обращаться либо к главврачу лично, либо к заместителю главврача.

ДОЛГ: ЗАПЛАТИТЬ САМИМ И ВЗЫСКАТЬ

- Наша квартира приватизирована. В ней зарегистрированы 4 человека: мать, отец и два сына. Один из сыновей не работает и не оплачивает свою долю коммунальных платежей. Мы проконсультировались у юриста, который посоветовал нам оплачивать только свои доли коммунальных платежей. Мы так и поступили. Но за 4 года долг за сына накопился до 12 тыс. руб. Эта сумма давит на нас психологически. Хотя мы и не обязаны, по закону, ее оплачивать. Что можно перпринять?

- Можно порекомендовать все-таки оплатить сумму долга за сына, а затем взыскать ее с неплательщика в судебном порядке. Либо оставить это право организациям, предоставляющим коммунальные услуги.

Защита прав

На что жалуются наши люди

Основное количество обращений граждан в отдел по развитию отраслей потребительского рынка администрации БМО приходится на запросы в сфере защиты прав потребителей.

Больше всего балаковцы жалуются на качество сложной бытовой техники и непродовольственных товаров, бытовых и иных платных услуг. Структура тематики других вопросов следующая (по мере значимости):

- предоставление субсидий малоимущим гражданам;
- установление тарифов на жилищно-коммунальные услуги;
- предоставление льготы на оплату за электроэнергию населению 30-километровой зоны наблюдения Балаковской АЭС;
- установление экономически обоснованных тарифов на водопотребление и водоотведение;
- установление социальных норм потребления горячей и холодной воды;
- предоставление льгот на жилищно-коммунальные услуги отдельным категориям ветеранов.

В основном с этими вопросами обращаются ветераны труда, малоимущие слои населения, пенсионеры.

И не надо метать икру!

Как часто мы по своей собственной беспечности наказываем сами себя, денясь или просто почему-то опасаясь добиваться своих прав...

Я на днях купила баночку икры в одном из городских магазинов, - жалуется нам по телефону пенсионерка, которая не представилась. Иным минутом, знаете, просто что-

Вне конкуренции

ЛУЧШИЙ В ОБЛАСТИ

Ведущая раздела Светлана НАЗАРОВА

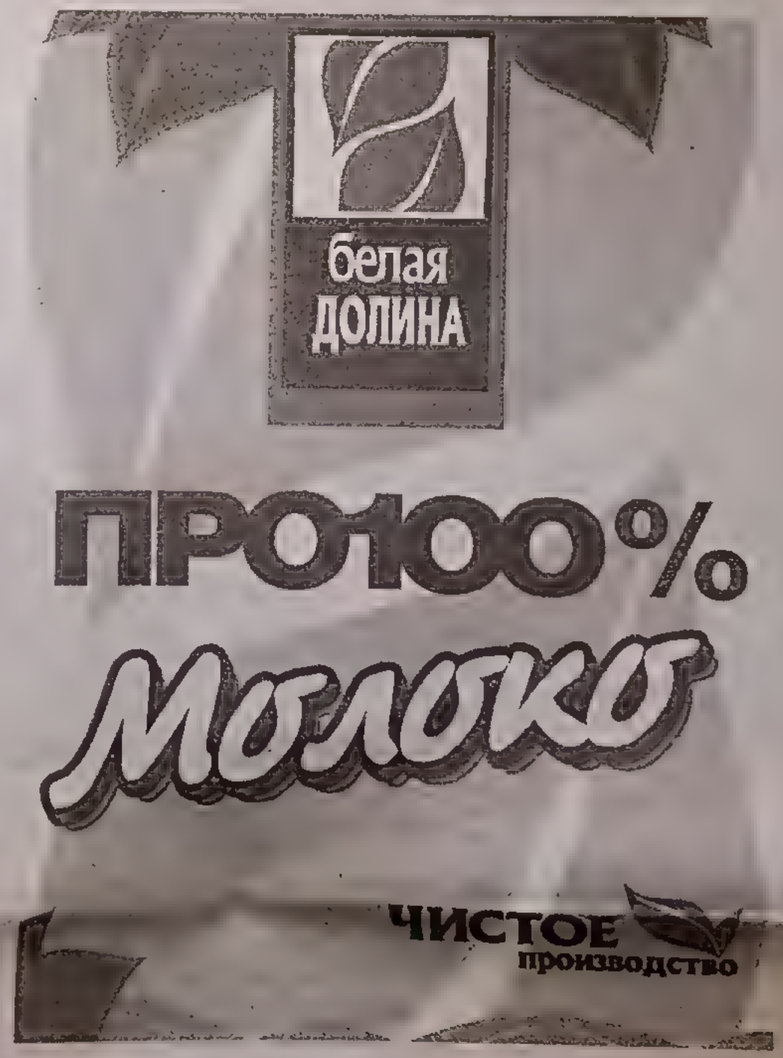
Недавно появившуюся у нас в продаже молочную продукцию «Белая долина» молочного комбината «Энгельсский» раскупают за несколько часов. Покупатели, как говорится, распробовали ее, и у них на этот счет есть свое мнение.

НАТУРАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ

- Очень вкусная и качественная. И всегда свежая, в чем даже не приходится сомневаться. От Энгельса до Балакова рукой подать, поэтому и вкус, и свежесть сохраняются. Это ведь не то, что Москва, Самара или Пенза. Пока довезут в наши магазины, особенно сейчас, в летнее время, вкус теряется,- сказала М.П.Хирная , педагог по профессии. А вот еще одно мнение покупателя В.И.Зуборева: «Теперь покупаю кефир или ряженку только марки «Белая долина». Всегда свежие, вкусные, а главное, чувствуется, что это натуральная продукция. Да и срок ее хранения 5 - 7 дней, а не месяц, как у большинства производителей».

НАДЕЖНЫЙПАРТНЕР

Хозяйства Правобережья и Левобережья Волги стабильно и плодотворно работают с авторитетным и ответственным партнером - Энгельсским молочным комбинатом. Для этих отношений характерны своевременный расчет за продукцию, обоюдное понимание той ответственности, которую предприятие несет за выпуск продукции.



БЕЗ КОМПРОМИСОВ

Сырья здесь, как го-

За высокое качество «Белой долины» молочный комбинат

дукции, где она выдерживается еще в течение двух суток.

продукция марки «Белая долина». Подъезжая к комбинату, обратили внимание на идеальный порядок и чистоту территории. Клумбы, пышные и зеленые кустарники, газоны, засаженные декоративной травой. Все это создает ауру чистоты и уюта. Оказывается, за каждым из цехов закреплена определенная часть всей территории, за порядок на которой он отвечает. Такой же порядок и чистота в производственных цехах, где все специалисты - в белоснежных халатах. Все важно, все - главное, потому что связано с человеком, с удовлетворением его потребностей, с его здоровьем. А потому во всем - контроль качества и еще раз контроль. Бесперебойно идет поставка молока высшего качества, благодаря чему специалисты комбината гарантируют стопроцентное качество «Белой долины».

ПРОВЕРЕННОЕ ВРЕМЕНЕМ

Вот уже на протяжении 15 лет продукция молочного комбината «Энгельсский» является высококачественной и востребованной. И сегодня, когда появились возможности приобретения новейшего оборудования, можно выпускать широкий ассортимент продукции. Молоко пастеризованное, молоко топленое, сметана, кефир, ряженка, биокефир, варенец,

И не надо метать икру!

Как часто мы по своей собственной беспечности наказываем сами себя, ленясь или просто почему-то опасаясь добиваться своих прав...

- Я на днях купила баночку икры в одном из городских магазинов, - жалуется нам по телефону пенсионерка, которая не представилась. - Икра минтая, знаете, просто чтобы на кусочек помазать - на дорогую-то у меня нет денег. Так вот: сразу не проверила ее качество, хотя на срок годности внимание обратила: он был вполне в порядке. И в первый же день после покупки не попробовала икру - некогда было. На третий день открыла и ахнула: продукт был испорчен: расслоился, имел неприятный запах и вкус. Пошла я в магазин с претензией, а мне продавец отвечает: ничего, мол, не знаю, не ведаю, за качество не отвечаю, я эту икру не произвожу. И неизвестно, сказала она, сколько дней держала я эту икру дома вне холодильника, может, она у меня на столе стояла 2 дня и испортилась? Так и ушла я ни с чем, только настроение стало отвратительным. Что теперь делать?

- Если у Вас сохранился чек, то еще можно что-то предпринять.

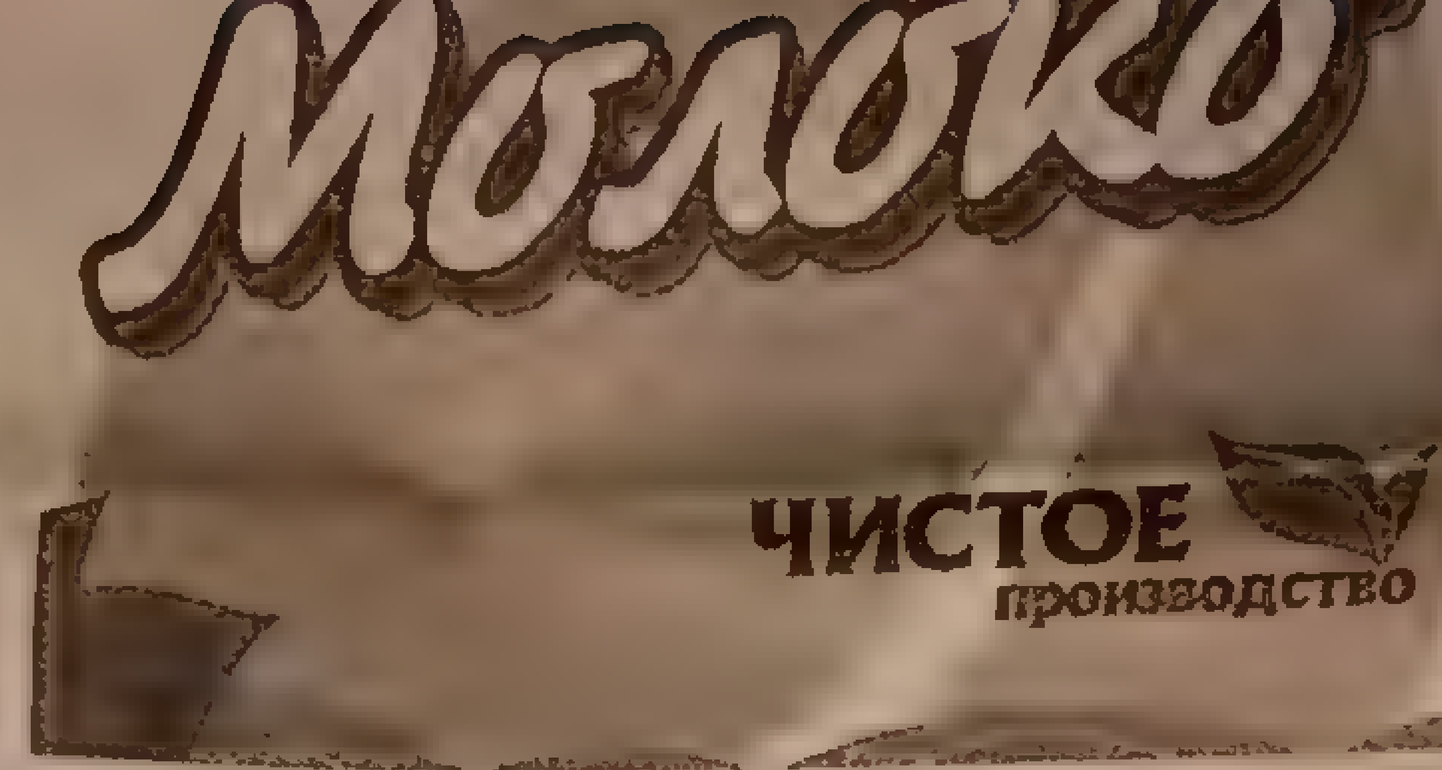
- Знаете, чек-то я сразу выбросила, когда икру покупала...

- Ну, тогда, скорее всего, Вы не сможете доказать сам факт покупки этого продукта именно в данном магазине. Судя по всему, свидетелей у Вас тоже не имеется?

- Ну, какие могут быть свидетели? Видимо, придется смириться с потерей - и икоркой не полакомилась, и деньги потеряла, и нервы потрепала.

ОТ АВТОРА. Дорогие наши читатели! Уж сколько раз мы к вам обращались: боритесь за свои права грамотно! Сохраняйте чеки, проверяйте качество продуктов сразу же, желательно на месте. Ни один продавец не будет оспаривать факт испорченного качества продукта, если Вы скажете ему об этом спустя короткое время после покупки. А так - что ж, остается только на себя пенять...

Макар Чреватый.



За высокое качество «Белой долины» молочный комбинат «Энгельсский» признан лучшим пищевым производителем в Саратовской области.

НАДЕЖНЫЙ ПАРТНЕР

Хозяйства Правобережья и Левобережья Волги стабильно и плодотворно работают с авторитетным и ответственным партнером - Энгельсским молочным комбинатом. Для этих отношений характерны своевременный расчет за продукцию, обоюдное понимание той ответственности, которую предприятие несет за выпуск продукции.

БЕЗ КОМПРОМИСОВ

Сырья здесь, как говорится, предостаточно, но контроль за ним строгий. Представители комбината, находясь в хозяйствах, прежде всего обращают внимание на качество молока. И, если оно вдруг вызывает какие-то сомнения, от такого сырья отказываются сразу. При приемке на комбинат поступившее молоко вновь проходит контроль. Затем следуют серьезные проверки при охлаждении и пастеризации. На комбинате своя большая лаборатория. Кстати, одна из самых крупных в области. Здесь установлено самое современное оборудование, работают специалисты высшей категории. Серьезный технологический режим и в цехе розлива, где строгий контроль продолжается. Отслеживается качество и на складе готовой продукции, где она выдерживается еще в течение двух суток.

ЗАСЛУЖЕННАЯ ЛЮБОВЬ

Многодетная мать О.С.Сальникова подтвердила сказанное, добавив: «Детям беру только «Белую долину». Кушают с удовольствием, надежная и натуральная продукция».

ПОРЯДОК ВО ВСЕМ

Мы решили также побывать на молочном комбинате «Энгельсский», где производится

годаря чему специалисты комбината гарантируют стопроцентное качество «Белой долины».

ПРОВЕРЕННОЕ ВРЕМЕНЕМ

Вот уже на протяжении 15 лет продукция молочного комбината «Энгельсский» является высококачественной и востребованной. И сегодня, когда появились возможности приобретения новейшего оборудования, можно выпускать широкий ассортимент продукции. Молоко пастеризованное, молоко топленое, сметана, кефир, ряженка, биокефир, варенец, снежок, большой ассортимент йогуртов, творог - все это ежедневно вырабатывается в достаточном количестве. Сегодня молочную продукцию «Белая долина» можно увидеть не только в магазинах и торговых точках Саратовской области, но и далеко за ее пределами. Продавцы крупных сетевых магазинов в один голос говорят: «Первой раскупается продукция «Белой долины» из Энгельса. Хвалят ее покупатели, да и мы сами ее предпочитаем».

И. Веселова.

Рынок труда

РАБОТА

РА "Кипрас" на постоянную работу
ТРЕБУЕТСЯ оператор-дизайнер
со знанием графических программ Corel, Photoshop.
Обращаться по адресу: ул. Титова, 49, тел. 46-00-60, 355-355

ТРЕБУЕТСЯ
директор
типографии.
Тел. 37-22-00, 33-86-94

ТРЕБУЕТСЯ
главный инженер
со знанием оргтехники.
Тел. 37-22-00, 33-86-94

На конкурсной основе
ТРЕБУЕТСЯ
коммерческий директор.
Тел. 37-22-00, 33-86-94

ТРЕБУЕТСЯ
- дворник
- столяр
- сварщик
- рабочие

Тел. 37-22-00, 33-86-94

ЗАО "ХИМФОРМ" ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ:
- токари 4-6 разр. (Ученики)
- токари-расточники
- токари-карусельщики
- фрезеровщики 4-6 разр. (ученики)
- слесари-инструментальщики (ученики)
- термист
- наладчик газоплазморезательного оборудования (ученик)
- наладчик сварочного оборудования
- кузнецы-штамповщики (ученики)
- газорезчики
- электросварщики
- слесари-сборщики металлоконструкций
- транспортировщики
- дворники, уборщицы
- каменщик-футеровщик
- инженер-технолог
- гальваники

Заработная плата высокая.
Справки по тел. 62-02-91

ТРЕБУЕТСЯ
бармен-официант
Тел. 37-22-00, 33-86-94

ТРЕБУЕТСЯ
бухгалтер со знанием 1С - предприятия и бухгалтерских програм.
Тел. 37-22-00, 33-86-94

РА "Кипрас" на постоянную работу
ТРЕБУЮТСЯ:
✓ сварщики ✓ проклейщики рекламных постеров
Собеседование - ежедневно в 14.00 по адресу: ул. Титова, 49, т. 355-355

В РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО
ТРЕБУЕТСЯ
художник-дизайнер на ПК со знанием Photoshop и Corel.
Тел. 37-22-00, 37-[illegible]

ПАРК
КУЛЬТУРЫ

Ведущая раздела
Ирина БУГАНИНА

● Живопись

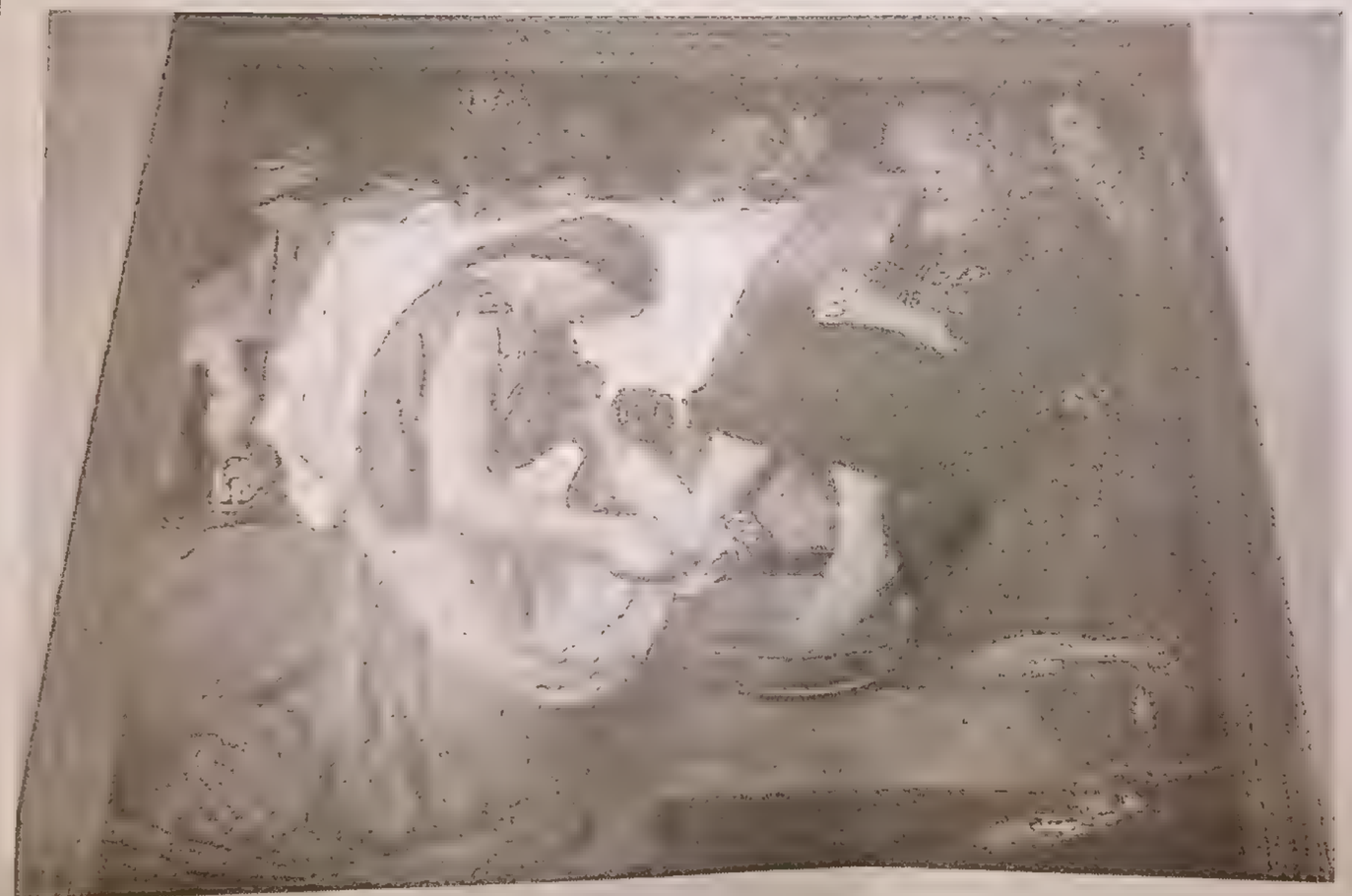
КАРТИНКИ С ВЫСТАВОК

«Тишины хочу, тишины! Нервы, что ли, обожжены?» - писал А. Вознесенский. Такое же настроение и меня посетило на днях. А где еще найти отдохновение для души, как не в общении с прекрасным? И отправилась я на поиски этого прекрасного...

ВИКТОРИАНСКАЯ ЭПОХА В БАЛАКОВЕ

В детской художественной школе, что в 8 а микрорайоне, разместилась новая экспозиция компьютерных копий картин, позволяющих ознакомиться с образами Викторианской эпохи искусства Англии.

Эпоха получила свое условное название в связи с длительным периодом правления королевы Виктории (1837-1901 гг.). В то время Англия стала ведущей промышленной державой. [illegible] искусства стремились [illegible] и передать в своем творчестве образы нового времени. [illegible] часто обращались [illegible] литературе и к ис[illegible] Древней Греции и Рима, [illegible] прошло-



средневековым легендам с благородным поклонением прекрасной даме, нашло свое отражение в работах Э. Берн-Джонса, А. Хьюза, Д. Г. Россетти, Д.Э. Миллеса. Кстати, последний прожил счастливую творческую жизнь. Про него говорили: в него влюблена судьба. [illegible] Д.Э. Миллес начал в 4

ном зале, работает другая выставка - балаковских художников Маргариты и Ивана Золотухиных. Побродив в тишине по залу, я от души налюбовалась изумительными пейзажами и натюрмортами, которые словно передавали аромат цветов и сочных ягод. Приятно было увидеть портреты тех, с

балаковского художника С. Перова. Меня встретили там... вы не поверите - звезды и планеты! Оказалось, что основная специальность С. Перова - прикладная радиоастрономия, и художник посредством своего творчества сумел показать людям не только увиденное в телескоп, но и доказать тем са-

Балаковская афиша ИЮЛЬ

«МИР»

На экране **«ТРОЙНОЙ ФОРСАЖ. ТОКИЙСКИЙ ДРИФТ»**, скоростной приключенческий экшн.

Шон Босуэлл привык жить на предельных скоростях. Его машина - его любовь.

Гонки - его жизнь. Чтобы избежать проблем с полицией, Шону, одному из лучших уличных гонщиков приходится делать ноги к своему дяде-военному в Токио. Поселившись там в местном «гетто», Шон обнаруживает, что в стране восходящего солнца стрит-рейсинг перерос в нечто новое - дрифт-рейсинг. Решив освоить этот смертельный вид гонок, Шон, сам того не желая, связывается с якудза и попадает на деньги.

«КЛЯТВА», фантастическая сага.

Эпоха древних распрей. Великие цари сражаются за сердце прекрасной принцессы и верховное господство. Юный раб, наделенный даром «обгонять ветер», получает приказ спасти своего царя от гибели...

«ТАЧКИ», анимационная комедия.

Герой картины - гоночный автомобиль МакКуин по прозвищу «Молния». В захолустном городишке он знакомится с другими персонажами - тягачом Мэтром, тату - мастером Рамоном, и звездой города - красавицей Салли. Все эти машины становятся друзьями Молнии и помогают ему увидеть смысл жизни не только в вечной погоне за славой и успехом, но и в простых автомобильных радостях.

Телефон для справок: 33-28-44

«РОССИЯ»

С 27	10.00 «Баба Яга против!»
С 27	12.00, 14.00, 16.00 «Бумер 2»
С 29 по 5	16.00, 18.00, 20.00 «Омен 666»

Эпоха получила свое условное название в связи с длительным периодом правления королевы Виктории (1837 - 1901 гг.). В то время Англия стала ведущей промышленной державой. Люди искусства стремились *уловить и передать в своем творчестве образы нового времени.* Художники часто обращались к античной литературе и к истории Древней Греции и Рима, а также к легендарному прошлому самой Британии.

Можно подолгу стоять перед картиной Ф. М. Брауна «Иисус, омывающий ноги Петру» (см. фото), написанной в середине XIX века, вглядываясь в лица ее героев. Образы апостолов и самого Спасителя художник писал со своих друзей, а вот Иуду - с одного простолюдина, каменщика, т. к. не мог обидеть этим никого из своих товарищей.

Самым ярким явлением искусства той эпохи стало Братство прерафаэлитов, основанное в 1848 г. У. Хантом, Д. Э. Миллесом и Д. Г. Россетти. Обращение художников к сюжетам древней английской истории, средневековым легендам с благородным поклонением прекрасной даме, нашло свое отражение в работах Э. Берн-Джонса, А. Хьюза, Д. Г. Россетти, Д.Э. Миллеса. Кстати, последний прожил счастливую творческую жизнь. Про него говорили: в него влюблена судьба. Писать Д.Э. Миллес начал в 4 года, а когда в 6 лет изобразил группу солдат и показал им картину, они удивились и не поверили, что сделать такое может маленький мальчик. А в 11 лет художник стал самым молодым членом Королевской академии художеств.

Вход на выставку и экскурсионное обслуживание бесплатные. Работает она ежедневно, кроме субботы и воскресенья, с 15 до 20 часов.

...И НАШЕ ВРЕМЯ ГЛАЗАМИ ЗЕМЛЯКОВ

Там же, в 8а микрорайоне, но уже в Городском выставочном зале, работает другая выставка - балаковских художников Маргариты и Ивана Золотухиных. Побродив в тишине по залу, я от души налюбовалась изумительными пейзажами и натюрмортами, которые словно передавали аромат цветов и сочных ягод. Приятно было увидеть портреты тех, с кем приходилось встречаться в жизни: Карины Хачатурян, к примеру, или Н. Беловой, председателя Общества «Союз Чернобыль». А как завораживает чистый взгляд мальчика с кошкой на руках! Неудивительно, что картины этих талантливых художников экспонировались на выставках Швейцарии, произведения Маргариты Золотухиной - в США и Гонконге. Они находятся в частных коллекциях Германии, Италии, Швейцарии, России, Франции, КНР и США.

Наконец, уже «под занавес» я попала еще на одну выставку - балаковского художника С. Перова. *Меня встретили там... вы не поверите - звезды и планеты! Оказалось, что основная специальность С. Перова* - прикладная радиоастрономия, и художник посредством своего творчества сумел показать людям не только увиденное в телескоп, но и доказать тем самым, что человек - крохотная частичка мироздания, на судьбу которого влияет расположение небесных тел.

Потрясение красотой настолько поставило душу «на место», что с нее словно бы слетела шелуха повседневности. Возвращаясь в редакцию, я по дороге про себя читала стихи все того же А. Вознесенского: «...чтобы тень от сосны щекотала нас, перемещалась, холодящая, будто жалость - вдоль спины до мизинца ступни»... Не хотелось растерять ощущение счастья и покоя.

Ирина БУГАНИНА.

хом, но и в простых автомобильных радостях.

Телефон для справок: 33-28-44

«РОССИЯ»

С 27	10.00 «Баба Яга против!»
С 27	12.00, 14.00, 16.00 «Бумер 2»
С 29 по 5	16.00, 18.00, 20.00 «Омен 666»

«КОСМОС»

С 27	10.00, 12.00 «Лесная братва»
С 27	16.00, 18.00, 20.00 «Люди ИКС 3»
С 29 по 2	14.00, 16.00, 18.00, 20.00 «Поцелуй бабочки»

«ОКТЯБРЬ»

С 27	10.00, 12.00, 14.00 «Добрыня Никитич и Змей Горыныч»
С 29 по 2	16.00, 18.00, 20.00 «Люди ИКС 3»

(PR) Юбилей

Как бежит время! Кажется, вот только недавно был построен в Балакове замечательный современный кинотеатр «Мир», а уже 26 июня этого года будет отмечаться его 20-летие!

Однажды, 20 лет спустя...

КРАСНЫЙ, СИНИЙ, ЗЕЛЕНЫЙ...

Как любили мы эти залы! Бывало, посмотрев фильм в «красном», бежали в кассу, чтобы успеть на сеанс в «синем». А кому-то больше нравился уютный «зеленый»... Но самое главное - мы тогда ХОДИЛИ В КИНО!!! Это сегодня у всех дома - либо домашний кинотеатр, либо просто «видик», либо «кабельное», можно еще смотреть кино в компьютере... Мы стали ленивы и нелюбопытны, и не знаем, а вернее, многие забыли, какой это кайф - смотреть кино в зрительном зале, да еще и с современными «наворотами» - супер-звуком, который обеспечивают отличные стереозвуковые установки Dolby Digital Surround, качественным изображением - техника сегодня просто фантастическая!

Супруги Барышевы: это было недавно, это было давно...

В НОВОМ СТИЛЕ

Сегодня эти залы стали еще краше - за 20 лет весь «Мир» преобразился, но при этом сохранил свой уникальный стиль. Мягкие удобные кресла, огромный экран, спокойный современный дизайн, уютный свет, просторные помещения, выполненные с элементами стиля модерн, располагают к приятному времяпрепровождению. А специально оборудованный для детских праздников зал «Стелз» оформлен в стиле супер-самолета. Светящиеся неоновые нити, мягкие надувные кресла и прочие новинки только усиливают эффект фантастического полета.

А еще в «Мире» есть уникальная и редкая возможность поиграть в настоящий американский боулинг.

... И МЕСТА ДЛЯ ПОЦЕЛУЕВ...

Это не фраза из рекламы, это - реальность. В Vip-зале культурно-развлекательного центра «Мир» эти места занимают весь последний ряд. Мы здесь даже уговорили сфотографироваться супругов Барышевых - настоящих патриотов «Мира». Надежда Ефимовна в кинофикации с 1982 года, в «Мире» - 10 лет. Участвовала в организации десятков киноклубов, фестивалей, киновикторин, проводила массу мероприятий со школьниками, ветеранами, на ее плечах, по словам директора «Мира» Л. Сусловой, держится и ныне все беспокойное и хлопотное хозяйство. А ее супруг Владимир Николаевич - главный по электрике.

А сама Л. Суслова здесь с первых дней - с момента возведения здания под крышу. Она буквально живет в «Мире»: как заботливая хозяйка, обустраивает каждый уголок, внедряет новейшие достижения кинобизнеса на балаковскую почву, чтобы и наши зрители почувствовали, каких вершин достигло современное кино.

ГЛАВНОЕ В МИРЕ

- Это прежде всего, репертуар, - говорит Л. Суслова. - Я недавно на «Кинотавре» общалась с дистрибьюторами из Москвы, так они говорят: «Мы в Казань не продаем мировые премьеры, а вам - доверяем». Это дорогого стоит: такая возможность показывать в нашей провинции самые новые шедевры мирового кино.

Дмитрий КУДРЯВЦЕВ.

Какие нужны **ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ПОЕЗДКИ В АЗЕРБАЙДЖАН?** Ведь раньше эта республика была в составе Советского Союза. И сейчас у нас с ней, вроде, нормальные человеческие отношения.

Константин.

В составе Советского Союза, кроме Азербайджана, были еще 14 республик. И это вовсе не значит, что после распада Союза можно ездить в бывшие республики без документов.

Как нам ответили в пресс-службе Приволжской железной дороги, чтобы посетить Азербайджан (а также Молдову или Узбекистан), пассажир должен иметь один из указанных документов: загранпаспорт, служебный, дипломатический паспорт, а также свидетельство на въезд в Россию с указанием - «только для возвращения в РФ».

Поехать в Беларусь, Украину, Казахстан, Таджикистан и Киргизию можно по внутреннему российскому паспорту. Пересечение границы с Туркменистаном гражданами РФ возможно только при наличии визы этой республики.

Несовершеннолетний гражданин РФ может выезжать из России по своему заграничному паспорту или будучи вписанным в загранпаспорт родителя (для детей в возрасте с 7 лет обязательна фотография ребенка). При выезде в Калининград транзитом через Литву фотокарточка ребенка также обязательна.

РЕЖИМ ДЛЯ СВЕТОФОРА

Какова стоимость светофора и его установки? У нас в городе немало проблемных мест, где установка и замена светофоров просто необходима (перекресток ул. Комсомольская и Ленина, **ВЕЧНО НЕИСПРАВНЫЙ СВЕТОФОР** на перекрестке Вокзальной и Н. Леонова).

Стоимость одного светофора колеблется в пределах от 60 (стандартный) до 150-170 тыс. руб. (светодиодный). Все зависит от комплектации. По правилам должно быть так: ГИБДД уведомляет администрацию города об аварийности на определенном участке. В свою очередь администрация принимает решение о необходимости установки светофора. Обязательно в светофоре устанавливается определенный режим работы. Для этого на перекрестке в течение месяца проводятся замеры по количеству автомобилей и пешеходов, включая ночное время. После анализа данных вносятся изменения в режим работы светофора.

Подготовила Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ

В одном из выпусков «Горсправки» вы писали, что установка дополнительных «лежачих полицейских» требует установки и дополнительных дорожных знаков. А это - деньги. Так

КАКОВА СТОИМОСТЬ ДОРОЖНОГО ЗНАКА?

- Знаки бывают разные, - ответили нам в ГИБДД. - Например, стоимость сервисного знака составляет 1-1,2 тыс. руб., указателей - 100 руб., других знаков - от

КУДА ДЕЛСЯ ЭНТУЗИАЗМ НАШЕГО НОВОГО МЭРА РОГОВА, который обещал вычистить весь город до основанья? Мешки с мусором после свершившейся генеральной уборки как стояли, так и стоят. Не спорю, какую-то часть вывезли, но про остатки забыли. Обещания выполнять надо.

Жители города.

По словам начальника комитета коммунального хозяйства Ю. Сима, со времени с них мешки с мусором будут вывезены. На прошедшей неделе мешки [illegible] увезли от училищ №№ 38 и [illegible] мусор.

КОГДА ЖИЛЬЦЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРЕДУПРЕЖДЕНЫ об изменении размера оплаты за коммунальные услуги?

М. Титоренко.

Информация об изменении размера оплаты, тарифов и нормативов потребления коммунальных услуг направляется управляющей организацией потребителю в письменной форме не позднее чем за 30 дней до даты выставления платежных документов (если иное не предусмотрено договором).

КАКИМ ОБРАЗОМ УЧИТЫВАЮТСЯ ЛЬГОТЫ

по оплате коммунальных услуг?

Савенко.

Если в квартире проживают льготники, имеющие право на скидку (т. е., получающие льготу в натуральном виде), при расчете оплаты коммунальных услуг ее размер уменьшается на величину скидки. Если льготник получает денежную компенсацию своей льготы, размер оплаты не уменьшается.

СКОЛЬКО СТОИТ УСТАНОВКА ГАЗОСЧЕТЧИКА

и куда обратиться по вопросу его установки?

[illegible] счетчика 1500 руб. (плюс сто-

МОЖНО ЛИ СДАТЬ КРОВЬ ЗА ДЕНЬГИ? Если да, то где и сколько это будет стоить?

- Можно, - ответили нам в Пункте переливания

ВА, который обещал вычистить весь город до основанья? Мешки с мусором после свершившейся генеральной уборки как стояли, так и стоят. Не спорю, какую-то часть вывезли, но про остатки забыли. Обещания выполнять надо.

Жители города.

По словам начальника комитета коммунального хозяйства Ю. Сима, со временем все мешки с мусором будут вывезены. На прошедшей неделе мешки с мусором увезли от училищ №№ 38 и 62. Вывезут и весь оставшийся мусор. «Со временем» - потому что не хватает транспорта, техники, людей. Так что, дело вовсе не в отсутствии энтузиазма.

СКОЛЬКО СТОИТ УСТАНОВКА ГАЗОСЧЕТЧИКА

и куда обратиться по вопросу его установки?

Стоимость газового счетчика 1500 руб. (плюс стоимость работы по его установке - 850 руб.). Обращаться нужно в ООО «Балаковомежрайгаз».

МОЖНО ЛИ СДАТЬ КРОВЬ ЗА ДЕНЬГИ?

Если да, то где и сколько это будет стоить?

Юлия.

- Можно, - ответили нам в Пункте переливания крови. И уточнили: за 400 граммов сданной крови вы получите 170 руб.

ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ СУПЕРГОНКИ

☑ между командами «Турбина» и СТМК «Турбина», а также выездной гонки в г.Октябрьский

☑ между СК «Турбина» и «Лукойл»

На видеокассетах и DVD

Можно приобрести в агентстве «Экспресс» по адресу : Степная, 54. Справки по телефону 33-16-77

ВНИМАНИЕ!

Фирма "Аксар-строй"

с 15 июня

объявляет акцию!

Найди логотип "Аксар-строя" - большую зеленую букву "А" - на улицах города, позвони первым на прямой эфир Авторадио - Радио "Экспресс" и выиграй боулинг в "Мете".

Ищи зеленую "А" с 15-го июня!

Звони на Авторадио по тел. 35-15-25, вторник - в 11.50, четверг - 17.50.

● От налоговой

Изменения по кодам бюджетной классификации

Межрайонная ИФНС России №2 по Саратовской области доводит до вашего сведения изменения по кодам бюджетной классификации, вводимых с 01.07.2006 г. на территории Саратовской области в соответствии с письмом Министерства финансов РФ от 17.03.2006 г. №02.13.10/596.

ПО ЗЕМЕЛЬНОМУ НАЛОГУ:

- код 18210606011031000110 меняется на код 18210606013101000110 - земельный налог, взимаемый по ставке, установленной п.п. 1, п. 1, статьи 394 НК РФ, зачисляемый в бюджеты поселений;
- код 18210606011032000110 меняется на код 18210606013102000110 - пени, по земельному налогу, взимаемые по ставке, установленной п.п. 1, п. 1, статьи 394 НК РФ, зачисляемый в бюджеты поселений;
- код 18210606011033000110 меняется на код 18210606013103000110 - штраф по земельному налогу, взимаемый по ставке, установленной п. п. 1 пункта 1 статьи 394 НК РФ, зачисляемый 8 бюджеты поселений;
- код 18210606021031000110 меняется на код 18210606023101000110 - земельный налог, взимаемый по ставке, установленной п.п. 2, п. 1, статьи 394 НК РФ, зачисляемый в бюджеты поселений;
- код 18210606021032000110 меняется на код 18210606023102000110 - пени по земельному налогу, взимаемые по ставке, установленной п.п. 25 п. 1, статьи 394 НК РФ, зачисляемый в бюджеты поселений;
- код 18210606021033000110 меняется на код 18210606023103000110 - штраф по земельному налогу, взимаемый по ставке, установленной п.п. 2, п. 1, статьи 394 НК РФ, зачисляемый в бюджет поселений.

ПО НАЛОГУ НА ИМУЩЕСТВО ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ:

- код 18210601010031000110 меняется на код 18210601030101000110 - налог на имущество физических лиц, зачисляемый в бюджеты поселений;
- код 18210601010032000110 меняется на код 18210601030102000110 - пени по налогу на имущество физических лиц, зачисляемые в бюджеты поселений;
- код 18210601010033000110 меняется на код 18210601030103000110 - штраф по налогу на имущество физических лиц, зачисляемый в бюджеты поселений.

ПРОЧИЕ ПОСТУПЛЕНИЯ:

- код 18211690030033000140 меняется на код 18211690050053000140 - прочие поступления от денежных взысканий (штрафов и иных сумм в возмещение ущерба), зачисляемые в бюджеты муниципальных районов.

Юбилей

БАЛАКОВСКОЙ СЛУЖБЕ ЗАНЯТОСТИ - 15 ЛЕТ

Подготовила Ирина БУГАНИНА

В те годы, когда в России остро встала проблема безработицы, образовалась государственная служба занятости населения.

СТАНОВЛЕНИЕ

В 1991 году вышел в свет Закон РСФСР «О занятости населения в РСФСР» и образован Государственный фонд занятости населения. В Балакове летом 1991 года на базе бюро по трудоустройству населения был образован Центр занятости. Тогда его коллектив состоял всего из 6 человек, а директором стал В. Ведяшкин.

ВСЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ

Задачи, которые ставились тогда, были обширные: разработка и реализация политики занятости и предоставление гражданам соответствующих гарантий; анализ состояния рынка труда, составление прогноза спроса и предложений на рабочую силу, организация профподготовки, переподготовки и повышения квалификации в учебных центрах и т.д.

В 2004 году Центр занятости был преобразован в Госучреждение Центр занятости населения г. Балаково, а с августа 2005 года вместо ушедшего на пенсию В. Ведяшкина директором назначен А. Миронов.

НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

С февраля 2003 года стал работать центр самостоятельного поиска работы.

- Любой гражданин, - поясняет **начальник отдела информации и взаимодействия с работодателями М. Н. Лученкова**, - может получить информацию о вакансиях. За время работы ЦСПР более 15 тыс. человек получили у нас консультации, в том числе и по вопросам трудоустройства; ежедневно у нас имеется информация более чем о тысяче вакансий.

НАША СПРАВКА

За 5 лет проведено 43 ярмарки вакансий рабочих мест, в том числе и по отраслевому, «гендерному» признаку для разных категорий граждан. Всего в ярмарках приняли участие 10932 человека.

...И ТЕХНОЛОГИИ

В августе 2000 года была проведена полная компьютеризация рабочих мест специалистов, освоена программа «Содействие», а с января 2003 года освоена более совершенная программа - АССЗН «Вариант-АС».

ПРИЗНАНИЕ

«Лучший центр занятости населения Саратовской области» - такого высокого звания Балаковский Центр удостоен не единожды: в 2000, 2003 году, а в 2004 году он получил грамоту ГУ ЦЗН за третье место в конкурсе по области по итогам года. За большой вклад в решение вопросов по снижению уровня безработицы и содействию занятости в 2004 году Центру было вручено свидетельство о занесении на Доску почета БМО.

- В дни нашего юбилея, - говорит **директор ГУ ЦЗН А. Миронов**, - я хотел бы отметить таких высококвалифицированных специалистов, как Г. Беспечнова, Л. Бычкова, А. Борисова, О. Доронина, Т. Ищенко, В. Илюшина, В. Ларионова, М. Лученкова, И. Лисенко, И. Маринина, О. Уварова, В. Шаменова и другие. Именно благодаря труду наших сотрудников удается достичь высоких показателей. От всей души поздравляю коллектив с юбилеем!

Эй, молодежь! Слушай, да мотай на ус!

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

За 15 лет в Центр занятости населения обратилось 210, 9 тыс. жителей города и района. Более 64 тыс. человек искали работу. Содействие в трудоустройстве оказано 35, 2 тыс. граждан, из них почти 11 тыс. - социально незащищенные - инвалиды, многодетные, одинокие родители

Инструкция по применению

БЕЗУМСТВО ХРАБРЫХ

стия с работодателями М. Н. Лученкова. - может получить информацию о ва-

по области по итогам года. За большой вклад в решение вопросов по снижению уровня

ется достичь высоких показателей. От всей души поздравляю коллектив с юбилеем!

позащищенные инвалиды, многодетные, одинокие родители

Подготовила
Светлана БУГАНИНА

Инструкция по применению

БЕЗУМСТВО ХРАБРЫХ

Каскадеры: профессия или состояние души? Выстраивая хронологию, можно начать с гладиаторов, рыцарей, а закончить - бэйс-джамперами и автомотогонщиками в одной компании с другими безумцами, бросающими вызов всем и вся.

МОЛОДАЯ КРОВЬ

То, что семеро смелых, посетивших наш город - действительно безумцы, смогли убедиться все те, кто недавно побывал на выступлении шоу каскадеров «Группы «А» «Автородео».

Капитан команды Геннадий Кочерга не раз давал интервью для центральных каналов. Послужной список трюкачей внушительный: некоторые делали трюки для нашумевшего в свое время фильма «Авария - дочь мента» и из новых - в «Бумере». В групше сегодня выступают молодые ребята - дети каскадеров. Но запал остался прежним, а безрассудства прибавилось.

Официально в мире существует одна школа - в Голливуде. Помимо высокой цены обучения - около двух тысяч в месяц - берут туда людей исключительно подготовленных.

Геннадий Кочерга, капитан команды:

- Наше Автородео существует более 17 лет. Когда группа создавалась, мы решили назвать ее Группа «А» - из имен наших каскадеров - Александр, Андрей, Александр и названия «Автородео». Потом подросли наши дети и тоже стали каскадерами. К примеру, Сергей Кочерга - мой сын - занимается этим видом спорта уже 20 лет - с 8 лет он каскадер.

ЗА РУЛЕМ С ДЕТСТВА

Андрей Дьяконенко, по его словам, вообще с 3 лет за рулем автомобиля.

Когда каскадер исполняет свой трюк, уровень адреналина у него в крови, как у гонщика - пульс у спортсменов зашкаливает за 200, человек сконцентрирован на победе, иного варианта не должно быть. И от технических данных автомобиля зависит самое малое. Главный в этой борьбе - человек! Садясь в салон авто каскадера, отмечаю для себя, что даже двери здесь открываются с бо-о-ольшим трудом! И внутри, вопреки ожиданиям, все по-спартански. Тюнинг здесь специфический. Глаз выхватывает последствия множественных ремонтов после трюков.

...И ПОД КРУТЫМ УГЛОМ

- Держись чем можешь! - командует Сергей, сын капитана. Судорожно хватаюсь за верхнюю боковую «держалку», левой рукой держу камеру. Не успев понять, что и как, все в глазах переворачивается. Вижу: зрители на трибунах вдруг переместились на 50 градусов - машина едет «на ребре». Девчонки, рискнувшие сесть в нашу машину, визжат от страха, одна кричит. От малейшего движения баланс нарушается, и вот мы уже смотрим на все под углом почти в 90 градусов.

Я перевожу взгляд на Сергея, пытаясь понять, что произошло, но он только спокойно улыбается и смотрит на меня. Я в ужасе: «Смотри на дорогу!». Но все закончилось, и мы, пошатываясь, выползаем.

Геннадий Кочерга, капитан:

- Если для «старика» моего возраста каждый трюк требует тщательной отработки, то ребята все на лету хватают.

Сергей заводит меня в автобус, в котором они живут все лето - и первый, кого я вижу - Андрей Дьяконенко. С гипсом. На заднем плане - остальные ребята, по пояс раздетые, многие с царапинами или шрамами. Андрей готовится к выступлению и по пути отвечает:

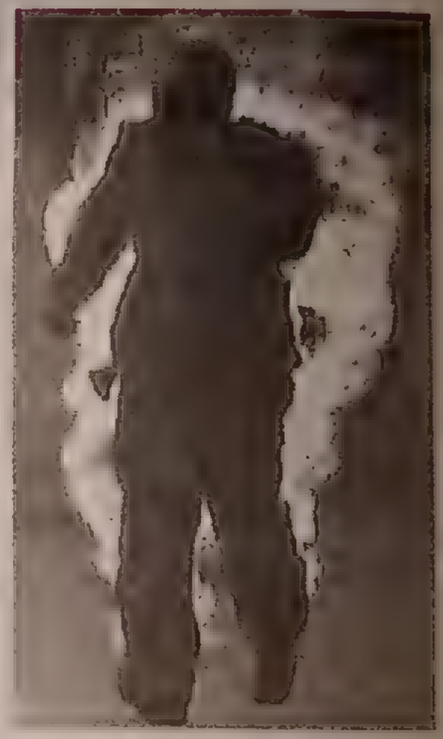
- Бывает и такое! Не везде трек соответствует требованиям. Вот, разбился нечаянно, когда во время выполнения трюка колесо взорвалось, и я попал между автомобилем и бортиком. Машину выкинуло, а я парашют не взял, извините!

- Вы, наверное, и в обычной жизни так лихачите?

Александр Федоров, каскадер:

- Это как адреналин - и спорт, и работа, без этого уже скучаешь. А на дорогах в городе у нас никогда не бывает проблем с ГИБДД, мы же не сумасшедшие!

Как только сходит первый снег - гастроли по стране и зарубежью. Автородео уже видели в Китае, Израиле.



- Геннадий Кочерга:

- Вообще-то скромнее надо жить. Я, например, скромный человек и за границу не стремлюсь вывозить группу. Нам нравится выступать в России...

Тут голос капитана заглушает гул машины, и прямо перед нами с пылью, шумом, шорохом пролетает один из каскадеров и делает трюк. После представления никак не успокоится.

- ...А вот этих детей надо воспитывать, каждое утро поднимать: Серенький, вставай, Витя, подымайся!

И вот уже Витя, Серенький, Денис, Александр геройствуют на треке, покоряя сердца девчонок в очередном городе. После Балакова и Вольска группу «А» с автородео уже ждут в Сызрани.

ЖенСовет

✉ *«Глядя на Чемпионат мира по ТВ, мой сын захотел серьезно заняться этим видом спорта. Куда нам обратиться?»*
Елена. П.

- Приводим расписание работы спортшколы «Балаково», которая занимается исключительно подготовкой юных футболистов. Занятия бесплатные.

ЧТОБЫ ЧЕМПИОНАТ РОССИЮ НЕ ОТФУТБОЛИЛ...

Ведущая раздела
Наталья РУДЕНКО

Расписание учебно-тренировочного процесса ДЮСШ «БАЛАКОВО» по футболу. Справки по телефону: 62-77-99.

Тренер-преподаватель	Где	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Молошин Е. В.								
Спортивное совершенство свыше года	Стадион «Труд»	17.30-20.10		17.30-20.10	17.30-20.10	17.30-20.10		
	Дубрава		18.00-20.10				18.00-20.10	Игровой день
Косарев А. М.								
Спортивное совершенство свыше года	Стадион «Труд»	17.30-20.10		17.30-20.10	17.30-20.10	17.30-20.10		
	Дубрава		18.00-20.10				18.00-20.10	Игровой день
Начальная подготовка до года	Стадион «Корд»	10.00-11.30		10.00-11.30		10.00-11.30		
Клемин М. В.								
Спортивное совершенство свыше года	Стадион «Труд»	17.30-20.10		17.30-20.10	17.30-20.10	17.30-20.10		
	Дубрава		18.00-20.10				18.00-20.10	Игровой день
Мунин И.								
Спортивное совершенство свыше года	Стадион «Корд»	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00
Учебные тренировки до 2-х лет	Стадион «Корд»	14.00-16.10	14.00-16.10		14.00-16.10	14.00-16.10		
Начальная подготовка свыше года	Стадион «Корд»	16.10-18.00		16.10-18.00		16.10-18.00		
Погорелов В. И.								
Спортивное совершенство свыше года	Стадион «Корд»	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00
Романов Н. Е.								
Учебные тренировки свыше 2-х лет	Стадион «Труд»	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00		16.00-19.00	Игровой день	
Начальная подготовка свыше года	СОШ №19	10.00-12.00	10.00-12.00		10.00-12.00	10.00-12.00		
Начальная подготовка до года	СОШ №19	10.00-12.00	10.00-12.00		10.00-12.00	10.00-12.00		
Мясников А. Ю.								
Учебные тренировки свыше 2-х лет	Стадион «Корд»	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00
Власов И. В.								
Начальная подготовка свыше года	СОШ №27	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00	
Начальная подготовка до года	СОШ №27		10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00	

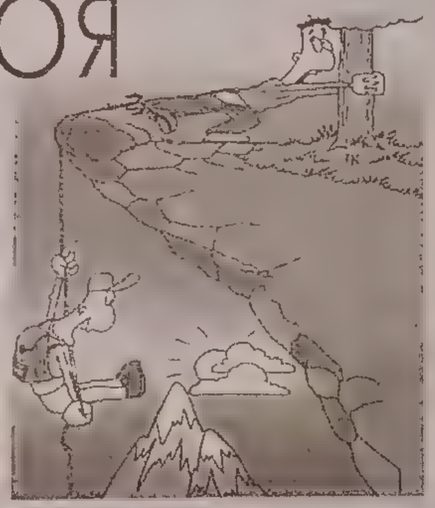
Бесплатная раздача советов

Присылайте свои вопросы на разные темы по адресу: Балаково, 24, а/я 24, «Круг», «ЖенСовет» или express@balakovo.info. Звоните по телефону: (33-93-84).

Учебные тренировки свыше 2-х лет	Стадион «Труд»	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00		16.00-19.00	Игровой день	
Начальная подготовка свыше года	СОШ №19	10.00-12.00	10.00-12.00		10.00-12.00	10.00-12.00		
Начальная подготовка до года	СОШ №19	10.00-12.00	10.00-12.00		10.00-12.00	10.00-12.00		
Мясников А. Ю.								
Учебные тренировки свыше 2-х лет	Стадион «Корд»	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00
Власов И. В.								
Начальная подготовка свыше года	СОШ №27	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00	
Начальная подготовка до года	СОШ №27		10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00	
	Стадион «Корд»	10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00		
Самсонов К. В.								
Спортивное совершенство свыше года	Стадион «Труд»	17.30-20.10		17.30-20.10	17.30-20.10	17.30-20.10		Игровой день
	Дубрава		18.00-20.10				18.00-20.10	
Учебные тренировки до 2-х лет	Стадион «Корд»	14.00-16.00	14.00-16.00		14.00-16.00	14.00-16.00		
Начальная подготовка свыше года	Стадион «Корд»	10.00-12.00		10.00-12.00		10.00-12.00		
Мельников Е. Т.								
Спортивное совершенство свыше года	Стадион «Корд»	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00

О том, в какие еще секции можно пристроить на лето своих детей, читайте в предыдущих номерах «Круга» (№№25, 26).

СКАЛОЛАЗКА МОЯ ГУТТАПЕРЧЕВАЯ!



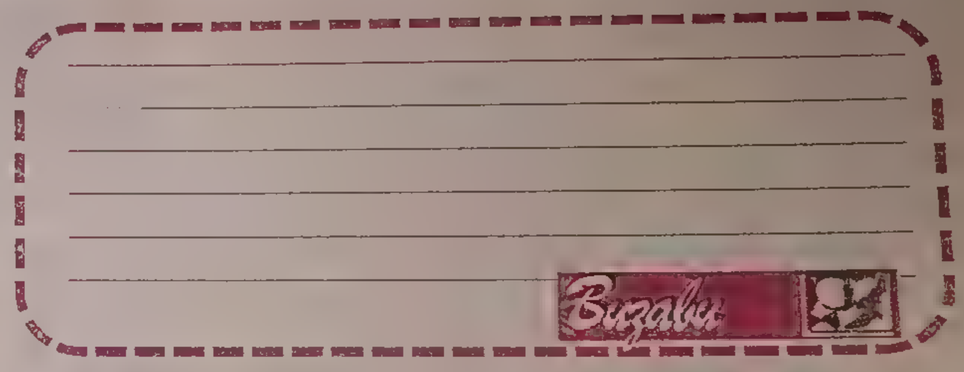
Помните песню Высоцкого про альпинистку-скалолазку?

А ведь сегодня красивый романтичный образ рисковой девушки может стать реальностью даже в нашем городе! Потому что у нас, кроме прочих спортивных секций, есть и отделение скалолазания. И если вы уже на себя махнули рукой, то не лишайте хотя бы этого шанса своего ребенка.

Тем более что занятия для детей во всех детско-юношеских школах проводятся бесплатно.

Расписание учебно-тренировочного процесса на июнь-август в МУ ДОД «РОСТО» Справки по телефону: 44-11-57.

Что	Где	Когда
Скалолазание	с/зал «РОСТО»: ул. Вольская, 2 (конечная авт. 10 «а»)	Пн. - сб.: 16.00-20.00
Подводное ориентирование	ул. Вольская, 2	1)Пн., вт., чтв., пт., сб. - 9.00-13.00; ср. - 9.00-18.00 16.00-18.30 2)Пн. -сб.: 16.00 -18.30
Спидвей	Стадион «Труд»	Пн. - сб.: 9.00-11.00, 16.00-18.00



Нужен любитель спидвея

- Познакомлюсь с мужчиной 35-42 лет, свободным, умным, с ч/ю, легким на подъем, интересующимся спидвеем, темпераментным, для романа.

Мне 34/160/55.

Пишите по адресу: Балаково-15, д/в, предъявителю паспорта 305804.

...и просто интересный мужчина

- Познакомлюсь с интересным мужчиной. Меня зовут Алина, 40 лет, в/о. От вас нужен номер телефона: оставьте его в редакции, я сама вам позвоню.

Тел. редакции: 33-93-84.

У меня - четыре «С»!

- Если ты похож на Владимира Вдовиченко (к/ф «Бумер»), такой же красивый, мужественный, решительный, отважный и холостой, - позвони или напиши мне! Высшее образование приветствуется. Желательно фото.

О себе: 26/157/56, Симпатичная, Стройная, Серьезная, Скромная.

Пишите по адресу: Балаково 25, д/в пр. паспорта 6305751151. Или спрашивайте мой номер по тел. 33-93-84.

Приглашает «Столица»

- Милые женщины до 40 лет!

Если вы желаете познакомиться с бывшим радиолюбителем, популярным в 80-е годы (позывной «Столица - Красный Яр»), напишите! Мне так скучно без вас, землячки.

С нетерпением буду ждать весточки.

Сергей, с. Красный Яр.

ОТ РЕДАКЦИИ:

Уважаемый «Столица»! Вы уже во второй раз присылаете свою «весточку» без точного обратного адреса! Обратите Ваше внимание на то, что связь может быть по этой причине исключительно односторонней.

НЕДВИЖИМОСТЬ КВАРТИРЫ:

* продам комнату, с ч/уд., 17/23,5 кв. м, 5/5 или поменяю с доплатой на 1-2-комн. кв. Тел. 64-13-39, 8-927-229-27-74.
* продам благоустр. комнату в ж/г, 9/9. Тел. 35-62-88.
* продам комнату (ул. Комарова, 124(, 2/5, 8/12, метал. дверь, гор. вода. Тел. 8-906-316-08-58.
* продам комнату (ул. Комарова), ч/уд., 5/5. Тел. 44-50-41.
* продам комнату (ул. Вокзальная, 9-76), 8/12,5 кв. м, 2/5. Обращаться с 14.00 до 20.00.
* продам комнату в 2-комн. кв., р-он старого ж/д вокзала, 2/5, 18 кв. м. Тел. 62-47-28.
* продам комнату (ул. Чернышевского, 92-4), ч/уд, жилая площадь 16 кв. м. Без посредников.

ПРОДАМ КОМНАТУ
в «Светлане», 9/14 кв. м, 5/5 - 200 000 руб.
Тел. 8-917-325-40-98.

СРОЧНЫЕ

НЕДВИЖИМОСТЬ КВАРТИРЫ:

* продам комнату в п. Дзержинского, 12 кв. м, 3/5, на 4 семьи - 150 000 руб. Тел. 35-04-65.
* продам комнату (ул. 20 лет ВЛКСМ, 55-145), 17,5 кв. м. Тел. 8-903-045-79-22.
* продам комнату (ул. Чернышевского, 92-4), ч/уд, жилая площадь 16 кв. м. Без посредников.
* продам 1-комн. м/с в 4б м-не, 3/5-эт. кирпич. дома, метал. дверь, телефон, 17,4/29,4 кв. м. Тел. 64-44-40.
* продам 1-комн кв. (Н. Леонова, 4-42, ост. «АТК-1»), 16 кв. м, 1/5-эт. дома, без балкона - 350 000 руб. Без посредников. Тел. 8-927-14-905-18, 8-927-13-925-22.
* продам 1-комн. кв. в 3 м-не, 17/30 кв. м, без балкона. Тел. 32-09-33.
* продам срочно 2-комн. кв. в 5а м-не. Тел. 35-32-25.
* продам 2-комн. кв. в ж/г, 3/5, 33/48 кв. м - 650 000 руб. Тел. 44-51-60.
* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 2/5-эт. дома. Тел. 32-10-35, 32-47-39.
* продам 3-комн. кв. в 9а м-не, 2/9-эт. дома. Тел. 8-927-145-72-76.
* продам 4-комн. кв., срочно. Тел. 8-927-142-80-75.

ДОМА:

* продам дом в Ивановке, участок 26 соток. Тел. 37-53-20.
* продам недостр. дом в с. Красный Яр. Тел. 65-50-15.
* продам участок под строит. в с. Красный Яр, 13 соток, сад, скважина, погреб, емкость, свет, газ. Тел. 35-12-84, 8-927-279-67-42.

ГАРАЖИ:

* продам кап. гараж в р-не стад. «Труд», есть все, недорого. Тел. 65-22-54.
* продам гаражи: 6х10 - 250 000 руб., 4х6 - 55 000 руб. Тел. 8-927-123-09-27.
* продам кап. гараж - 165 000 руб. Торг. Тел. 8-927-159-22-97.

Продам 1-комн. кв.,
5/5, 15/38 кв. м. Тел. 688-400

* продам комнату в 5а м-не, [illegible] кв. м, 7/9-эт. дома, метал. [illegible] тамбур, лоджия, теле[illegible] 2 семьи. Тел. 66-51-[illegible]
[illegible] (ул. Ко-
* продам 1-комн. м/с в 9 м-не, 8/9-эт. дома, 12/28 кв. м. Тел. 33-48-43.
* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 4/9-эт. дома. Тел. 65-46-97.
* продам 1-комн. м/с в 4б

застекл., домофон. Тел. 8-909-330-08-57.
* продам 1-комн. м/с в 7 м-не, 19/38/10 кв. м, 8/9, балкон застекл., тамбур, метал. дверь - 470 000 руб. Тел. 32-10-55.
* продам 1-комн. м/с (ул. 60 лет СССР), 1/9, 19/38/9 кв. м - 440 000 руб. Тел. 35-17-19.
* продам 1-комн. м/с в 7 м-не, 4/9-эт. дома, 19/38/9 кв. м, телефон, домофон, балкон застекл. - 440 000 руб. Тел. 39-10-95, 39-03-78.
* продам кв. (ул. Ленина, 124), 1/4, 28/44 кв. м, под магазин, дорого. Тел. 49-24-55, после 19.00.
* продам кв. в 4б м-не, 12/12, техэтаж, лоджия застекл. Тел. 32-00-25.
* продам 1-комн. кв. (ул. Минская), 4/5-эт. дома, 17,5/30 кв. м, метал. дверь, домофон. Тел. 44-25-02, 33-53-30.
* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, без балкона, новый дом. Тел. 33-20-66, 30-41-51.
* продам 1-комн. кв. в р-не рынка «Мадонна», 4/9-эт. кирпич. дома, 19,3/32,6 кв. м, домофон. Тел. 44-75-85.
* продам 1-комн. кв. (ул. Минская), без балкона. Тел. 44-34-95.
* продам 1-комн. кв. Тел. 39-51-45.
* продам 1-комн. кв. (ул. Минская), 1/5, недорого. Тел. 62-68-10.
* продам 1-комн. кв. в 5 м-не, 19/39/10 кв. м, 8/12, телефон, домофон или обменяю с доплатой ВАЗ-21102 - на 2-комн. кв., в 9-эт. доме, новые м-ны. Тел. 32-08-24.
* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 4/9, 19/40 кв. м. Тел. 65-46-97.
* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 9/10, 19 кв. м, кухня 8 кв. м, балкон застекл., метал. дверь, тамбур, телефон - 500 000 руб. Тел. 62-05-35.
* продам 1-комн. кв. в 9 м-не, 1/9. Тел. 33-10-39.
* продам 1-комн. кв. в р-не к/т «Космос», 1/5, недорого. Т[illegible] 62-68-10.

меняю. Тел. 62-13-23.
* продам 1-комн. кв. (ул. Минская, 27), 5/5-эт. дома, 17/30 кв. м, без балкона, ремонт. Тел. 8-927-105-80-74.
* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 9/9-эт. дома, 19/37,2 кв. м, телефон, метал. дверь, тамбур, телефон, срочно. Тел. 64-16-71.
* продам 1-комн. кв. в 4 м-не, 3/5-эт. кирпич. дома, без балкона, метал. дверь, ремонт - 370 000 руб. Тел. 49-15-99.
* продам 2-комн. кв. в 11 м-не, 6/9. Тел. 392-714.
* продам 2-комн. м/с в 7 м-не, 24/40 кв. м, 5/9 - 580 000 руб. Тел. 8-906-301-88-36.
* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 33/54 кв. м, 9/9, телефон, домофон. Тел. 33-82-39.
* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 24/41 кв. м, 3/5 - 470 000 руб. Тел. 68-81-01.
* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 7/9, 23/37,5 кв. м, кухня 7 кв. м, метал. дверь, домофон, телефон - 500 000 руб. Тел. 44-65-29, после 17.00.
* продам 2-комн. кв. в р-не «Хемикомпа», 4/9, 26/47,5 кв. м, балкон, лоджия, телефон, тамбур. Тел. 44-62-96.
* продам 2-комн. кв. (ул. Титова), 4/4. Тел. 46-87-17.
* продам 2-комн. кв. в 8а м-не, 9/9. Тел. 32-02-16.
* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 3/5, балкон застекл. Тел. 62-27-87.
* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 3/5, 31/56 кв. м. Тел. 33-85-81.
* продам 2-комн. кв. в ж/г, 27,2/51 кв. м, 5 эт. - 750 000 руб. Тел. 8-927-148-80-29.
* продам 2-комн. кв. в 4 м-не, 22,70/31,25 кв. м, лоджия 6 кв. м, телефон. Тел. 62-59-17.
* продам 2-комн. кв. («клопятник»). Тел. 49-22-07.
* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 30,5/48 кв. м, 5/5, балкон. Тел. 66-35-06.
* продам 2-комн. кв. («клопятник»), все уд. Тел. 46-02 08.
* продам 2-комн. кв. (ул. Ленина, 102-33), 33/48/6 кв. м, 1/5, метал. дверь, решетки, домофон - 560 000 руб. Тел. 49-09-31, после 18.00.
* продам 2-комн. кв. в 6 м-не, 28/45,5 кв. м, 9/10-эт. кирпич. дома, [illegible]

ПРОДАМ 3-КОМН. КВ.,
114 кв. м, в 14-этажном доме, по ул. бр. Захаровых, 154.
Тел. 8-927-629-85-36.

Св-во № 002123165
НЕДВИЖИМОСТЬ ДЛЯ ВАС
выкупаем квартиру за 1 день
- бесплатные консультации;
- срочная приватизация;
- подготовка документов для продажи;
- оформление и сопровождение сделок купли-продажи;
- аванс на оплату задолженностей.
Помощь в продаже вашей квартиры по максимальной рыночной цене.
Тел. 68-81-01, 33-55-99
9 мкр., пр. Героев, 23/7, 2 этаж, офис 208 (р-н РУСа).

м, ч./уд. Тел. 39-20-08.
* продам 2-комн. кв. в 8а м-не, 33/54/9 кв. м, 8/9-эт. дома, дв. двери, домофон. Тел. 33-24-01, после 18.00.
* продам 2-комн. кв. в 9 м-не, 33/53/8 кв. м, 6/9, телефон, балкон застекл., домофон, метал. дверь - 750 000 руб. Без посредников. Тел. 32-02-37.
* продам 2-комн. кв. (ул. Комарова, 109), 31/43 кв. м, 4/5, балкон, метал. дверь. Тел. 62-24-95.
* продам 2-комн. кв. (ул. Ак. Жука, 48), 1 эт., под офис, магазин. Тел. 8-927-130-23-65.
* продам 2-комн. кв. (ул. Шевченко, 104), 5/5, 23/31 кв. м. Тел. 8-903-384-70-45.
* продам 2-комн. кв. в ж/г, 3/4, без балкона, 26/41 кв. м. Тел. 44-23-32.
* продам 2-комн. кв. в 4б м-не, 1/5, 34/48 кв. м. Тел. 64-30-69.
* продам 2-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых, 16), 5/9, 33 кв. м, балкон застекл., дв. метал. дверь. Тел. 44-67-16.
* продам 2-комн. кв. в 7 м-не, 33/53 кв. м, 3 эт., телефон, домофон, метал. дверь - 850 000 руб. Тел. 37-26-96, 68-85-07.
* продам 2-комн. кв. (Саратовское шоссе, 91), 4 эт. Тел. 39-01-03.
* продам 2-комн. кв. (ул. Минская, 25), 1 эт., общая пл. 40,3 кв. м, метал. решетки, двери. Тел. 37-02-35.
* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, без балкона, телефон, метал. дверь, домофон, можно под офис. Тел. 33-46-80.
* продам 2-комн. кв. в 9 м-не, 33/53/8 кв. м, 6/9, телефон, балкон застекл., метал. дверь, домофон - 750 000 руб. Торг. Тел. 33-02-37.
* продам 2-комн. кв. (ул. Минская), 28/42 кв. м, 1/5,

* продам 3-комн. кв. в 8а м-не, 5/9-эт. дома, 63/39 кв. м. Тел. 33-43-58, 8-960-357-60-68.
* продам 3-комн. кв. в 10 м-не, 3/9-эт. дома. Тел. 33-13-70.
* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 35/51 кв. м, 3/5 или поменяю на две 1-комн. кв. Тел. 8-903-385-59-43.
* продам 3-комн. кв. в 1 м-не, 5/5, 42,7/58,7 кв. м, с/у совмещ., балкон застекл. Тел. 62-78-39.
* продам 3-комн. кв. (ул. Ленина, 78), кирпич. дом. Тел. 44-16-09.
* продам 3-комн. кв., 33/48 кв. м, 2/4-эт. кирпич. дома, угловая, с/у совмещ., газ. колонка, метал. дверь, домофон, сарай с погребом - 620 000 руб. Тел. 44-64-87.
* продам 3-комн. кв. в 9 м-не, 39/63 кв. м, 9/9-эт. дома, тамбур, домофон, техэтаж, лоджия застекл. Тел. 39-00-15.
* продам 3-комн. кв. в 1 м-не, 4/5-эт. кирпич. дома, 42/55 кв. м. Тел. 8-927-629-26-15.
* продам 3-комн. кв. в 11 м-не, новый дом. Тел. 30-41-51.
* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 39/60 кв. м, 13/16. Тел. 35-43-92.
* продам 3-комн. кв. в 11 м-не, 38/62 кв. м, 1/9 - 800 000 руб. Тел. 39-25-66.
* продам 3-комн. кв. в 10 м-не, 6/9-эт. дома - 770 000 руб. Тел. 32-43-32.
* продам 3-комн. кв. в 5 м-не, 2/5, 46/63 кв. м - 850 000 руб. Тел. 32-32-36.
* продам 3-комн. кв. 4 м-не, евроремонт, 2/9, 48/60 кв. м, срочно, недорого. Тел. 62-29-17.
* продам 3-комн. кв. в 8а м-не, 5/9, 39/63 кв. м, [illegible] фон. Тел. 33-43-58.
* продам 3-комн. кв. в [illegible] тальино, 1/2, все у[illegible] Тел. [illegible] 56-31.
* продам 3-комн. кв. в [illegible]

* продам 2-комн. кв. в 165 000 руб. Торг. Тел. 8-927-159-22-97.

Продам 1-комн. кв.,

5/5, 15/38 кв. м. Тел. 688-400

* продам комнату в 5а м-не, 14 кв. м, 7/9-эт. дома, метал. дверь, тамбур, лоджия, телефон, уд. 2 семьи. Тел. 66-51-50, 37-25-24.

* продам комнату (ул. Комарова), ч/уд, 5/5, 16 кв. м, метал. дверь, тамбур - 250 000 руб. Тел. 35-00-72.

* продам комнату (ул. Комарова), ч/уд, 5/5, 13/18 кв. м. Тел. 8-927-109-35-12.

* продам комнату в 3-комн. кв., 10 м-он, 8/9. Тел. 33-21-05.

* продам комнату, ч/уд., 14/18,5 кв. м, 3/5-эт. дома, ванна, водонагрев. Тел. 62-14-28.

* продам комнату в 4 м-не, ч/уд. Тел. 33-85-81.

* продам приватиз. комнату в «Светлане» (ул. Шевченко, 104), 1 эт., лоджия, 14/20 кв. м, недорого. Тел. 32-16-68, 8-927-143-40-59.

* продам комнату (ул. Комарова, 134), 18/23 кв. м, ч/уд., 3/5-эт. дома. Тел. 33-87-56.

* продам комнату в ж/г, на 8 семей. Тел. 49-11-25.

* продам комнату в 10 м-не, 4/9. Тел. 33-46-09, после 18.00.

* продам комнату в 9 м-не, 1/9-эт. дома, 19 кв. м, балкон застекл., решетки, тамбур, метал. дверь. Тел. 62-92-51.

* продам комнату в ж/г, 18 кв. м, 8/9 - 270 000 руб. Тел. 46-43-41.

* продам 1-комн. м/с в 9 м-не, 8/9-эт. дома, 12/28 кв. м. Тел. 33-48-43.

* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 4/9-эт. дома. Тел. 65-46-97.

* продам 1-комн. м/с в 4б м-не, 3/5-эт. кирпич. дома, метал. дверь, телефон, 17,4/29,4 кв. м. Тел. 64-44-40.

* продам 1-комн. м/с в 9 м-не, 12/28 кв. м, 8/9. Тел. 33-48-43.

* продам 1-комн. м/с в 5а м-не, 12/28 кв. м, 4/9, ремонт, тамбур, балкон застекл. - 390 000 руб. Торг. Тел. 32-39-12.

* продам 1-комн. м/с в 5а м-не, 13 кв. м, 8/9-эт. дома, 13/29 кв. м - 390 000 руб Тел. 32-16-95.

* продам 1-комн. м/с в ж/г, 18/37 кв. м, 9/9 или поменяю на 1-комн. м/с, в новых м-нах. Варианты. Тел. 37-20-29.

* продам 1-комн. м/с в 7 м-не, 17,6 кв. м, 8/9. Тел. 32-16-80.

* продам 1-комн. м/с в 7 м-не, 12,5 кв. м, 1/9, ремонт - 350 000 руб. Тел. 32-41-01.

* продам 1-комн. кв. в 8 м-не, 19 кв. м, 7/14 - 480 000 руб. Тел. 32-41-01.

* продам 1-комн. м/с (ул. 60 лет СССР), 18/37 кв. м, 3/9-эт. дома. Тел. 35-45-98.

* продам 1-комн. м/с (ул. 60 лет СССР), 18/36 кв. м, 9/9-эт. дома, техэтаж, балкон

Сделка - только с **одним** предметом!

КУПОН

Текст _____

_____

_____

Адрес и телефон _____

Отметьте нужное:

НЕДВИЖИМОСТЬ ☐ КУПЛЮ ☐ ПРОДАМ ☐

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ ☐ ОБМЕНЯЮ ☐ ПРОЧЕЕ ☐

КОМУ ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ СВОЕГО ДОМА?

_____

Купоны с ответами размещаются вне очереди!

* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 9/10, 19 кв. м, кухня 8 кв. м, балкон застекл., метал. дверь, тамбур, телефон - 500 000 руб. Тел. 62-05-35.

* продам 1-комн. кв. в 9 м-не, 1/9. Тел. 33-10-39.

* продам 1-комн. кв. в р-не к/т «Космос», 1/5, недорого. Тел. 62-68-10.

* продам 1-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых, 152), 19/37 кв. м, 7/9. Тел. 44-35-88.

* продам 1-комн. кв. в 6 м-не, 1/9, 19,1/37,4 кв. м, балкон застекл., погреб, тамбур, домофон. Тел. 33-73-21, 39-04-56.

* продам 1-комн. кв. (ул. Волжская), 5/5, 18 кв. м. Тел. 33-16-84, 39-16-65.

* продам 1-комн. кв. (ул. Ленина, 68), 18/32/6 кв. м, 3/5-эт. кирпич. дома - 455 000 руб. Тел. 8-927-279-34-91.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 2/9, 19/38 кв. м. или обменяю на 2-3-комн. кв., в новых м-нах. Тел. 8-905-387-83-65.

* продам 1-комн. кв. в 1 м-не, 17,6/34,4 кв. м, 4/4-эт. дома, балкон застекл., метал дверь - 370 000 руб. Тел. 33-87-98.

* продам 1-комн. кв. в 6 м-не, 19/38 кв. м, 9/9-эт. дома. Варианты. Тел. 46-20-95.

* продам 1-комн. кв. в 4 м-не, 14/18 кв. м, ч/уд., 4/5-эт. дома, без посредника или по-

лефон, домофон или обменяю с доплатой ВАЗ-21102 - на 2-комн. кв., в 9-эт. доме, новые м-ны. Тел. 32-08-24.

* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 4/9, 19/40 кв. м. Тел. 65-46-97.

* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 9/10, 19 кв. м, кухня 8 кв. м, балкон застекл., метал. дверь, тамбур, телефон - 500 000 руб. Тел. 62-05-35.

* продам 1-комн. кв. в 9 м-не, 1/9. Тел. 33-10-39.

* продам 1-комн. кв. в р-не к/т «Космос», 1/5, недорого. Тел. 62-68-10.

* продам 1-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых, 152), 19/37 кв. м, 7/9. Тел. 44-35-88.

* продам 1-комн. кв. в 6 м-не, 1/9, 19,1/37,4 кв. м, балкон застекл., погреб, тамбур, домофон. Тел. 33-73-21, 39-04-56.

* продам 1-комн. кв. (ул. Волжская), 5/5, 18 кв. м. Тел. 33-16-84, 39-16-65.

* продам 1-комн. кв. (ул. Ленина, 68), 18/32/6 кв. м, 3/5-эт. кирпич. дома - 455 000 руб. Тел. 8-927-279-34-91.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 2/9, 19/38 кв. м. или обменяю на 2-3-комн. кв., в новых м-нах. Тел. 8-905-387-83-65.

* продам 1-комн. кв. в 1 м-не, 17,6/34,4 кв. м, 4/4-эт. дома, балкон застекл., метал дверь - 370 000 руб. Тел. 33-87-98.

* продам 1-комн. кв. в 6 м-не, 19/38 кв. м, 9/9-эт. дома. Варианты. Тел. 46-20-95.

* продам 1-комн. кв. в 4 м-не, 14/18 кв. м, ч/уд., 4/5-эт. дома, без посредника или по-

22,70/31,25 кв. м, лоджия 6 кв. м, телефон. Тел. 62-59-17.

* продам 2-комн. кв. («клопятник»). Тел. 49-22-07.

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 30,5/48 кв. м, 5/5, балкон. Тел. 66-35-06.

* продам 2-комн. кв. («клопятник»), все уд. Тел. 46-02-08.

* продам 2-комн. кв. (ул. Ленина, 102-33), 33/48/6 кв. м, 1/5, метал. дверь, решетки, домофон - 560 000 руб. Тел. 49-09-31, после 18.00.

* продам 2-комн. кв. в 6 м-не, 28/45,5 кв. м, 9/10-эт. кирпич. дома, лоджия 6 м, домофон, тамбур, телефон. Тел. 37-07-94.

* продам 2-комн. кв. в 11 м-не, 33/53 кв. м, 1/9, телефон, домофон, тамбур. Тел. 37-48-04, после 18.00.

* продам 2-комн. кв. (ул. Каховская), 31/51 кв. м, 4/10-эт. нового кирпич. дома - 650 000 руб. Тел. 8-905-387-83-65.

* продам 2-комн. кв. в 4б м-не, 8/9, 28/45 кв. м, лоджия, метал. дверь, домофон. Тел. 35-21-50.

* продам 2-комн. кв. в 6 м-не, 33,5/54 кв. м, 8/9 - 680 000 руб. Тел. 33-61-76.

* продам 2-комн. кв. (ул. Рабочая), 1/5, 33/46. Тел. 35-40-24.

* продам 2-комн. кв. (пр. Героев, 22), 1/9, под офис. Тел. 33-26-23.

* продам 2-комн. кв. (ул. Ленина), 1/4-эт. дома, угловая, дорого. Тел. 8-905-368-65-68.

* продам 2-комн. кв., 33/52 кв. м, 9/9-эт. дома, метал. дверь, балкон застекл. или поменяю на кв. меньшей пл., с доплатой. Тел. 32-14-71.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 2/5-эт. кирпич. дома, 29/49 кв. м, балкон. метал. дверь, телефон или обменяю на жилой дом в п. Сазанлей. Тел. 37-56-17.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 9/9-эт. дома, техэтаж, 33,3/53 кв. м, ремонт, балкон застекл., метал. дверь, домофон. Тел. 33-29-69, после 18.00.

* продам 2-комн. кв. в 5 м-не, 7/12, лоджия. Тел. 66-29-27.

* продам 2-комн. кв. (ул. Минская, 37), 33/46 кв. м, 5/5-эт. дома, балкон застекл., телефон, метал. дверь - 460 000 руб. Тел. 63-07-90.

* продам 2-комн. кв. (ул. Ленина, 95), 1/9-эт. дома, под магазин, дорого. Тел. 44-30-19.

* продам 2-комн. кв., 24 кв.

39-01-03.

* продам 2-комн. кв. (ул. Минская, 25), 1 эт., общая пл. 40,3 кв. м, метал. решетки, двери. Тел. 37-02-35.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, без балкона, телефон, метал. дверь, домофон, можно под офис. Тел. 33-46-80.

* продам 2-комн. кв. в 9 м-не, 33/53/8 кв. м, 6/9, телефон, балкон застекл., метал. дверь, домофон - 750 000 руб. Торг. Тел. 33-02-37.

* продам 2-комн. кв. (ул. Минская), 28/42 кв. м, 1/5, метал. дверь, решетки. Тел. 66-12-30.

* продам 2-комн. кв. (ул. Минская), 3/5, без балкона. Тел. 62-33-39.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 31/48 кв. м, 3/5, большая кладовка, балкон, метал. дверь, домофон, телефон - 580 000 руб. Торг. Тел. 37-01-37.

* продам 2-комн. кв. в ж/г, 2/2-эт. кирпич. дома, сарай, погреб. Тел. 62-23-37.

* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 23/37,5 кв. м, 7/9, кухня 7 кв. м, телефон, балкон, метал. дверь, домофон - 500 000 руб. Тел. 44-65-29, после 17.00.

* продам 2-комн. кв. в 5 м-не, 30/48,4 кв. м, 1/5, балкон, погреб. Тел. 33-41-59, веч.

* продам 2-комн. кв. в 4б м-не, 3/5, домофон, метал. дверь, телефон, балкон застекл. Тел. 66-82-19.

* продам 2-комн. кв. (ул. Свердлова, 17), 33/54 кв. м, 1/9, под офис или магазин. Тел. 37-53-75.

* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 5/5, 30/43 кв. м, телефон, балкон застекл., дв. двери, с/у разд., срочно. Тел. 66-49-92.

* продам 2-комн. кв. в 7 м-не, 33 кв. м, 6/9, ремонт, пластик. окна, перепланир. Тел. 33-99-04, 39-51-08.

* продам 2-комн. кв. в р-не «Хемикомпа», 26/47,5 кв. м, 4/9, домофон, балкон+лоджия, телефон, тамбур. Тел. 33-14-65.

* продам 2-комн. кв. (Саратовское шоссе, 91), 4 эт. Тел. 39-01-03, 8-917-319-84-32, после 15.00.

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 2/5-эт. дома. Тел. 32-10-35, 32-47-39.

* продам срочно 2-комн. кв. в 5а м-не. Тел. 35-32-25.

* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 35/51 кв м, 3/5-эт. дома или поменяю на две 1-комн. кв. Тел. 8-903-385-59-43, 8-905-327-18-55.

* продам 3-комн. кв. в 10 м-не, 6/9-эт. дома - 770 000 руб. Тел. 32-13-32.

* продам 3-комн. кв. в 5 м-не, 2/5, 46/63 кв. м - 850 000 руб. Тел. 32-32-36.

* продам 3-комн. кв. 4 м-не, евроремонт, 2/9, 48/60 кв. м. срочно, недорого. Тел. 62-29-17.

* продам 3-комн. кв. в 8а м-не, 5/9, 39/63 кв. м, домофон. Тел. 33-43-78.

* продам 3-комн. кв. в с. Натальино, 1/2, все уд. Тел. 65-56-34.

* продам 3-комн. кв. в 6 м-не, 7/9, телефон, домофон, тамбур или обменяю на 2-комн. м/м. Тел. 33-96-79.

* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 38/60 кв. м, 7/9-эт. дома, лоджия застекл. Без посредников. Варианты. Тел. 44-28-10.

* продам 3-комн. кв. в 4 м-не, 2/4, балкон, 40/56/8 кв. м, перепланир. узаконена - 570 000 руб. Тел. 62-23-34.

* продам 3-комн. кв. в 1 м-не, 42/55 кв. м. 4/5, метал. дверь, балкон, ремонт. Тел. 62-09-28.

* продам 3-комн. кв. в 4 м-не, 5/5-эт. дома, 44/65 кв. м, балкон - 500 000 руб. Торг. Тел. 33-48-52, 33-12-70.

* продам 3-комн. кв. в 8а м-не, 9/9-эт. дома, балкон утепл. - 780 000 руб. Тел. 37-03-28.

* продам 3-комн. кв. (ул. Факел соц-ма), 4/5, балкон, домофон, метал. дверь. Тел. 62-78-15.

* продам 3-комн. кв., 9/9, вставка, техэтаж - 950 000 руб. Торг. Тел. 8-927-127-31-13.

* продам 3-комн. кв. в ж/г, 2/9 или поменяю на две 1-комн. кв. или 1-комн.+доплата. Тел. 35-65-43.

* продам 3-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых, 150), 39/67 кв. м, 8/9, лоджия застекл., метал. дверь, тамбур, домофон. Тел. 35-69-05.

* продам 3-комн. кв. («клопятник»), 57 кв. м - 410 000 руб. Обращаться: ул. Механизаторов, 12-1, веч.

* продам 3-комн. кв. в 9 м-не, 2 эт., без вставки - 1,5 млн. руб. Тел. 44-31-08.

* продам 3-комн. кв. в р-не «Олимпии», 9/9, телефон, сигнализ., ремонт кровли. Тел. 8-917-309-57-27.

* продам 3-комн. кв. (пр. Героев, 22), 1/9, под офис. Тел. 33-26-23, 33-27-44.

* продам 3-комн. кв., 9/9, с/у разд., лоджия, балкон, метал. дверь. Тел. 8-917-303-47-59.

* продам 4-комн. кв. в 4 м-не, 9/9, балкон. Тел. 64-22-41.

* продам 4-комн. кв., 44/61 кв. м, 5/5-эт. кирпич. дома, метал. дверь, домофон или поменяю. Тел. 32-50-24, веч.

* продам 4-комн. кв. (ул. Ленина, 60), 49/74 кв. м, 9/9, техэтаж, тамбур, домофон. Тел. 46-09-90.

* продам 4-комн. кв., 45/62 кв. м, 5/5, балкон, телефон, метал. дверь, срочно, недорого. Тел. 62-71-29, после 19.00.

* продам 4-комн. кв., 43/58 кв. м, 1/5, погреб, газ. колонка, лоджия застекл., домофон, дв. двери, угловая. Тел. 44-77-67, 13.00-22.00.

ПРОДАМ ДОМ
в Сазанлее (ул. Волжская, 13),
☑ 6 соток
☑ гараж
☑ баня
☑ телефон
☑ вода
☑ ц /канал
☑ 9 т. р./кв. м
☑ общая пл. 188, 89 кв. м.
ТОРГ.
Тел. 46-04-63, с 10.00 до 16.00

ДОМА:

* продам дом, 50 кв. м, АОГВ, гараж, погреб, сарай, летн. водопр., 5 соток или поменяю на 2-комн. кв., с доплатой. Тел. 35-21-03.

* продам дом в с. Маянга, 3 комн., газ, АОГВ, летн. водопр., 10 соток. Тел. 30-30-72.

* продам дерев. дом (угловой) в п. Сазанлей, под строит. Тел. 46-03-74.

СРОЧНЫЕ

КУПЛЮ:

* иконки металлич. Тел. 62-01-47.

* продам дерев. дом в с. Натальино, 26,4 кв. м, газ, 10 соток. Тел. 65-21-08.

* продам дом, на 3 окна, есть баня, гараж. Тел. 62-62-64, после 18.00.

* продам дом в Терсе, 20 соток, вода, газ. Тел. 63-02-85.

* продам дом в с. Девичьи Горки, хозпостройки, баня, сад-огород. Тел. 33-65-83.

* продам дом в п. Сазанлей, АОГВ, вода, слив, яма, сарай, погреб, газ, летн. водопр., 6 соток. Обращаться: ул. Маяковского, 89.

* продам недостр. дом в п. Ивановка. Тел. 68-18-88.

* продам 2-эт. дом в п. Сазанлей, 380 кв. м, все уд.,

* продам дом в Хлебновке, есть сад, огород, баня. Тел. 65-25-31.

* продам дом в с. Терса, на берегу Волги, 64 кв. м. Тел. 8-927-221-82-85.

* продам дом в с. Васильевка Марксовского р-на, есть газ, вода во дворе, баня, летняя кухня, 20 соток земли. Тел. 8-927-101-92-49.

* продам дом в п. Алексеевка Хвальынского р-на, участок 10 соток, сад. Тел. 62-72-22, 62-73-25.

* продам дом в с. Алексеевка, на центр. улице Тел. 35-90-90.

* продам кирпич. дом в с. Малое Перекопное, 70 кв. м, на берегу Иргиза, сад-огород 10 соток, погреб, постройки, недорого. Тел. 65-31-74.

* продам дом в с. Широкий Буерак - 130 000 руб. Торг. Тел. 8-927-156-50-83.

* продам дерев. дом в п. Сазанлей, под строит., 6 соток. Тел. 62-20-18.

* продам недостр. дом, напротив БРТ, ТЭЦ, 1,5 га земли - 430 000 руб. Обращаться: ул. Механизаторов, 12-1, веч.

* продам дом в п. Сазанлей. Тел. 33-85-81.

* продам дерев. дом в Ш. Буераке, 22 сотки, сад, баня, газ, постройки, скважина. Тел. 33-13-54.

* продам кирпич. дом, 40 кв. м. и рядом 1/2 дома, 32 кв. м, АОГВ, баня, сараи, 3,7 сотки земли - 650 000 руб. Тел. 8-927-137-64-25.

* продам дерев. дом, 19/33 кв. м, газ, вода, 2 сотки земли. Тел. 8-903-329-39-88.

* продам дом в ст. городе (ул. Советская), под строит., 6,5 соток - 500 000 руб. Тел. 63-06-19.

* продам домик под дачу в с. Терса, с видом на Волгу, недорого. Тел. 8-927-121-79-77.

* продам дом в п. Дзержинского (ул. Мичурина). Тел. 65-23-34.

* продам кирпич. дом в Хлебновке, вода, слив, баня, гараж, огород. Тел. 65-25-25.

* продам 2-эт. коттедж в с. Натальино, 200 кв. м, 10 соток, с ул., баня, сад-огород.

6 соток. Тел. 39-18-12, после 17.00.

* продам дачу в «Приморье», 9 соток. Тел. 44-05-57.

* продам дачу на сбросном канале, 12 соток, 2-эт. дом, терраса, крытая стоянка, сад, бетон. дорожки. Тел. 44-11-44.

* продам дачу на сбросном канале, 10 соток, дом, гараж, баня, туалет, вода, свет и т. д. Тел. 44-93-60.

* продам дачу в «Березово», 10 соток, 2-эт. дом. туалет, недорого. Тел. 49-83-51.

* продам срочно дачу в Павловке или сдам в аренду, 4 сотки, дом, рядом река, дешево. Тел. 44-73-87.

* продам дачу (кооп. «Романтик»), 8 соток, недостр. домик, свет, охрана. Тел. 32-00-25.

ГАРАЖИ:

* продам гараж в 4б м-не (ГСК «Знамя»), охрана, погреб, см. яма, 4,7х6,0 м, 2 уровня - 165 000 руб. Торг. Тел. 32-41-82, 39-28-29.

* продам метал. гараж (кооп. «Зенит»), с погребом. Тел. 35-29-81.

* продам гараж в 4б м-не. Тел. 35-03-30, 35-93-01, веч.

* продам метал. гараж (кооп. «Зенит»), с погребом. Тел. 66-35-64.

* продам кап. гараж в р-не новой пристани, 4,5х9,0 м. Тел. 46-88-85.

* продам недостр. гараж в 11 м-не, 4,5х6 м. Тел. 33-54-26, после 20.00.

* продам кап. гараж в ж/г, 5,4х6,0 м. Тел. 44-45-37.

* продам кап. гараж в р-не стад. «Труд», сухой погреб, см. яма, охрана. Тел. 303-799.

* продам метал. гараж у «Старого замка», 3х5. Тел. 46-46-87.

* продам метал. гараж (кооп. «Авангард»), без погреба. Тел. 62-56-86.

* продам кап. гараж в р-не путепровода, 2 уровня, есть все - 90 000 руб. Тел. 66-28-97.

* продам кап. гараж в рынка

СРОЧНЫЕ

ПРОДАМ:

* видеокамеру «Самсунг-VP-W80». Цена договорная. Тел. 8-927-108-29-56.

* автостоянку на трассе Саратов-Самара, у с. Сухой Отрог. Тел. 8-917-213-41-13.

2 уровня - 100 000 руб. Тел. 35-27-93.

* продам срочно место под гараж (ГСК «Знамя»), 6х6,5 м. Тел. 62-19-73, 10.00-22.00.

МЕНЯЮ:

* частный дом в г. Миньяр Челябинской обл., есть 6 соток земли - на жилье в г. Балаково. Тел. 66-35-99.

* дом в п. Сазанлей - на кв., по договоренности. Тел. 33-85-81.

* комнату в 6 м-не, 13 кв. м и комнату в 1 м-не, 14 кв. м - на 2-комн. м/с. Тел. 65-23-48.

* 1-комн. м/м (ул. Факел соц-ма, 6а) и дом в с. Терса, газ. отопл. - на 1-комн. кв. Тел. 35-21-26.

* 1-комн. м/с в 7 м-не, 19/36/9 кв. м, телефон, домофон, 3/9-эт. дома - на 1-комн. кв. в ж/г, старом городе. Тел. 33-24-01, после 18.00.

* 1-комн. м/с в 7 м-не, 4/9-эт. дома, 19/38/9 кв. м+доплата - на 2-комн. кв., в 5-эт. доме, новые м-ны. Тел. 39-10-95.

* 1-комн. кв. в ж/г, 18/32/6 кв. м, 3/5-эт. кирпич. кооп. дома и 270 000 доплата - на 3-комн. кв. в 9-эт. доме, 39/63 кв. м, в ж/г или в 5-эт. доме, 47/60 кв. м. 5, 9 эт. не предлагать. Тел. 8-927-279-34-91.

* 1-комн. кв. в 10 м-не, 31 кв. м, 1/9-эт. кирпич. дома (общежитие), перепланир., вход отдельн., с/у, решетки, метал. дверь - на 2-комн. кв., с хорошей доплатой. Тел. 39-15-31.

* 2-комн. кв. в ж/г, 3/5-эт. дома, 31/43 кв. м - на 2-комн. кв., меньшей площади или на 1-комн. кв. в 9-эт. доме или продам. Тел. 44-43-87.

* 2-комн. кв. в 4б м-не, 34/48 кв. м, 1/5-эт. дома, решетки, домофон, телефон, метал. дверь - на 1-комн. кв. или м/с в 4б м-не+доплата. Тел. 64-30-69.

* 2-комн. кв. вг. Маркс, 24,1/37,9 кв. м - на 1-комн. кв. в г. Балаково. Варианты. Тел. 8-905-322-16-10.

* 2-комн. кв. в 10 м-не, 27/35 кв. м, 4/9-эт. дома, без балкона+доплата - на 1-2-комн. кв., 5-11 м-ны. Тел. 8-905-381-61-14.

* 2-комн. кв. в ж/г, 24,5/41,1 кв. м, 4 эт., без балкона - на кв. большей площади, в 5-эт. доме. Тел. 44-62-71.

* 2-комн. кв. (Сарканал), 24,5 кв. м - на 2-комн. кв., в новых м-нах. Тел. 33-33-32.

КРЕДИТ
на подержанные автомобили.
Деньги сразу
Тел. в Саратове: 8(22)72-33-60
Лиц. №2289 от 19.07.2001 г. выд. ЦБ РФ

ВЫРАВНИВАНИЕ ПОТОЛКОВ
✓ шпатлевка
✓ покраска
✓ обои
Тел. 8-927-125-00-41

ПЕРЕТЯЖКА
М/МЕБЕЛИ НА ДОМУ ЗАКАЗЧИКА,
ВЫБОР ТКАНЕЙ.
Тел. 62-38-66, 8-927-140-06-65

МИР СТЕКЛА
МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
По индивидуальному заказу
журнальные столики, TV-тумбы
СТЕКЛО оконное, узорчатое, тонированное
ЗЕРКАЛА для ванной комнаты
нарезка стекла, обработка, сверление отверстий
ул. Пионерская, 1-а;
ул. Минская, 9;
рынок «Рокот», павильон № 3.
Тел.: 44-63-81, 62-19-30

ЖАЛЮЗИ на заказ
БЫСТРО, КАЧЕСТВЕННО
Тел.: 44-22-59
ЖАЛЮЗИ для окон

ХИМЧИСТКА
ковров, ковролина, мягкой мебели
профессиональным оборудованием
Выводим любые пятна
На дому у заказчика 32-33-16
МОЕМ ОКНА 302-156

ОКНА ЛЮКС
ПЛАСТИКОВЫЕ
Специальные скидки молодоженам и при заказе в детскую комнату
бесплатно
+ жалюзи
МОСКИТНАЯ СЕТКА
ОТКРОЙТЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ВМЕСТЕ С НАМИ!
- ул. Чернышевского, 56 35-25-25
- ул. Ленина, маг. "Новинка" 44-59-26
- ул. Трнавская, ТЦ "Колизей" 32-12-70

* продам дом, на 3 окна, есть баня, гараж. Тел. 62-62-64, после 18.00.

* продам дом в Терсе, 20 соток, вода, газ. Тел. 63-02-85.

* продам дом в с. Девичьи Горки, хозпостройки, баня, сад-огород. Тел 33-65-83.

* продам дом в п. Сазанлей, АОГВ, вода, сливн. яма, сарай погреб, газ, летн. водопр., 6 соток. Обращаться: ул. Маяковского, 89.

* продам недостр. дом в п. Ивановка. Тел. 68-18-88.

* продам 2-эт. дом в п. Сазанлей, 380 кв. м, все уд., дорого. Тел. 66-01-32.

* продам дом в с. Красный Яр. Тел. 65-05-33, 62-11-18.

* продам дом в с. Голованoвка (45 км. от города), на 5 окон, АОГВ, хозпостройки, 8 соток, телефон. Тел. 35-33-55, 66-34-22.

* продам дерев. дом (под дачу) в с. Матвеевка, жилая пл. 10 кв. м, 10 соток земли - 50 000 руб. Тел. 8-927-623-23-33.

* продам дерев. дом в с. Донгуз Балтайского р-на, 60 кв. м, хозпостройки, ванна, газ, 10 соток земли. Тел. 44-53-72.

* продам дом в п. Сазанлей (ул. Волжская), все уд., дорого. Тел. 62-82-65.

* продам кирпич. дом в с. М. Перекопное, все уд., баня, гараж, огород 10 соток. Тел. 65-49-51.

* продам два дома на слом в с. Владимировка Пугачевского р-на. Тел. 33-35-67.

* продам коттедж в п. Заволжский, участок, гараж - 250 000 руб. Тел. 8-927-279-69-56.

* продам дом в с. Хлебновка, 11 хозпостроек. Тел. 33-70-19.

* продам дом с. Подсосенки, 4 комн., 80 кв. м. Тел. 65-35-29.

* продам дом в 4б м-не, есть газ, вода, кап. гараж, большой участок или поменяю на 2-комн. кв., с доплатой. Тел. 64-12-24.

* продам 2-эт. дом, 250 кв. м, без земли - 1,5 млн. руб. Тел. 35-59-18.

* продам дом в селе, 10 соток, кирпич. дом, с уд., газифиц., недостр. гараж или поменяю на кв., с доплатой. Тел. 65-56-55.

* продам дерев. дом в с. Дзержинского, 57 кв. м, два гаража, сарай, погреб, летн. водопр., 7 соток. Варианты. Тел. 37-52-22.

* продам коттедж в Маяне, 3 комн., срочно. Тел. 33-81-33.

кв. м, газ, вода, 2 сотки земли. Тел. 8-903-329-39-88.

* продам дом в ст. городе (ул. Советская), под строит., 6,5 соток - 500 000 руб. Тел. 63-06-19.

* продам домик под дачу в с. Терса, с видом на Волгу, недорого. Тел. 8-927-121-79-77.

* продам дом в п. Дзержинского (ул. Мичурина). Тел. 65-23-34.

* продам кирпич. дом в Хлебновке, вода, слив, баня, гараж, огород. Тел. 65-25-25.

* продам 2-эт. коттедж в с. Натальино, 200 кв. м, 10 соток, с уд., баня, сад-огород, гараж. Тел. 65-22-89.

* продам новый кирпич. дом в с. Плеханы, 6х7 м, 2 эт., гараж, времянка, сараи, 30 соток земли, недодел. отопление. Тел. 33-79-26.

* продам дом в центре с. М. Быковка. Тел. 44-95-73.

* продам участок земли под строит. в р-не ул. Коммунистическая. Тел. 33-46-95, 30-14-33.

* продам дома в г. Хвалынск (ул. В. Слободка, №№13, 20). Тел. 37-48-99.

* продам недостр. дом в с. Красный Яр. Тел. 65-50-15.

* продам или поменяю на кв. в 1 м-не дерев. дом в с. Плеханы: низ обложен кирпичом, есть вода, газ, АГВ, 10 соток земли, расположен на берегу реки. Тел. 65-10-52.

* продам земельный участок в с. Красный Яр, под строит. Тел. 35-12-84, 8-927-279-67-42.

ДАЧИ:

* продам дачу в черте города (кооп. «Автомобилист»), 5 соток. Тел. 37-48-06.

* продам дачу в М. Быковке, рядом Иргиз, 2-эт. дом, баня, свет, отдых. Тел. 33-65-05.

* продам дачу в р-не «Синей птицы», 10 соток, 2-эт. дом, душ. Тел. 32-47-79.

* продам дачу на сбросном канале, 5,5 соток, кирпич. домик. Торг. Тел. 44-28-10.

* продам дачу в «Приморье», 10 соток, рядом Волга, ухожена. Тел. 33-81-49.

* продам дачу (кооп. «Яблонька»), с урожаем, кирпич. домик, 20 мин. ходьбы от 1 м-на, срочно. Тел. 8-906-316-86-44.

* продам дачу на РТИ, 10 соток, с урожаем, есть сад, кирпич. домик, хозпостройки, колодец, бетон. дорожки, площадка под а/м. Тел. 44-46-37.

* продам дачу в «Березово», 2-эт. дом, туалет, недорого. Тел. 49-83-51.

* продам дачу в «Приморье», «Авангард»), без погреба. Тел. 62-56-86.

* продам кап. гараж в р-не путепровода, 2 уровня, есть все - 90 000 руб. Тел. 66-28-97.

* продам кап. гараж в рынка

СРОЧНЫЕ

ПРОДАМ:

* видеокамеру «Самсунг-VP-W80». Цена договорная. Тел. 8-927-108-29-56.

* автостоянку на трассе Саратов-Самара, у с. Сухой Отрог. Тел. 8-917-213-41-13.

* био-туалет (пр-во Голландия), туалетную кабину (пр-во Россия). Тел. 8-917-213-41-13.

* велосипед дет. (3-5 лет). Тел. 39-15-77, веч.

* сруб под баню, новый, 9х7. Тел. 8-917-213-41-13.

* коляску дет., зима-лето, 4 полож., желто-синяя клетка. Тел. 33-85-67.

4б м-на, 3,6х6. Тел. 33-86-08.

* продам кап. гараж («Депо-1»), сухой погреб, свет, см. яма, охрана. Тел. 33-59-29, 62-07-04.

* продам гараж в Ивановке, 5х6, погреб, см. яма, охрана, свет, стеллажи. Тел. 64-16-71.

* продам кап. гараж, 2 уровня, см. яма, свет - 180 000. Торг. Тел. 39-28-29.

* продам 2-эт. гараж в 4б м-не, у моста, 6х6. Тел. 33-59-30.

* продам метал. гараж в р-не стад. «Труд», на вывоз на металл. Тел. 32-00-25.

* продам гараж в 4б м-не, 4,20х6, есть погреб, см. яма. Тел. 33-94-62.

* продам метал. гараж, недорого. Тел. 44-43-64.

* продам гараж в 4б м-не (за в/ч), 4,5х6. Тел. 8-905-368-64-96.

* продам новый 2-эт. кап. гараж, 6х4,5 м, за Учкомбинатом - 95 000 руб. Тел. 39-29-99.

* продам кап. гараж в р-не завода РТИ, 4,5х6 м, есть все. Тел. 32-06-64, веч.

* продам кап. гараж в 4б м-не, 4х6 м, свет, погреб, см. яма. Тел. 33-69-21.

* продам кап. гараж в р-не стад. «Труд», 4х8 м, 2 уровня, ворота под УАЗ. Тел. 33-79-26.

* продам кап. гараж в р-не стад. Труд». Тел. 62-90-19.

* продам гараж (кооп. «Урожайный»), погреб, см. яма. Тел. 8-927-127-31-13.

* продам гараж («мыльница»), на вывоз, без места, недорого. Тел. 33-38-35.

* продам гараж в р-не СГЭМ,

…, домофон, телефон, метал. дверь - на 1-комн. кв. или м/с в 4б м-не+доплата. Тел. 64-30-69.

*2-комн. кв. в г. Маркс, 24,1/37,9 кв. м - на 1-комн. кв. в г. Балаково. Варианты. Тел. 8-905-322-16-10.

* 2-комн. кв. в 10 м-не, 27/35 кв. м, 4/9-эт. дома, без балкона+доплата - на 1-2-комн. кв., 5-11 м-ны. Тел. 8-905-381-61-14.

* 2-комн. кв. в ж/г, 24,5/41,1 кв. м, 4 эт., без балкона - на кв. большей площади, в 5-эт. доме. Тел. 44-62-71.

* 2-комн. кв. (Сарканал), 24,5 кв. м - на 2-комн. кв., в новых м-нах. Тел. 33-33-32.

* 2-комн. кв. в 6 м-не, 9/9-эт. дома - на 3-комн. кв., в новых м-нах, с доплатой. Тел. 8-906-315-62-82.

* 3-комн. кв. в 4б м-не, 38/60 кв. м, 7/9-эт. дома - на 2-комн. м/м и 1-комн. кв. или две 1-комн. кв. Варианты. Тел. 44-28-10.

* 3-комн. кв. в 4б м-не, 35/50 кв. м, 5/5-эт. дома - на 2-комн. кв., меньшей площади, с доплатой. Тел. 62-60-82.

* 3-комн. кв. (ул. Ленина), 9/9-эт. дома, есть техэтаж - на два жилья. Тел. 44-96-17.

* 3-комн. кв. в 8 м-не, 39 кв. м, 6/9-эт. дома - на 2-комн. кв., в новых м-нах. Тел. 33-58-16.

* 4-комн. кв. в 4б м-не, 3/9-эт. дома - на два жилья. Варианты. Тел. 64-11-88.

* 4-комн. кв. (ост. «Сарканал»), 1/9-эт. дома - на два жилья. Варианты. Тел. 62-50-53.

СДАМ

* м/с в жилгородке. Тел. 35-32-22.

* квартиру (наб. Леонова), 5/5 - 2500 руб.+свет. Тел. 33-49-26.

* 2-комн. кв. в 8 м-не, 3/9, без предоплаты. Тел. 62-53-93.

* 3-комн. кв. в 10 м-не, на длит. срок. Тел. 32-08-29, 8-905-383-07-33.

СНИМУ:

* 2-3-комн. кв. в ж/г, с телефоном, по разумной цене - семья. Тел. 46-15-90, веч.

* 1-комн. кв. в 7 м-не, в р-не рынка «Рокот». Возможна предоплата за 2 мес. Тел. 39-12-26, веч.

* дом или «клопятник» в ж/г или ст. городе, на длит. срок, не дороже 1300 руб. Оплата ежемес. Порядок гарант. Тел. 44-51-90.

ПЛАСТИКОВЫЕ
Специальные скидки молодоженам и при заказе в детскую комнату
+ жалюзи
бесплатно МОСКИТНАЯ СЕТКА
ОТКРОЙТЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО ВМЕСТЕ С НАМИ!
- ул. Чернышевского, 56 35-25-25
- ул. Ленина, маг. "Новинка" 44-59-26
- ул. Трнавская, ТЦ "Колизей" 32-12-70
- 1 м-он, г/м "Пятый элемент" 66-34-50

Запчасти на иномарки, в наличии и на заказ.
Тел. 62-11-63, 30-60-66, 62-84-67, 30-30-50

КУПЛЮ подшипники, редукторы.
Тел. 8-22-902-007

ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
Изменение формы. Новинки ткани. Доставка, гарантия, качество.
Тел. 35-14-64, 30-14-13

ТЕЛЕВИДЕОРЕМОНТ. ВИДЕОКАМЕР.
Вызов. Гарантия.
Тел. 66-28-97 и 33-98-32

АВТОСТОЯНКА - 350 руб. АВТОМОЙКА - от 50 руб. АВТОРЕМОНТ - от 100 руб. ШИНОМОНТАЖ - от 30 руб. 1 м-он, КП ГАИ.
Тел. 30-20-94

ШПАТЛЕВКА, ПОКРАСКА, ВНУТРИКВАРТИРНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ *из кирпича, штукатурка.*
Тел. 44-62-83

ПРОДАЖА И УСТАНОВКА КОНДИЦИОНЕРОВ.
Тел. 37-22-00, 33-86-94

КУПИМ ЛИСТОВОЙ АЛЮМИНИЙ.
Тел. 37-22-00, 33-86-94

СДАМ:

* комнату в 10 м-не, уд. на 8 семей. Тел. 46-46-14.

* комнату. Тел. 62-20-49.

* комнату благоустр. в с. Сочи Хостинского р-на, на июль: кондиционер, 10 мин. от моря, недорого. Тел. 35-62-59.

* 1-комн. меблир. кв. в 4 м-не, оплата за 2 мес. - 2500+свет, недорого. Тел. 62-05-65.

* 1-комн. кв. по ул. Каховская, 41. Тел. 37-27-27, после 19.00.

* 1-комн. кв. в 5 м-не, на длит. срок. Тел. 33-07-65.

* кв., частично меблир., в новых м-нах, предоплата за 2 мес., недорого. Тел. 62-05-65.

* 2-комн. кв. (ул. Ленина, 125), 54,6 кв. м, 1 эт. под офис или продам, дорого. Тел. 44-42-33 (дом.).

* кап. гараж, за шлюзами. Тел. 33-35-95.

* гараж в р-не стад. «Труд». Тел. 8-927-142-24-79.

КУПЛЮ:

* 1-комн. кв. или м/с в ж/г. Тел. 35-62-88.
* 1-2-комн. кв., можно м/с, срочно. Тел. 68-11-70.
* 1-2-комн. кв., срочно, недорого. Тел. 30-40-34.
* 1-2-комн. кв. Тел. 33-12-70, 33-48-52.
* лобовое стекло на «Форд-Эскорт», стекла дверные - пассаж. и водит. Тел. 8-927-105-66-33.
* кровать 1-сп. «Мишель» (ЕМК). Тел. 35-48-06.
* учебники для 5-го класса, 2005 г. в. Тел. 37-38-39.
* иконки металлич. Тел. 62-01-47.

ПРОДАМ:

* а/магнитолу кассетн. «Пионер», 4х35Вт - 1000 руб. Тел. 8-927-122-66-29.
* а/магнитолу «Пионер», MP3 - 3000 руб. Тел. 44-05-19.
* авторадиопремник «Урал». Тел. 39-01-21.
* автотелевизор «Премьер», ж/к, цв., 5", пал-секам. Тел. 37-53-80.
* бензопилы «Дружба-4», б/у, в рабочем сост., кап. ремонт в 2006 г. Тел. 62-67-97.
* био-туалет (пр-во Голландия), туалетную кабину (пр-во Россия). Тел. 8-917-213-41-13.
* бочки под ГСМ, 200 л. Тел. 33-76-32.
* баян. Тел. 39-07-08.
* банки, 3 л. Тел. 39-29-47.
* банки стекл., от 0,5 до 10 л. Тел. 62-65-31.
* банки стекл., разные. Тел. 64-34-25.
* блок оконный, б/у. Тел. 37-24-48.
* блоки фундаментн., плиты перекрытия. Тел. 65-50-25.
* баллон газ., б/у, недорого. Тел. 39-31-53.
* брюки муж., разм. 50/3. Тел. 33-59-77.
* балалайку - 100 руб. Тел. 33-84-84.
* бачок сливн., керамич., б/у. Тел. 33-93-66.
* бензопилы «Дружба», б/у, в рабочем сост. Тел. 62-67-97.
* бетономешалку, 3 фазы, 0,15 куб. м. Тел. 32-34-44.
* вытяжку, цв. белый, в маг. Тел. 66-35-09.
* вытяжку «улитка», 380В. Тел. 37-15-94.
* вышку чугун., 1500, новую. Тел. 44-65-52.
* камеру «JVS», формат 100мГц, 256 ОЗУ, 40 Гб, монитор, 15/", недорого. Тел. 46-83-18.
* компьютер, дешево. Тел. 8-927-122-66-28.
* компьютер - 6500 руб. Тел. 39-00-61.
* компьютер, ж/к, срочно, цена договорн.+принтер, б/у. Тел. 8-906-310-26-01.
* коляску хозяйств. Тел. 8-927-627-55-34.
* коляску инвалидн., прогулочн., новую. Тел. 8-960-357-56-14.
* коляску-трость, цв. синий, 2 полож. - 900 руб. Тел. 37-34-95.
* коляску дет., 3 полож. Тел. 62-22-45.
* коляску дет., 3 полож. Тел. 46-02-01.
* коляску дет., 2 полож. - 650 руб. Тел. 8-927-143-27-29.
* коляску дет. (пр-во Италия), 3 полож., с люлькой - 3 600 руб. Тел. 35-92-09.
* коляску дет., 3 полож., большие колеса, зима-лето, перекид. ручка, дождевик - 1500 руб. Тел. 37-49-85.
* коляску-трансфомер дет., зима-лето - 1400 руб. Тел. 44-96-13.
* коляску дет., зима-лето, перекид. ручка, большие колеса, корзина. Тел. 44-30-20.
* коляску дет., 3 полож., зима-лето, дождевик, большие колеса. Тел. 8-905-387-83-65.
* коляску дет., 3 полож., зима-лето, цв. сине-красный - 2900 руб. Тел. 8-927-132-85-58.
* коляску дет., зима-лето, 3 полож., цв. синий, б/у - 2700 руб.+подарок. Тел. 39-20-49.
* коляску дет., съемная корзина, большие колеса, б/у, недорого. Тел. 35-52-18.
* коляску-трансформер дет., большие колеса, перекид. ручка, 3 полож., съемная корзина - 3500 руб. Тел. 44-29-82.
* коляску дет., зима-лето. Тел. 33-21-19.
* коляску дет., летний вариант. Тел. 66-58-83, 32-55-10.
* коляску дет. (пр-во Польша), зима-лето. 3 полож., большие колеса, есть все, прыгунки в подарок. Тел. 8-927-118-45-54.
* камеру мороз. «Саратов», 4-секц., б/у. Тел. 62-16-49.
* камеру холод. «Саратов» - 3000 руб. Тел. 32-49-45.
* камеру холод. сборную
* козлят зааненской породы, возраст 2 нед. и 1 мес. Обращаться: ул. Чернышевского, 29.
* контейнер, 3 т. Тел. 32-00-17 после 18.00.
* комплекс спорт. «Лидер» - 2500 руб. Тел. 35-33-89.
* клетки для попугаев - 80 руб. Тел. 35-05-83.
* клетку для канарейки. Тел. 37-47-91.
* куртки дев. (10-14 лет), дешево. Тел. 33-59-77.
* кух. уголок, недорого. Тел. 39-23-87.
* кассу «Орион», 2003 г. в. Тел. 44-93-53.
* кроликов (от 1 до 10 мес.). Тел. 33-94-44.
* картриджи к «Сега-5». Тел. 39-01-21.
* кондиционер окон. «LG». Тел. 33-08-13.
* кондиционер «БК-1800». Тел. 33-47-40.
* кондиционер «Самсунг», кух. воздухоочиститель, б/у, недорого. Тел. 37-05-42.
* кондиционер «Делонги», оконный, в отличном состоянии. Тел. 62-70-11, 8-909-33-632-33.
* косу к мотоблоку «Крот». Тел. 64-12-64.
* качели дет., напольные. Тел. 66-58-83, 32-55-10.
* колонки акустич. «Орбита 35АС-016». Тел. 35-14-47.
* линолеум (под паркет), 7 кв. м, новый. Тел. 37-24-48.
* линолеум, 3х4,3 м, новый. Тел. 46-02-01.
* лодку моторн. «Прогресс-4», 1980 г. в. Тел. 35-31-28.
* лодку (мини) из стеклопластика. Тел. 33-71-72.
* люстру 6-рожк., б/у. Тел. 37-07-06.
* лекарство «АТФ» (сердечн.). Тел. 49-10-75.
* матрац дет., 140х70, б/у, недорого. Тел. 8-927-112-43-50.
* молоко козье. Тел. 65-45-03.
* монитор «Сони». Тел. 39-28-29.
* молоко козье. Обращаться: ул. Л. Толстого, 10.
* маслопресс, крупорушку. Тел. 8-927-625-04-22.
* миостимулятор для тренир. мышц и лечения целлюлита в домашн. условиях. Тел. 8-927-114-43-55.
* м/уголок, кресла, б/у, недорого. Тел. 8-927-112-01-53.
* м/мебель, импорт., б/у. Тел. 33-47-40.
* м/мебель, б/у. Тел. 63-00-59.
* пылесос «Чайка-3», б/у - 400 руб. Тел. 62-14-98.
* п/автомат сварочн., 220 В, длит. характер работ, качеств. шов. Тел. 33-20-87.
* пологи брезент., водостойкие. Тел. 32-56-66.
* пианино «Лирика» (пр-во г. Москва) - 3000 руб. Тел. 46-07-64.
* пианино «Сюита». Тел. 44-22-08.
* платье для выпускн. бала, разм. 42-44, длинное. Тел. 35-05-83.
* платье для выпуск. бала. Тел. 35-82-65.
* платье св., с обручем, б/у 1 день, разм. 46-48 - 2500 руб. Тел. 44-90-22.
* платье св. (пр-во Италия), разм. 44 - 8 000 руб. Тел. 32-34-44.
* платье св. (пр-во Польша), разм. 46-48, цв. «шампанское» - 5000 руб. Тел. 35-17-19.
* платье св., раз. 44-46/170, цв. голубой. Тел. 37-46-92.
* платье св., разм. 46/170, цв. белый, безрукавн., 5 юбок, фата, перчатки - 2800 руб. Тел. 8-906-155-98-28.
* платье св. (можно на берем. невесту), цв. белый, корсет, фату, стразы. Цена договорн. Тел. 62-68-65.
* платье св., цв. белый, корсет, длинные рукава, ручн. работа, разм. 44-46. Тел. 39-62-15, после 18.00.
* платье св. (можно на берем. невесту или на выпускной вечер), разм. 46-48, цв. беж., декольте, обручи, бижутерия. Тел. 65-59-22.
* платье св., разм. 48/175, аксессуары. Тел. 46-27-33.
* платье св., разм. 44-46/170 - 3000 руб. Тел. 37-16-53.
* платье свадебное, разм. 48, недорого. Тел. 49-01-24, после 18.00; 8-927-279-47-90.
* платье для выпускного вечера. Тел. 35-90-51.
* приставку игр. «Краун», картриджи - 350 руб. Тел. 32-41-82.
* приставку «Sony PS»+50 игр - 2800 руб. Тел. 33-81-33.
* прицеп к л/а. Тел. 44-20-64.
* палас, 3х5 - 300 руб. Тел. 49-00-52.
* памперсы взр., разм. 50. Цена договорн. Тел. 33-90-46.
* пиджак муж., разм. 50. Тел. 49-15-87.
* пивное оборуд. Тел. 35-34-29.
* рамы окон., б/у. Тел. 37-07-06.
* раму-купе для балкона
* стол-«книжку», новый, недорого. Доставка. Тел. 30-20-71.
* стол письм., б/у. Тел. 35-47-99.
* стол письм., 2-тумбовый - 2000 руб. Тел. 32-41-82.
* стол обед. Тел. 49-15-87.
* сервант, полир., цв. коричн. Тел. 44-19-76.
* столик сервиров., на колесах. Тел. 641-912.
* сотовый телефон «Сони Эриксон К-700i», есть все. Тел. 8-927-135-25-63.
* сотовый телефон «Сони Эриксон К-700i», б/у - 4000 руб. Тел. 8-927-142-35-39.
* сотовый телефон «Алкатель ОТ-332», цв. дисплей, полиф. Тел. 44-04-55.
* сотовый телефон «Самсунг Т-100» («раскладушка»), б/у - 1900 руб. Тел. 35-50-27.
* сотовый телефон «Сони Эриксон К-705/ш», на гарантии - 9500 руб. Тел. 8-927-126-14-06.
* сруб под баню, новый, 9х7. Тел. 8-917-213-41-13.
* сервиз стол. (46 предм.), сервиз чайный. Тел. 62-65-31.
* стенку-горку, б/у, 3,2 м, цв. коричн. Цена договорн. Тел. 37-23-44.
* стенку (пр-во Прибалтика), 3,2 м, полир., цв. темно-коричн., дешево. Тел. 35-65-05.
* стенку (пр-во Германия), дл. 4 м, выс. 2 м, с журн. столиком и тумбой под ТВ, красное дерево - 5 000 руб. Тел. 32-46-10.
* сервиз «Мадонна». Тел. 64-18-27.
* саженец абрикоса челябинской селекции, сорт «Пикантный», полукарлик,. Тел. 32-38-48, после 19.00.
* телевизор ч/б «Юность», новый, дешево. Тел. 33-47-40.
* телевизор «Daewoo», 21" - 3200 руб. Тел. 44-05-19.
* телевизор «Горизонт», б/у, дешево. Тел. 64-14-15.
* телевизор «Горизонт», на з/части. Тел. 33-22-75.
* телевизор цв. «Радуга ЦЗ15Д», d 61". Тел. 37-47-91.
* телевизор цв. «Самсунг», 67 см. Тел. 641-912.
* телевизор «Sony», модель KV-M2540K, с неиспр. кинескопом. Тел. 33-03-16.
* телевизор «Голдстар», недорого. Тел. 66-80-95.
* телевизоры «Голдстар», «Фунаи» - 2500 руб. Тел. 8-927-627-55-34.
* телевизор цв. «Фунаи»,
* холодильник «Юрюзань», б/у. Тел. 44-39-58.
* цветок золотой ус. Тел. 33-18-91.
* цветы алоэ (от 3 до 5 лет), лечебные. Тел. 35-05-83.
* цепи ПЦП к пиле «Дружба», новые, 100 руб./шт. Тел. 35-15-18.
* чучела животных и птиц. Тел. 8-927-625-04-22.
* шубу из меха кролика, разм. 48-50+берет из меха норки, разм. 56 - за все 1000 руб. Тел. 44-90-41.
* шкурки нутрии, завод. выделка. Тел. 65-36-65.
* шифоньер 3-ств., темно-коричн. полир., в разобр. виде - 800 руб. Тел. 62-61-52.
* шифоньеры 2-ств. (2 шт.), цв. «светлый орех», с антрес., ящиками для обуви, б/у. Тел. 37-30-76.
* шифоньер 3-ствр., с антрес., цв. коричн., полир., б/у. Тел. 35-04-07.
* шкаф 4-ств., с зеркалами - 6000 руб. Тел. 32-41-82, 39-28-29.
* шкаф холод., 0,7 кб, пивную установку, кеги, б/у, недорого. Тел. 35-06-73.
* шкафы, 3 шт. (от 5-предм. стенки). Тел. 39-17-86.
* шкаф для посуды. Тел. 33-18-91.
* шубу из меха норки, новую, разм. 46-48, недорого. Тел. 46-89-71.
* шв. машинку «Чайка», ножн., все операции. Тел. 39-29-47.
* шв. машину «Зингер». Тел. 44-22-08.
* щенков кавказской овчарки, привитые, с родосл. Тел. 8-927-168-57-73.
* эл/насос, эл/двигатель, автомат, 300 ампер. Тел. 64-18-27.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам ВАЗ-21083, 1994 г. в., есть все, цв. бордовый металлик - 75 000 руб. Тел. 35-26-28.
* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в., цв. коррида. Тел. 63-04-37.
* продам ВАЗ-21103, 2002 г. в., пробег 24 тыс. км. Тел. 65-05-49.
* продам ВАЗ-2108. Тел. 35-93-18.
* продам ВАЗ-2115, 2002 г. в. - 155 000 руб. Тел. 44-10-06.
* продам ВАЗ-21053, декабрь 1994 г. в., пробег 67 тыс. км, недорого. Тел. 32-41-82, 39-28-29.
* продам ВАЗ-21113,

* балалайку - 100 руб. Тел. 33-84-84.
* бачок сливн., керамич., б/у. Тел. 33-93-66.
* бензопилы, «Дружба», б/у, в рабочем сост. Тел. 62-67-97.
* бетономешалку, 3 фазы, 0,15 куб. м. Тел. 32-34-44.
* вытяжку, цв. белый, в упак. Тел. 66-35-09.
* вытяжку «улитка», 380В. Тел. 37-15-94.
* ванну чугун., 1500, новую. Тел. 44-65-58.
* в/камеру «JVS», формат SVHS, без ж/к - 3500 руб. Тел. 46-07-64.
* в/камеру «Самсунг», б/у, недорого. Тел. 33-38-81.
* в/плеер. Тел. 33-33-25.
* в/плеер «Панасоник», пишущ., б/у. Тел. 62-05-65.
* велосипеды дет. 3- и 4-колесн., б/у, недорого. Тел. 37-01-39.
* велосипед взр. Тел. 44-73-01.
* велосипед 3-колесн. Тел. 46-02-01.
* велосипед подростк., б/у. Тел. 44-53-24.
* велосипед подростк. - 1700 руб. Тел. 62-50-53.
* велосипед подростк. Тел. 66-82-72.
* велосипед 3-колесн., б/у - 250 руб. Тел. 32-05-84.
* вощину. Тел. 37-33-44.
* вещи для девочки, разм. 40, б/у - 100 руб./шт. Тел. 44-90-41.
* вещи дет. (до 4-х лет), б/у, недорого. Тел. 39-08-28.
* видеокамеру «Самсунг», 8 мл. Тел. 8-927-108-29-56.
* гитару, новую, недорого. Тел. 8-927-628-65-31.
* гарнитур дет., б/у. Тел. 39-18-43.
* гарнитур кух. - 8500 руб. Тел. 32-41-82, 39-28-29.
* грампластинки. Тел. 39-23-87.
* гвозди №№70, 80, 90, по 30 руб. за 1 кг. Тел. 39-31-66.
* дверь входн., металлич., б/у. Тел. 33-29-33.
* дверь входн., металлич., велосипед дет. (4-6 лет). Тел. 33-00-89.
* двери м/к, б/у. Тел. 49-16-66.
* диван малогабаритн., шир. 137 см, флок. Тел. 30-39-47.
* джемпер, разм. 48-50, дешево. Тел. 33-59-77.
* задвижку, d 100 мм, новую. Тел. 44-23-61.
* з/части на лодочн. мотор «Вихрь», новые, недорого. Тел. 32-56-66.
* кальян. Тел. 49-08-62.
* компьютер, дешево. Тел. 8-927-122-66-28.
* компьютер, процессор ...ная корзина - 3500 руб. Тел. 44-29-82.
* коляску дет., зима-лето. Тел. 33-21-19.
* коляску дет., летний вариант. Тел. 66-58-83, 32-55-10.
* коляску дет. (пр-во Польша), зима-лето. 3 полож., большие колеса, есть все, прыгунки в подарок. Тел. 8-927-118-45-54.
* камеру мороз. «Саратов», 4-секц., б/у. Тел. 62-16-49.
* камеру холод. «Саратов» - 3000 руб. Тел. 32-49-45.
* камеру холод. сборную «КХС-2-6», б/у, недорого. Тел. 35-26-10.
* камеру мороз. «Симбирск». Тел. 33-06-82.
* кроватку дет., с матрацем - 650 руб. Тел. 46-02-01.
* кроватку дет. Тел. 33-06-82.
* кроватку дет., б/у. Тел. 44-26-27.
* кровать 2-сп. - 3500 руб. Тел. 32-41-82, 39-28-29.
* кровать 1-5-сп., метал., на сетке, б/у. Тел. 33-93-66.
* кровать 1,5-сп., без матраца, новую. Тел. 33-05-31.
* кровать 2-сп., б/у. Тел. 33-47-40.
* кровать дет., раскладн. - 900 руб. Тел. 68-80-50.
* кровать 2-сп.+матрац+-тумбочка - все в упак. - 4300 руб. Тел. 8-927-137-61-58.
* кроватку-качалку дет., натур. дерево, с ящиками, ортопед. матрацем, бортиками и балдахином. Тел. 35-33-89, 68-17-70.
* кресло-кровать, диван. Тел. 64-16-71.
* кресло-коляску инвалидн., с ручн. приводом, новую - 3000 руб. Тел. в Вольске 5-24-33.
* комплекты: в кроватку и для новорожд., цв. синий. Тел. 39-20-49.
* канистру металлич., 20 л, б/у - 240 руб. Тел. 46-07-72.
* комплект спутник ТВ «НТВ+» - 4000 руб. Тел. 46-25-76.
* комод новый, недорого. Тел. 30-20-71.
* коньки ролик., разм. 38, б/у - 200 руб. Тел. 39-31-53.
* коньки ролик., разм. 33-34 - 300 руб. Тел. 33-84-29.
* коньки ролик., цв. синий, б/у, разм. 38-40. Тел. 33-93-66.
* ковер, 1,90х2,70. Тел. 62-22-45.
* ковер. Тел. 64-10-00.
* ковер, ручн. работа. Тел. 33-47-40.
* козу зааненской породы (окот в августе), дорого. Тел. 35-49-29.
...03.
* монитор «Сони». Тел. 39-28-29.
* молоко козье. Обращаться: ул. Л. Толстого, 10.
* маслопресс, крупорушку. Тел. 8-927-625-04-22.
* миостимулятор для тренир. мышц и лечения целлюлита в домашн. условиях. Тел. 8-927-114-43-55.
* м/уголок, кресла, б/у, недорого. Тел. 8-927-112-01-53.
* м/мебель, импорт., б/у. Тел. 33-47-40.
* м/мебель, б/у. Тел. 63-00-59.
* м/уголок, велюр, 2,30х1,70. Тел. 35-14-47.
* м/мебель - 3000 руб. Тел. 39-01-09.
* м/мебель. Тел. 49-00-52.
* монитор «Nokia» - 2500 руб. Тел. 44-05-19.
* мотопомпу на бензин. двиг. (для полива). Тел. 32-56-66.
* мойку нерж., левостор., б/у. Тел. 37-07-06.
* моторы лодочн. «Вихрь», «Ветерок», «Нептун». Тел. 32-56-66.
* мед цветочн., лесной. Цена договорн. Тел. 46-44-27.
* миксер. Тел. 33-33-25.
* магнитофоны «Парус», «Аэлита». Тел. 39-01-21.
* насадки к «Универсалу» по дереву. Тел. 33-47-40.
* ноутбук «Maxseleit Diron-100», разбит монитор, есть всем - 8000 руб. Тел. 8-927-146-15-28.
* нутрий на развед., возраст - 7 мес. цв. черный и беж. Тел. 65-36-65.
* очки ночного видения, импорт., новые, гарантия - 20 000 руб. Тел. 32-56-66.
* оборуд. торг. Тел. 44-63-54, веч.
* оборуд. торг. Тел. 39-50-[illegible].
* обогреватель, хрусталь, дубленки муж. и жен. Тел. 35-81-83.
* прицеп «Зубренок», тент., 1,50х1,60, б/у. Тел. 44-53-24.
* полки книжн. Тел. 39-07-08.
* плиту газ. Тел. 64-10-00.
* плиту газ., 4-конф., б/у, дешево. Тел. 8-927-145-14-50.
* плиту эл./газ. «Лысьва» - 2200 руб. Тел. 46-02-01.
* прожектор. Тел. 44-23-61.
* палатку торг. (пр-во Польша), 2х3, новую. Тел. 49-13-91.
* палатки торг., 2х2, 2х2,5. Тел. 8-927-278-54-03.
* палатку торг., 2х2 м, недорого. Тел. 8-927-152-97-74.
* палатки армейские. Тел. 32-56-66.
* пылесос моющий «Филипс-триатлон». Тел. 33-08-13.
...вечера. Тел. 35-93-31.
* приставку игр. «Краун», картриджи - 350 руб. Тел. 32-41-82.
* приставку «Sony PS»+50 игр - 2800 руб. Тел. 33-81-33.
* прицеп к л/а. Тел. 44-20-54.
* палас, 3х5 - 300 руб. Тел. 49-00-52.
* памперсы взр., разм. 50. Цена договорн. Тел. 33-90-46.
* пиджак муж., разм. 50. Тел. 49-15-87.
* пивное оборуд. Тел. 35-34-29.
* рамы окон., б/у. Тел. 37-07-06.
* раму-купе для балкона или лоджии, алюмин. Тел. 62-56-92.
* ружье МР-153, с сейфом. Тел. 8-917-218-84-44.
* р/телефон «Сенао-358В», б/у, ради. 25 км - 4 000 руб. Тел. 33-98-32.
* раковину в ванную. Тел. 33-02-30.
* рога северного оленя, сувенирные. Тел. 64-41-93.
* ролики, разм. 39-40 - 200 руб. Тел. 44-73-01.
* собрание журналов в папках-скоросшивателях, комнатные растения, англ. язык+аудиокассеты. Тел. 39-20-49.
* стир. машину «Эврика-3», п/авт., б/у, недорого. Доставка. Тел. 44-15-75.
* стир. машину «Волга-8Р», Тел. 49-17-08.
* стир. машину «Vezeliza», б/у. Тел. 39-31-53.
* стир. машину «Канди-автомат», 2004 г. в. Тел. 35-44-87, веч.
* стир. машину «Hansa», автомат - 10 000 руб. Тел. 37-29-35.
* стир. машину «Волга» - 800 руб. Тел. 66-82-72.
* стир. машины «Урал» и «Волга». Тел. 33-45-41.
* стир. машину «Лилия» - 1000 руб. Тел. 8-927-122-66-29.
* стир. машину «Симбирка» - 600 руб. Тел. 62-14-98.
* стир. машину «Волжанка», новую - 1500 руб. Тел. 8-927-115-79-19.
* сруб под баню, новый, 9х7. Тел. 8-917-213-41-13.
* стекло, б/у, дешево. Тел. 33-05-57.
* самовар электр., 3 л, с подносом и заварн. чайником - 500 руб. Тел. 62-14-98.
* скейтборд, ролики, разм. 40. Тел. 33-33-25.
* стенд для регулир. дизельн. топливн. аппаратуры. Тел. 66-09-50.
* стул для пианино. Тел. 33-45-41.
* стол полир., 4 стула. Тел. 44-19-76.
...3200 руб. Тел. 44-05-19.
* телевизор «Горизонт», б/у, дешево. Тел. 64-14-15.
* телевизор «Горизонт», на з/части. Тел. 33-22-75.
* телевизор цв. «Радуга Ц315Д», d 61. Тел. 37-47-91.
* телевизор цв. «Самсунг», 67 см. Тел. 641-912.
* телевизор «Sony», модель KV-M2540K, с неиспр. кинескопом. Тел. 33-03-16.
* телевизор «Голдстар», недорого. Тел. 66-80-95.
* телевизоры «Голдстар», «Фунаи» - 2500 руб. Тел. 8-927-627-55-34.
* телевизор цв. «Фунаи», б/у, д/у - 2800 руб. Тел. 46-85-85.
* телевизор «Родстар». Тел. 44-53-24.
* тумбу для белья, новую, недорого. Тел. 30-20-71.
* тумбочки (2 шт.), по 700 руб. Торг. Тел. 39-28-29.
* тумбочку под ТВ. Тел. 64-18-27.
* тумбу под аппаратуру - 450 руб. Тел. 641-912.
* тумбу под мойку, новую, недорого. Тел. 30-20-71.
* туфли муж., разм. 47,5 - 1500 руб. Тел. 32-05-84.
* телефон «Нокиа-6670» (смартфон), б/у 4 мес. - 7500 руб. Тел. 8-927-142-35-39.
* трансформатор сварочн., 220В, кольцо. Тел. 62-35-91.
* усилитель «Амситон-01», эквалайзер «Кумир». Тел. 300-144.
* УНЧ «Степь-103», 100 Вт, р/п «Ишим-003», колонки. Тел. 37-20-89.
* фляги алюмин.. Тел. 64-18-27.
* ф/аппарат цифр. «Самсунг». Тел. 33-45-41.
* ф/аппарат пленочн. «Полароид-3000AF», б/у. Тел. 33-38-81.
* ф/аппарат «Смена-8М». Тел. 39-01-21.
* холодильник-бар. Тел. 33-45-41.
* холодильник «Бирюза», 2-камерн. - 2 500 руб. Тел. 32-49-45.
* холодильник «Бирюза», 2-камерн., б/у. Тел. 62-05-65.
* холодильник «Саратов». Тел. 35-29-81.
* холодильник «Смоленск» - 2000 руб. Тел. 46-02-01.
* холодильник «Полюс», б/у 7 лет. Тел. 66-52-84.
* холодильник «Юрюзань», 2-камерн., в рабочем сост., на з/части, недорого. Тел. 35-42-00.

ПРОДАМ ДЕЙСТВУЮЩИЙ БИЗНЕС. *Варианты.*
Тел. 49-06-30.

...металлик - 75 000 руб. Тел. 35-26-28.
* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в., цв. коррида. Тел. 63-01-37.
* продам ВАЗ-21103, 2002 г. в., пробег 24 тыс. км. Тел. 65-05-49.
* продам ВАЗ-2108. Тел. 35-93-18.
* продам ВАЗ-2115, 2002 г. в. - 155 000 руб. Тел. 44-10-06.
* продам ВАЗ-21053, декабрь 1994 г. в., пробег 67 тыс. км, недорого. Тел. 32-41-82, 39-28-29.
* продам ВАЗ-21113, цв. серебр., 2001 г. в., есть все - 150 000 руб. Торг. Тел. 44-39-28.
* продам ВАЗ-21013, срочно. Тел. 37-17-63.
* продам ВАЗ-21074, 2003 г. в., цв. белый - 80 000 руб. Тел. 44-54-97, 44-21-89.
* продам ВАЗ-21108, 2003 г. в., цв. серебр. - 180 000 руб. Тел. 44-54-97, 44-21-89.
* продам ВАЗ-21054, 1994 г. в., цв. «спелая вишня», двиг. 1700, 5-ступ. КПП, диски, сигнализ., музыка - 45 000 руб. Тел. 35-48-67.
* продам ВАЗ-21099, 2003 г. в. Тел. 300-411.
* продам ВАЗ-21061, 1997 г. в., пробег 75,5 тыс. км. Тел. 37-49-71, после 18.00.
* продам ВАЗ-2106 1991 г. в. - 30 000 руб. Тел. 37-50-77.
* продам ВАЗ-2105, 1996 г. в., цв. «вишня», 5-ступ. КПП, эл/зажиг., сигнализ., музыка - 55 000 руб. Тел. 44-05-14.
* продам ВАЗ-21103, 2002 г. в. Тел. 65-05-49.
* продам ВАЗ-21053, 1994 г. в. Тел. 32-41-82.
* продам ВАЗ-2115, 2002 г. в. - 155 000 руб. Тел. 44-10-06.
* продам ВАЗ-21061, 1993 г. в. Тел. 64-30-94.
* продам ВАЗ-2107, 1998 г. в., цв. «баклажан». Тел. 62-92-46.
* продам ВАЗ-2108. Тел. 653-256.
* продам ВАЗ-21063, 1985 г. в., цв. салатовый+зимняя резина - 28 000 руб. Торг. Тел. 8-927-627-18-10.
* продам ВАЗ-2102, 1981 г. в., на ходу, дешево. Тел. 8-917-213-41-13.
* продам ВАЗ-21063, 1992 г. в. Тел. 46-25-37.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

СРОЧНЫЕ

*** продам БМВ, 3-ей серии. Тел. 8-927-113-83-02.**

*** продам БМВ-316, 1986 г. в., 30-й кузов - 70 000 руб. Торг. Тел. 8-927-108-29-56.**

*** продам ГАЗ-3110, 1997 г. в. Обращаться: ул. Московская, 80.**

*** продам ВАЗ-21061, 1995 г. в., цв. белый, двиг. -03, в хорошем состоянии - 40 000 руб. Тел. 8-927-142-89-67.**

*** продам ВАЗ-21063, 1991 г. в., цв. черный. Тел. 46-21-01.**

*** продам ВАЗ-21065, 2001 г. в., пробег 35 тыс. км. Тел. 33-94-66.**

*** продам ВАЗ-2102, 2004 г. в., есть все. Тел. 8-903-023-49-25, 8-293-77-623.**

*** продам ВАЗ-2102, 1981 г. в., на ходу, дешево. Тел. 8-917-213-41-13.**

*** продам ВАЗ-21063, 1985 г. в., цв. салатовый+зимняя резина - 28 000 руб. Торг. Тел. 8-927-627-18-10.**

*** продам ВАЗ-2107, 1996 г. в., есть все, отличное состояние - 70 000 руб. Тел. 8-927-100-86-54.**

* продам ВАЗ-2112, 2002 г. в. Тел. 39-21-00.

* продам ВАЗ-2111, 2000 г. в., цв. сине-зеленый. Тел. 37-20-29.

* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в. Тел. 36-33-96, Елена.

* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в. Тел. 63-04-23.

* продам ВАЗ-21102, цв. белый, 1999 г. в., есть все - 115 000 руб. Тел. 8-927-142-89-59.

* продам ВАЗ-21053, 1994 г. в., цв. «сафари», кап. ремонт - 45 000 руб. Тел. 46-43-35.

* продам ВАЗ-21063, 1987 г. в. - 32 000 руб. Тел. 66-02-24.

* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в. Тел. 66-33-66.

* продам ВАЗ-2112 (люкс), 2005 г. в., цв. синий. Тел. 35-15-40.

* продам ВАЗ-21213 «Нива», 1998 г. в., двиг. 1,7, карбюратор. Тел. 33-94-44.

* продам ВАЗ-2109, 1989 г. в., пробег 73 тыс. км, один хозяин, зимой не эксплуат., новый а/прицеп. Тел. 65-25-25, 33-38-35.

* продам ВАЗ-2108 - 70 000 руб. Тел. 35-48-06.

* продам ВАЗ-2103-06, 1976 г. в., цв. «рубин», кап. ремонт - 35 000 руб. Тел. 62-60-[illegible].

СРОЧНЫЕ

УСЛУГИ:

* немецкий язык. Тел.

б/у - 1200 руб. Тел. 62-36-34.

* продам «ГАЗель», 7 мест, 2005 г. в., пробег 26 тыс. км, газ-бензин, сигнализ. - 300 000 руб. Торг. Тел. 32-12-25.

* продам «ГАЗель» (тент), 1995 г. в. Тел. 8-927-117-50-83.

* продам «ГАЗель», с маршр., 2002 г. в., 15 мест. Тел. 35-57-31.

* продам «ГАЗель», с маршр., 2002 г. в. Тел. 8-927-227-39-43.

* продам «ГАЗель» (тент), 2000 г. в., п./прицеп-контейнер, 12 м. Тел. 68-16-89.

* продам «ГАЗель», 1997 г. в., двиг. -402. Тел. 303-799.

* продам «ГАЗель», 7 мест, г./пассаж., 2003 г. в. - 150 000 руб. Тел. 64-19-12.

* продам «ГАЗель», 2001 г. в., г./пассаж., газ-бензин, с маршр., срочно. Тел. 32-51-33.

* продам ГАЗ, 1995 г. в., 5-ступ. КПП, двиг. 4021, АИ-76 - 40 000 руб. Тел. 65-18-33, после 18.00.

* продам ГАЗ-3110, 1998 г. в., цв. белый, завод. тонир., газ-бензин. Тел. 35-57-04.

* продам ГАЗ-31029, 1995 г. в., 5-ступ. КПП. Тел. 46-01-89.

* продам ГАЗ-3110, 1997 г. в., А-80, двиг. обычный, цв. белый - 60 00 руб. Торг. Тел. 8-905-326-81-11.

* продам ГАЗ-3110i, цв. «буран», декабрь 2003 г. в., в экспл. с февраля 2004 г., ГУР, музыка, полный эл./пакет, завод. тонир. Тел. 35-26-10.

* продам а/м «Мазда-323», 1986 г. в. - 70 000 руб. Тел. (293)7-32-27.

* продам БМВ-315, 1981 г. в., в хорошем состоянии. Тел. 8-906-304-43-10.

* продам джип «Мицубиси Паджеро», 1995 г. в. Обмен. Тел. 8-927-620-20-26.

* продам «Дэу Нексия», 2001 г. в. Тел. 8-927-130-70-75.

* продам «Форд Транзит», 1998 г. в., 2,5, турбодизель - 300 000 руб. Торг. Тел. 32-12-25.

* продам «Хендэ Стелар», на з/части, 1989 г. в. Тел. 8-927-114-16-24.

* продам «Хендэ Гетц», 2005 г. в., серебр. металлик, ГУР, кондиц., стеклоподъемн., обогрев сидений, сигнализ., литые диски, музыка. Тел. 8-927-620-17-65.

* продам «Ниву Бронто», 2002 г. в., «Мерседес-Бенц-208Д», грузовой фургон, 1994 г. в. Тел. 8-927-227-63-68.

* продам «Хендэ Гетц», в аварийном сост. Тел. 8-905-328-62-19.

* продам «Опель-Вектра», 1989 г. в., ГУР, АВС, 5-ступ. КПП - 90 000 руб. Торг. Тел. 33-05-61.

* продам «Фольксваген Гольф 4», 2000 г. в., без пробега по РФ, двиг. 1600, комплект. «люкс». Тел. 8-927-623-40-88.

* продам «Ниссан», г/пассаж., м/автобус, бензин. двиг. 1,6, музыка, запасн. резина, г/п до 1 т - 77 000 руб. (торг) или обменяю на ВАЗ-09. Тел. 66-39-22.

* продам «Ниссан Либерти», 2000 г. в., есть все, прав. руль, без пробега по РФ. Тел. 66-09-28.

* продам «Ниссан Блюберд», 1990 г. в., цв. металлик, 90 000 руб. Торг. Тел. 8-917-323-61-64.

* продам «Ауди-100», 1987 г. в., люк, ц./замок, литые диски, сигнализ., не битая. Тел. 39-00-78.

* продам а/м «Деу Nubira SE», 2000 г. в. Тел. 35-27-49, 35-15-40.

* продам а/м «Тойота Королла», 2001 г. в., есть все, прав. руль, без пробега по РФ. Тел. 66-09-28.

* продам «Тойоту Дуэт», 2000 г. в., 64 л. с., инжектор, 1 л, есть все - 215 000 руб. Тел. 8-927-149-62-78.

* продам BMW-525, 1984 г. в., есть все - 85 000 руб. Тел. 33-80-74.

* продам BMW-320. Тел. 62-

* продам М-412, 1986 г. в., двиг. 1,8, в рабочем сост. Тел. 792-762-890-71.

* продам М-2140, 1976 г. в. Тел. 35-40-82.

* продам М-2141, 1992 г. в., цв. серый. Тел. 35-38-62.

* продам М-2140, на ходу, можно на з./части. Тел. 35-30-99.

* продам М-2140, 1981 г. в., на ходу, можно на з/части - 5 000 руб. Тел. 44-34-31.

* продам «Москвич Князь Владимир», 2000 г. в., цв. черный, газ-бензин - 110 000 руб. Тел. 8-927-224-54-23.

* продам М-214122, пробег 74 тыс. км, газ-бензин+комплект шип. резины 2006 г.+з./части. Тел. 37-45-01.

* продам М-412, 1985 г. в., газ-бензин. Тел. 62-89-99.

* продам ИЖ-2126 «Орбита», 1995 г. в. Тел. 64-12-77.

* продам а/м «Таврия-1102», 1995 г. в., цв. красный - 20 000 руб. Тел. 8-927-11-43-5-22.

* продам а/м «Таврия», 1993 г. в., цв. белый, недорого. Тел. 8-905-368-02-33.

* продам а/м «Таврия», 1994 г. в., 5-ступ. КПП, пробег 18 тыс. км. Тел. 33-94-62.

* продам а/м «Ока», 2000 г. в. цв. зеленый - 43 000 руб. Тел. 63-06-92.

* продам а/м «Ока», 2005 г. в. Тел. 33-93-50.

* продам а/м «Ока», 2005 г. в., металлик, пробег 2000 км. Тел. 44-36-00.

* продам а/м «Ока», 2001 г. в. Тел. 39-02-22.

* продам мотоцикл «Урал», 1990 г. в. Тел. 35-29-81, 35-94-03.

* продам мотоцикл «ИЖ-Юпитер-5» (с коляской), 1992 г. в. - 9 000 руб. Тел. 8-927-134-28-84.

* продам мотоцикл спорт. «Ява-спидвей». Тел. 35-68-30.

* продам мотоцикл «Урал», 1984 г. в. Тел. 46-13-54.

* продам мотоцикл «ИЖ-Юпитер-5», 1987 г. в. - 8 000 руб. Торг. Тел. 44-11-60.

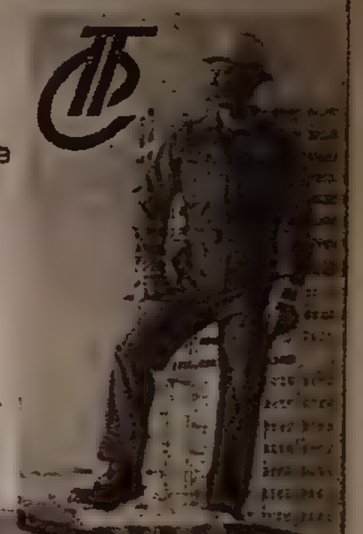
* продам мотоцикл «Ява-350», 1983 г. в., 6 v. Тел. 39-32-37.

«Балаковоспецстрой»

предлагает

в ассортименте

- плиты пустотные
- перемычки
- блоки 4-бетонные (ФБС)
- различные железобетонные и бетонные конструкции
- армо-металло-изделия



Плиты покрытия размером 3х12 с пароизоляцией, утеплением керамзитом.

Доставка в пределах города бесплатно.

Телефон сбыта: 62-50-73

«ВАШ ГЛАВБУХ»

Бухгалтерская фирма

- бухгалтерский и налоговый учет ООО, ЧП
- отчеты в Пенсионный, ГНИ фонды
- восстановление учета, консультации

Тел.: 9276220797, 9276253194, 39-26-00 (дом). 32-07-30

ЖАРКИЙ ИЮЛЬ в «Музыкальном подарке»!

Жарко в июле будет не только от палящего солнца, но и от большого количества скидок и призов! Напомним: в апреле и мае за самое большое количество поздравлений в «Музыкальном подарке» было вручено множество поощрительных призов: дисконтные карты с 10-20-процентными скидками на поздравления, подарки от реалити-шоу «ТНТ-Экспресс» «Офис» и «Дом-2»

В ИЮЛЕ ВАС ЖДУТ:

Акция «Летние каникулы»: 20-процентная скидка на все детские поздравления (до 14 лет)

Акция «Вчера школьник - сегодня студент».

Поздравьте своего ребенка, подругу или товарища с успешным окончанием школы с поступлением в вуз или другое учебное заведение, с удачной сдачей экзаменов и переходом на следующий курс. Вас ожидает 10-процентная скидка на поздравления в программе «Музыкальный подарок» и полугодовая подписка на газету «Круг»

Продолжаем акцию «Закажи поздравление - получи призы».

20-процентную дисконтную карту на 3 месяца получит тот, кто больше всех закажет поздравлений

Степная, 54. Тел. 33-17-77

БАЛАКОВСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ КПРФ

ПРИГЛАШАЕТ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА НА МИТИНГ протеста

против повышения коммунальных платежей

с поступлением в вуз или другое учебное заведение, с удачной сдачей экзаменов
и переходом на следующий курс. Вас ожидает 10-процентная скидка на поздравления
в программе «Музыкальный подарок» и полугодовая подписка на газету «Круг»
Продолжаем акцию «Закажи поздравление - получи призы».
20-процентную дисконтную карту на 3 месяца получит тот, кто больше всех закажет поздравлений.
Степная, 33
Тел. 32-17-77

25, 33-38-35.

* продам ВАЗ-2108 - 70 000 руб. Тел. 35-48-06.

* продам ВАЗ-2103-06, 1976 г. в., цв. «рубин», кап. ремонт - 35 000 руб. Тел. 62-60-24.

СРОЧНЫЕ УСЛУГИ:

* немецкий язык. Тел. 39-15-77.

* ремонт холодильников, с гарантией. Тел. 37-53-20.

* набор, распечатка текстов. Быстро, качественно. Тел. 37-32-78.

* оградки. Тел. 30-37-79.

* продам КамАЗ-5320 (контейнер), новая проводка, резина, АКБ, бак 500 л, ТО-2, дл. 5,60 м. Тел. 37-07-94, после 18.00; 8-927-224-66-03.

* продам ПАЗ, 1991 и 1996 гг. в. Тел. 35-38-73.

* продам ПАЗ-3205, с маршр. Тел. 49-18-46.

* продам ГАЗ-53, на з./части. Тел. 44-73-10.

* продам ГАЗ-3110, 1997 г. в., цв. белый, А-80 - 45 000 руб. Торг. Тел. 8-905-326-81-11; г. Вольск, ул. Цементников, 230.

* продам УАЗ-31514, 1996 г. в. Тел. 44-67-52.

* продам ГАЗ-3110, цв. белый, 2000 г. в., двиг. -406, инжектор, пробег 40 тыс. км, ГУР, музыка, сигнализ., тонир., зимой не экспл. Тел. 49-72-68.

* продам УАЗ-3303 (борт.), 1989 г. в., двиг. 1999 г. Тел. 8-927-141-97-86.

* продам «ГАЗель», микроавтобус, 9 мест, 1998 г. в. Тел. 65-05-49.

* продам «ГАЗель», июль 2005 г. в., 7 мест, двиг. -405, инжектор, газ-бензин - 300 000 руб. Торг. Тел. 32-12-25.

* продам «ГАЗель» (пассаж.), 13 мест, 2002 г. в., с маршрутом. Тел. 8-927-130-23-64.

* продам «ГАЗель» (тент), август 2005 г. в., двиг. -405, пробег 20 тыс. км - 242 000 руб. Тел. 8-927-221-03-29.

* продам «ГАЗель», 2002 г. в., п/ж, 7 мест - 140 000 руб. Торг. Тел. 62-51-20.

* продам «ГАЗель» (термо), 2005 г. в. Тел. 65-05-49.

* продам «ГАЗель» (пассаж.); раму с балкон. дверью, недорого. Тел. 49-06-30.

* продам задн. мост а/м ИФА. Тел. 8-927-119-63-99.

* продам задн. мост ГАЗ-24, б/у - 900 руб. Тел. 39-31-53.

* продам дверь прав. перед. ВАЗ-09, -099, б/у, недорого. Тел. 39-31-53.

* продам двигатель ВАЗ-2103, кап. ремонт в 2005 г. Тел. 8-927-148-76-15.

* продам задн. мост от «Икаруса». Тел. 8-927-119-63-99.

* продам 4-ступ. КПП, «классика». Тел. 46-84-49.

* продам а./шину ГАЗ-52 новую, дешево. Тел. 35-12-80.

* продам подрамник на «Оку», б/у. Тел. 8-906-318-86-80.

* продам двигатель а/м «Ниссан», ЛД-20, 2 л, на з./части. Тел. 66-39-22.

* продам кузов М-2140, на з./части. Тел. 35-44-84.

* продам двигатель М280 М-У-1475 min-1, дешево. Тел. 44-77-36.

* продам или поменяю задний мост ГАЗ-20 под Р-2, коленвалы, 1954 г. в. Тел. 49-10-70.

* продам два спаренных кресла на «Икарус». Тел. 44-40-15.

* продам новые перед. крылья М-412, двери в сборе, глушитель. Тел. 37-42-55.

* продам з./части ВАЗ-2103. Тел. 8-927-279-62-74.

* продам 4-ступ. КПП ВАЗ-2103. Тел. 8-927-148-76-15.

* продам 5-ступ. КПП на «ГАЗель». Тел. 44-90-64.

* продам комплект а/м акустики («Пионер»/«Кенвуд») - 1500 руб. Тел. 30-40-17.

* продам раздатку на «Ниву-21213». Тел. 32-56-66.

РАБОТА:

* ищу работу няни. Тел. 33-42-58, Фаина Александровна.

* няня, пед. образование, с 1,5 лет. Тел. 39-26-74.

* ищу работу по подготовке детей к школе: опытный учитель нач. классов. Тел. 35-00-66.

* ищу работу няни. Опыт. Тел. 66-57-03.

* ищу работу. Тел. 65-41-81, с 15.00 до 16.00.

* ищу работу кондуктора на ПАЗ, др. работу: женщина, 31 год. Тел. 8-927-104-29-33.

* ищу любую работу в свободное время. Тел. 66-38-41, 63-09-83, после 18.00.

НАХОДКИ-ПОТЕРИ:

* найдены водительские права на имя В. В. Ефимука и доверенности на имя С. И. Стеценко. Тел. 39-62-17, веч.

* продам ГАЗ-31029, 1995 г. в., 5-ступ. КПП. Тел. 46-01-89.

* продам ГАЗ-3110, 1997 г. в., А-80, двиг. обычный, цв. белый - 60 00 руб. Торг. Тел. 8-905-326-81-11.

* продам ГАЗ-3110i, цв. «буран», декабрь 2003 г. в., в экспл. с февраля 2004 г., ГУР, музыка, полный эл./пакет, завод. тонир. Тел. 35-26-10.

* продам ГАЗ-53 (самосвал), на з./части. Тел. 44-73-10.

* продам ГАЗ-24, 1983 г. в., можно в рассрочку. Тел. 8-905-329-85-55.

* продам ГАЗ-31029, 1994 г. в., цв. белый. Тел. 8-927-225-24-05.

* продам ГАЗ-31029, 1995 г. в., антикор, CD, срочно - 30 000 руб. Тел. 33-86-76, Алексей.

* продам ГАЗ-31029, 1996 г. в., можно за запчасти, 30 000 руб. Тел. 8-905-381-30-01.

* продам а/м «Волга», 2000 г. в, газ-бензин, пробег 120 тыс. км. Тел. 62-2-17, с. Широкий Буерак, ул. Молодежная, 15.

* продам ГАЗ-3110, 2000 г. в., двиг.-406, инжектор, цв. белый, музыка, сигнализ., тонир., пробег 40 тыс. км. Тел. 49-72-68.

* продам «Соболь» (груз.), 2001 г. в., газ, сигнализ. Тел. 35-44-87, веч.

* продам ГАЗ-31029, 1993 г. в., двиг. 2004 г., на ходу или на з/части - 25 000 руб. Тел. 39-21-28, веч.

* продам УАЗ-452 («буханка»). Тел. 44-18-45.

* продам МАЗ-500 (будка). Тел. 37-07-94.

* продам м/автобус «Киа-Беста», 1995 г. в., 10 мест, 2,4, дизель или обменяю на легковую иномарку. Тел. 44-40-15.

ОТДАМ КОТА И КОШКУ, 1 год, кастрированные, привитые, приученные к туалету.

Тел. 8-927-224-21-52, 35-59-97 (дом.).

* продам а/м «Дэу Nubira SE», 2000 г. в. Тел. 35-27-49, 35-15-40.

* продам а/м «Тойота Королла», 2001 г. в., есть все, прав. руль, без пробега по РФ. Тел. 66-09-28.

* продам «Тойоту Дуэт», 2000 г. в., 64 л. с., инжектор, 1 л, есть все - 215 000 руб. Тел. 8-927-149-62-78.

* продам BMW-525, 1984 г. в., есть все - 85 000 руб. Тел. 33-80-74.

* продам BMW-320. Тел. 62-71-30.

* продам «Мерседес-Бенц», 200D/124, 1989 г. в. - 199 000 руб. или обменяю на иномарку. Тел. 8-927-278-95-57.

* продам «Фольксваген Гольф-4», 1999 г. в., двиг. 1,4, из Германии, есть все. Тел. 8-927-148-96-99.

* продам «Фиат-Крома». Тел. 33-62-30.

* продам «Fiat Uno-55», 1984 г. в., двиг. 1100, новая резина - 45 000 руб. Тел. 8-909-330-47-78.

* продам «Опель Кадет», цв. синий, седан, есть все - 60 000 руб. Тел. 62-52-38.

* продам «Святогор», 1999 г. в., цв. желтый, двиг. -06 - 50 000 руб. Тел. 8-927-148-99-60.

* продам «пирожок», 1994 г. в. Тел. 37-30-44.

* продам М-2141, 1991 г. в., двиг. -06, на з/части, Тел. 37-39-38.

* продам ИЖ-2715 («пирожок»), кап. гараж для а/м «Ока». Тел. 32-32-63.

* продам М-2141, 1992 г. в., цв. красный, кап. ремонт. Тел. 62-38-96.

* продам М-2141, 1993 г. в., двиг. 1,5, цв. белый. Тел. 65-21-35.

* продам М-2141, 1991 г. в., кап. ремонт двиг., кузова. Тел. 32-09-60.

* продам М-412, 1979 г. в., цена договорн. Тел. 8-927-110-98-52.

* продам М-412ИЭ, 1982 г. в., цв. «золотистая охра», дешево. Тел. 32-52-39.

* продам М-412, 1985 г. в. Тел. 33-65-08.

* продам М-412 02, 1986 г. в. Тел. 35-29-09.

* продам М-412, 1986 г. в., двиг. 1,8. Тел. 8-927-628-90-71.

* продам мотоцикл спорт. «Ява-спидвей». Тел. 35-68-30.

* продам мотоцикл «Урал», 1984 г. в. Тел. 46-13-54.

* продам мотоцикл «ИЖ-Юпитер-5», 1987 г. в. - 8 000 руб. Торг. Тел. 44-11-60.

* продам мотоцикл «Ява-350», 1983 г. в., 6 v. Тел. 39-32-37.

* продам мотоцикл «Днепр». Тел. 64-11-72.

* продам мотороллер «Муравей». Тел. 65-05-49.

* продам мотороллер «Муравей». Тел. 30-11-42.

* продам мопед «Рига-7». Тел. 65-73-08.

* продам мопед «Карпаты-2», пробег 1 тыс. км, на ходу. Тел. 37-22-88.

* продам стекла на ВАЗ-2108, боковые, передн., тонир., а./резину R-13 (4 шт.), с дисками, летн. Тел. 35-09-65.

* продам капот от ВАЗ-2109, цв. темно-синий, короткое крыло, стекло от фары «Нексия». Тел. 33-35-95.

* продам двигатель -2106, новый. Тел. 44-91-12, 35-01-03.

* продам з./части М-412. Тел. 8-927-122-66-29.

* продам з./части к ЗАЗ-968, очень дешево. Тел. 49-55-13.

* продам з./части ВАЗ-21011. Тел. 64-38-45.

* продам з./части к ИЖ-27156 («пирожок»), дешево. Тел. 49-17-08.

* продам двигатель, КПП, задн. мост, кузовн. детали ВАЗ-2101. Тел. 62-19-68.

* продам резину (5 шт.) на «Ниву», в сборе, на литых дисках, новую «Amtel Planet», 205/70, R-15 - 12 000 руб. Тел. 8-927-222-67-22.

* продам фары на «Волгу» или «ГАЗель», б/у. Тел. 8-906-318-86-80.

* продам з./части к ЗАЗ, 30 л. с., новые и б/у. Тел. 62-14-98.

* продам з./части М-412. Тел. 37-42-55.

* продам двиг. -406 на «ГАЗель», б/у. Тел. 65-05-49.

* продам КПП М-2141, б/у,

СРОЧНЫЕ РАБОТА:

* требуются кузовщики и маляры на СТО. Тел. 8-927-146-97-37.

* Требуется секретарь, стройная девушка. Тел. 8-902-710-69-18.

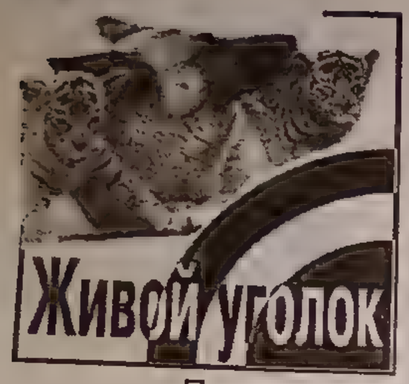
СРОЧНЫЕ РАЗНОЕ:

* диплом РТ 393692, выпуск 1992 г. на имя Ермошина С. А. считать недействительным.

* утеряны документы на имя А. И. Никитиной. Вознаграждение. Тел. 33-19-14, 8-927-137-33-50.

БАЛАКОВСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ КПРФ ПРИГЛАШАЕТ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА НА МИТИНГ протеста

против повышения коммунальных платежей и коррупции в сфере ЖКХ 29 июня в 18.00 у здания городской администрации



Подготовила
Наталья РУДЕНКО

● Сезонное

ПУТЕШЕСТВИЕ С ЖИВОТНЫМИ: что для этого надо

✉ *«Как перевозить в поезде животных: кошку, например? В чем именно? И нужен ли поводок?»*
Татьяна.

- Согласно «Правилам перевозок пассажиров, багажа и грузобагажа на федеральном железнодорожном транспорте» (утверждены Приказом МПС №30 от 26 июля 2002 г.), перевозить животных можно в поездах всех категорий, за исключением вагонов повышенной комфортности и двухместных СВ. При этом мелкие домашние животные (кошки, собаки и птицы) должны находиться либо в корзинках, или специальных контейнерах (продаются в любом зоомагазине), либо в ящиках и клетках. Животные в контейнерах размещаются на местах, предназначенных для ручной клади. Хозяева во все время следования поезда обязаны соблюдать в вагонах санитарно-гигиенический режим. Кроме того, за проезд питомца тоже надо платить. Стоимость билета для мохнатого друга измеряется его весом: меньше 20 кг - платить придется как за 20 кг багажа (п. 151 «Правил»); больше 20 кг - оплата по факту. Владельцу животного выдается квитанция «багаж на руках», которую надо сохранять до конца поездки.

Кроме билета, предварительно надо позаботиться о ветеринарной справке, без которой в поезд не пустят. Получить ее можно в любой ветклинике. Имейте в виду, что дата выдачи ветсправки должна быть не позднее 3 дней до начала путешествия.

Из своего личного опыта добавлю, что собака обязательно должна быть в наморднике (кроме мелких пород), на поводке. Кошке поводок не нужен. Кстати, с собаками путешествовать проще - их можно выводить в туалет на остановках, а вот захочет ли «ходить в туалет» на воздухе киска - вопрос. Берите кошачий лоток с собой (куда деваться?). Из-за неподвижного положения и скученности у престарелых собак могут возникнуть проблемы с кишечником. В частности - повышенное газообразование. Не кормите много и прихватите с собой препарат «Эспумизан». И еще - собак крупных пород (боксеры, доги и прочее) железнодорожники предлагают перевозить в рабочем тамбуре (это какой же стресс для пса!) либо советуют выкупить купе полностью.

Постой, паровоз, не стучите, колеса.
Фото Н. Руденко.

● С натуры

Доска объявлений

Если вы потеряли или нашли животное, звоните по телефону:
33-93-84 (круглосуточно).

ЗА КИСУ - НАГРАДА!

- Пропала тайская кошка (похожа на сиамскую, только окрас коричневый) в районе пр. Героев, 29. Возраст животного - 4 года. Нашедшему - вознаграждение!

Тел. 32-15-21.

ВЕРНИТЕ СПАНИЕЛЯ

- Пропал щенок коккер-спаниеля. Девочка, окрас черный, возраст - 2 мес. Просьба - верните, пожалуйста.

Тел. 64-37-75.

ИЩУ ХОЗЯЕВ РЫЖЕЙ ТАКСЫ

- Найдена рыжая длинношерстная такса на ул. Заречная. Кобель. Судя по всему, собака потерялась давно. Хозяева таксы, отзовитесь!

Тел. 39-15-77.

«ЧУБАЙС» НА ХАЛЯВУ

- Чрезвычайно интеллектуальный рыжий кот ищет добрые, надежные руки. К туалету приучен.

Тел. 46-06-79.

ПУШИСТАЯ НЕЖНОСТЬ

- Отдам в добрые руки кота. Очень ласковый. Ест мало.

Тел. 64-20-18.

ДЛЯ САМЫХ ДОБРЫХ

- Отдам в добрые руки котенка (мальчик).

Тел. 64-18-58.

- Отдам в добрые руки полосатых котят (котики), 1,5 месяца.

Тел. 44-22-47.

- Отдам котят в добрые руки, крысоловы, есть трехцветные.

Тел. 44-35-36.

ВМЕСТО СИГНАЛИЗАЦИИ

- Стаффордширский терьер, сука, 5 месяцев, хочет найти своего хозяина. Хорошая охрана для вашей квартиры.

Тел. 8-927-100-44-08.

НУЖНА ОХРАНА!

- Возьму (куплю) крупную сторожевую собаку.

Тел. 8-927-100-12-45.

род), на поводке. Кошке поводок не нужен. Кстати, с собаками путешествовать проще - их можно выводить в туалет на остановках, а вот захочет ли «ходить в туалет» на воздухе киска - вопрос. Берите кошачий лоток с собой (куда деваться?). Из-за неподвижного положения и особенно у престарелых собак могут возникнуть проблемы с кишечником. В частности - повышенное газообразование. Не кормите много и прихватите с собой препарат «Эспумизан». И еще - собак крупных пород (боксеры, доги и прочее) железнодорожники предлагают провозить в рабочем тамбуре (это какой же стресс для пса!) либо советуют выкупить купе полностью.

- Постой, паровоз, не стучите, колеса.
Фото Н. Руденко.

● С натуры

Откуда берутся живодеры

Недавно наблюдали такую картину: 10-летняя девочка выгуливала своего кота. Кот замечательный: полуперс, серый. Все бы хорошо, но девочка решила приучить своего ваську к поводку. Понятно, что любит, поэтому боится потерять кису (чтобы не убежал).

Вот только почему это любящее дитя при этом так мутузило кошака? Кот упирался всеми своими четырьмя лапами, нервно дергал хвостом и всячески отнекивался от ошейника. Дальше - больше: в расход пошел кошачий хвост, за который девочка начала таскать непослушного зверя.

Мы с подругами не выдержали и крикнули:

- Не мучай животное! Возьми его лучше на руки и погуляй с ним в теньке, уморила совсем кота.

Однако нас еще больше поразило бескультурье этой девочки: она стала нам - взрослым тетям - хамить и огрызаться! Но потом все-таки прислушалась к нашему совету и сжалилась над котом, взяла на руки и пошла к своей маме.

Известно, что все идет из семьи, в том числе и отношение к окружающим (тетям, например, и котам). Скорее всего, девочка невольно проецирует на животное схему отношений в своей семье. Возможно, ее, также как этого несчастного кота, дома мутузят родные.

Поэтому совет всем родителям - не будьте жестоки со своими детьми, чтобы они, потренировавшись на кошках, потом не вернули злобу вам, своим родителям!

● Находка недели

Почему плакал белоснежный Барс

История с пропажей Барса, к счастью для всех, а главное, для самого пса с такой громкой кличкой, закончилась благополучно. Несмотря на то, что начиналась она не очень радужно.

Хозяева белого щенка решили отлучиться из дома. Малыша Барса с собой в дорогу брать не решились: маленький еще - хлопот не оберешься. А потому попросили соседей присмотреть за собакой. Но Барс, привязанный во дворе одного из домов в пос. Дзержинского, дал деру. И заблудился.

Возле старого роддома щенка заприметила девушка, зовут ее Наталья Швецова. Она сразу поняла, что песик потерялся: на нем болтался рыжий ошейник. Чистый, аккуратный: сразу видно, что домашний. Наталья стала подкармливать собачку, а потом позвонила нам в «Живой уголок», чтобы мы дали объявление для хозяев. Наталья словно сердцем чувствовала, что этого щенка ищут.

Но подмога пришла неожиданно с другой стороны. На своей работе Наталья рассказала о замечательном щенке коллегам. Как оказалось, не зря: одна из ее сослуживиц, проживающая в том самом поселке Дзержинского, заприметила на остановке объявление с фотографией собаки. Вдруг, этот тот, кого приютила Наталья? Дело оставалось за малым: Наталья связалась по указанному в объявлении телефону. И чудо произошло! Это оказались настоящие хозяева Барса!!! Они сразу же примчались за своим питомцем. Тот радовался так, что прыгал чуть ли не до потолка. Особенно пес был счастлив, когда увидел детей своих хозяев.

А еще Барс заплакал: слезы выкатились из его черных, как крупные смородины, глазенок. Но это были слезы счастья.

- Отдам котят в добрые руки, крысоловы, есть трехцветные.

Тел. 44-35-36.

ВМЕСТО СИГНАЛИЗАЦИИ

- *Стаффордширский терьер, сука, 5 месяцев, хочет найти своего хозяина. Хорошая охрана для вашей квартиры.*

Тел. 8-927-100-44-08.

НУЖНА ОХРАНА!

- Возьму (куплю) крупную сторожевую собаку.

Тел. 8-927-100-12-45.

ВЯЖЕМ, НО ТОЛЬКО НЕ МОЧАЛКИ

- Той-песики умело повяжут собачек. Бесплодием не страдают.

Тел. 39-62-51.

- Симпатичный английский коккер-спаниель ищет девочку для вязки.

Тел. 66-81-86.

МАЛЕНЬКИЙ ПЕС - БОЛЬШАЯ РАДОСТЬ

- Щенок карликового пинчера ищет хозяина.

Тел. 33-85-49.

- Собачка для детей ищет заботливого хозяина.

Тел. 8-927-110-54-44.

- Щенки комнатной собачки (от пекинеса) нуждаются в ласке и заботе.

Тел. 64-41-58.

«ЗВЕРСКИЙ» ЮМОР

☺ **Когда меня моим родителям принес аист, они долго смеялись и сначала хотели взять аиста, но потом передумали и взяли меня.**

☺ **Банка черной икры - это сотни не родившихся осетров, а банка кабачковой - всего несколько скончавшихся кабачков.**

Я, как честный человек, всегда выбираю меньшее зло.

☺ **Учительница на уроке биологии спрашивает:**

- Кто знает, почему камбала плоская?

- Потому, что ее слон «любил», - отвечает Вовочка.

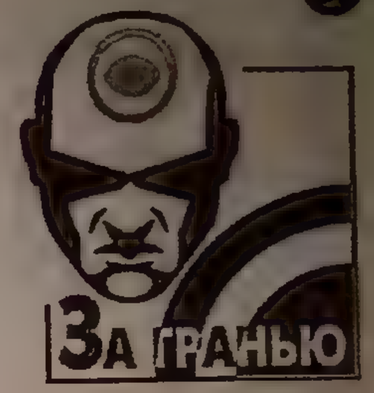
- Неправильно, выйди из класса. Кто знает, почему у рака глаза на выкате?

- А рак все это видел, - раздается из-за двери голос Вовочки.

Ностальгия

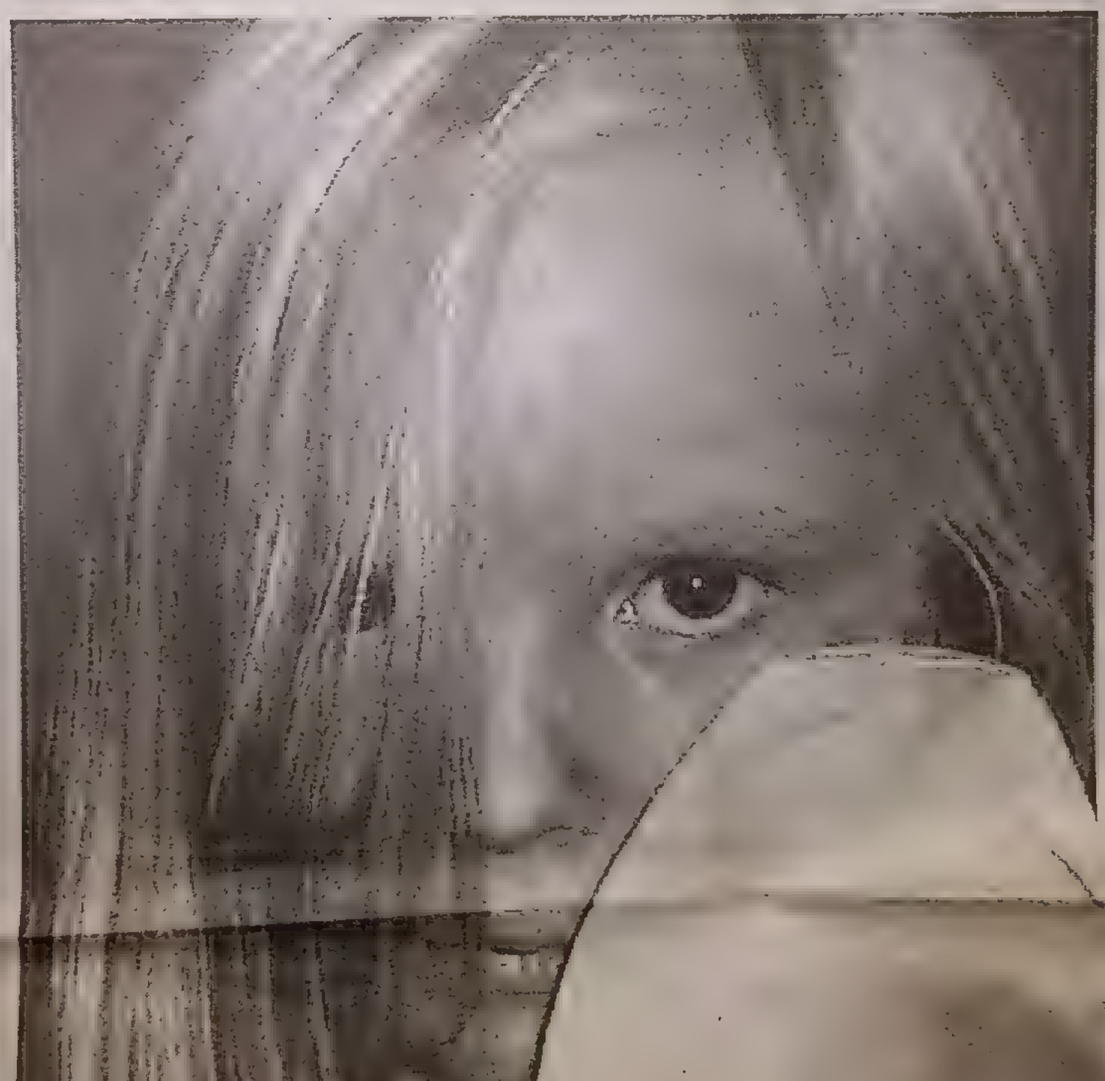
СЕМЬ ЧУДЕС СВЕТА ИЗ НАШЕГО ДЕТСТВА

ДЕТЯМ 60-70-80-х ПОСВЯЩАЕТСЯ



Подготовила
Татьяна МЕХОНОШИНА

Если вы были ребенком в 60-е, 70-е или 80-е, оглядываясь назад, трудно поверить, что нам удалось дожить до сегодняшнего дня...



ПРО БЫЛО-НЕ БЫЛО

Наши кроватки были раскрашены яркими красками с высоким содержанием свинца.

Мы пили воду из колонки на углу, а не из пластиковых бутылок.

Никому не могло прийти в голову кататься на велике в шлеме. Ужас.

Часами мы мастерили тележки и самокаты из досок и подшипников со свалки, а когда впервые неслись с горы, вспоминали, что забыли приделать тормоза.

Мы уходили из дома утром и играли весь день, возвращаясь тогда, когда зажигались уличные фонари, там, где они были.

Целый день никто не мог узнать, где мы.

Мобильных телефонов не было! Трудно представить.

Мы ели пирожные, мороженое, пили лимонад, но никто от этого не толстел, потому что мы все время носились и играли.

У нас не было игровых приставок, компьютеров, 165 каналов спутникового телевидения, компакт дисков, сотовых телефонов, интернета, мы неслись смотреть мультфильм всей толпой в ближайший дом, ведь видиков тоже не было!

Зато у нас были друзья.

кан граненый - один на всех. Сегодня никому и в голову не придет пить из общего стакана! Сегодня его украдут через пять секунд после установки автомата, ровно за три секунды до того, как утащат и сам автомат... А раньше ведь все пили из этих стаканов... Обычное дело! И ведь никто не боялся подхватить какую-нибудь заразу...

Кстати, эти стаканы использовали для своих дел местные пьяницы. И, представьте себе, вы только представьте это - они ВОЗВРАЩАЛИ стакан на место! Не верите? А тогда - обычное дело!

В ТЕМУ

ДЕТСКИЕ СТИХИ СТРАНЫ ВОСХОДЯЩЕГО СОЛНЦА

Жили у старой женщины
Две рыбы Фугу.
Одна белая, другая серая -
две веселых рыбы.

***

Рисовую лепешку испек самурай.
Кого угостить?
Самурай, самурай, кого хочешь
выбирай.

А люди, вешающие простыню на стену, выключающие свет и бормочущие что-то себе под нос в темноте? Секта? Нет. обычное дело! Раньше в каждом доме проходила церемония, которая называлась - задержите дыхание диафильм! Помните это чудо?! У кого сейчас

Мобильных телефонов не было! Трудно представить.

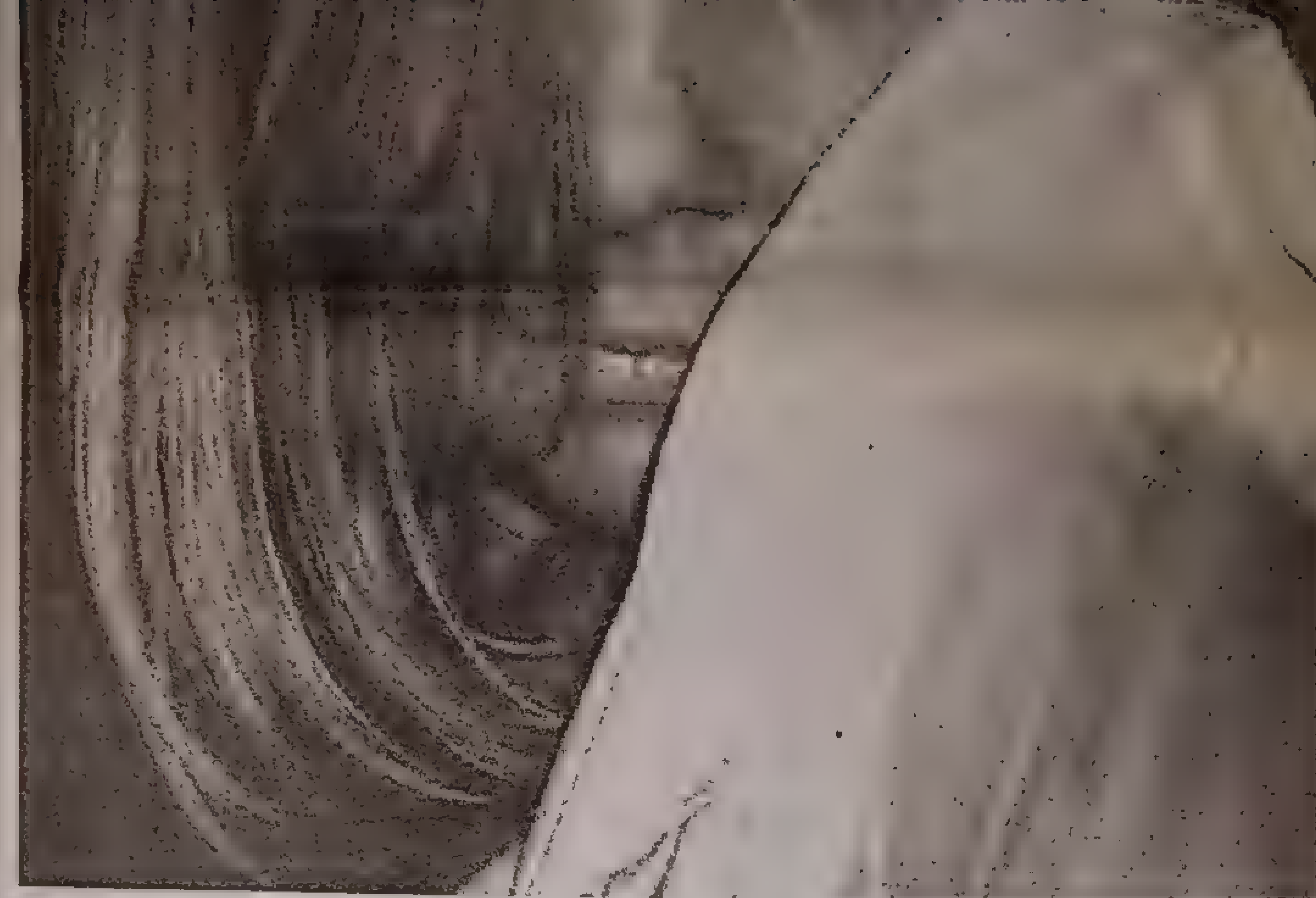
Мы ели пирожные, мороженое, пили лимонад, но никто от этого не толстел, потому что мы все время носились и играли.

У нас не было игровых приставок, компьютеров, 165 каналов спутникового телевидения, компакт дисков, сотовых телефонов, интернета, мы неслись смотреть мультфильм всей толпой в ближайший дом, ведь видиков тоже не было!

Зато у нас были друзья.

Мы придумывали игры с палками и консервными банками, мы воровали яблоки в садах и ели вишни с косточками, и косточки не прорастали у нас в животе.

На переменах мы обливали друг друга водой из старых многоразовых шприцев!



...РЕЗИНКУ ОТ ТРУСОВ

Если вы один из этого поколения, я вас поздравляю. Вы знаете, что в мире не семь чудес света, а гораздо больше. Ну разве не чудо - первое советское средство после бритья? Помните? Кусочки газеты?

А резинка от трусов - это же тоже чудо! Ведь она прекрасно держит как трусы, так и колготки и варежки!

Пирожок с повидлом - ну разве не чудо? Никогда не угадаешь, с какой стороны повидло вылезет! А такое чудо, авоська с мясом за форточкой? Помните: полез доставать - пельмени упали!

Да, сколько еще их было, этих чудес света...

Маленькое окошко из кухни в ванную - что там смотреть, объясните?

Обувная ложка-лошадка...

Зубной порошок - чистит как зубы, так и серебро...

Писающий мальчик на двери туалета...

Плавки с якорьком... помните?!

Молоко в треугольных пакетах!

А вы говорите: «Семь чудес света!»

...И ПОВАЛЬНОЕ СУМАСШЕСТВИЕ

Мы раньше много чего делали такого, что сейчас и в голову не взбредет делать. Более того, если ты сегодня хоть раз сделаешь то, что тогда делал постоянно - тебя не поймут, а могут и за сумасшедшего принять.

Ну вот, например, помните, автоматы с газированной водой. Там еще был ста-

Одна белая, другая серая -
две веселых рыбы.

***

Рисовую лепешку испек самурай.
Кого угостить?
Самурай, самурай, кого хочешь
выбирай.

А люди, вешающие простыню на стену, выключающие свет и бормочущие что-то себе под нос в темноте? Секта? Нет, обычное дело! Раньше в каждом доме проходила церемония, которая называлась - задержите дыхание - диафильм! Помните это чудо?! У кого сейчас работает проектор диафильмов?

Дым валит, едкий запах по всей квартире. Дощечка такая с письменами. Что вам представляется? На самом деле это вы-жи-га-ние. Обычное дело! Миллионы советских детей выжигали открытки мамам на 8 марта - «Мамочка, поздравляю с международным женским днем. Желаю тебе мирного неба над головой, а твоему сыну - велосипед»...

А еще все сидели в ванной, причем на опущенном стульчаке, причем в темноте - и светил там только красный фонарь... Догадались? Обычное дело - печатали фотографии. Вся наша жизнь на этих черно-белых фотографиях, отпечатанных собственными руками, а не бездушным дядькой из Кодак... Ну вы же помните, что такое фиксаж?

А помните сбор макулатуры в школе? До сих пор мучает вопрос - зачем?

Странные новости

В Сибири ловят пираний

В одном из водоемов Новосибирской области обнаружены пираньи.

Как сообщает РСН, двух пираний длиной от 20 до 30 см нашли местные подростки, когда ловили рыбу. Одного мальчика пиранья укусила за палец. В банке подростки принесли рыб в местную телекомпанию. В новосибирском зооцентре подтвердили, что это действительно пираньи, которые водятся в пресных водах Южной Америки, в частности в Амазонке. Специалисты предполагают, что рыб, вероятнее всего, выбросил в реку какой-нибудь аквариумист.

Секрет долголетия - в рыбе и жареной картошке

98-летняя Констанс Браун из Великобритании вот уже 80 лет ест исключительно жареную рыбу с картошкой фри и утверждает, что долголетием обязана именно своему рациону.

Рыба и картошка - вот и все мое меню. Овощи я вообще не признаю. Так что я, можно сказать, живое доказательство того, что вы можете спокойно не соблюдать эти дурацкие диеты и, тем не менее, оставаться абсолютно здоровыми, - говорит Констанс Браун.

Как стать Иными

«Дозоры» - самая популярная онлайн-игра в российском сегменте Интернета. Уже сейчас число тех, кто регулярно заходит на «Дозоры», достигает 25 тысяч человек, одновременно в игре участвуют около тысячи человек.

Смысл такой: вы инициируетесь в Иного, как только попадаете в виртуальную копию российской столицы - Иную Москву. Здесь у вас есть выбор: хотите - можете воплотиться в вампира, в мага-перевертыша, хотите - в другого какого персонажа. Вы можете вступить в Дозор или даже основать свою собственную организацию или клан. Проект (www.dozory.ru) обещает быть амбициозным. По прогнозам, за год аудитория проекта - «многопользовательской ролевой интернет-игры с неограниченным количеством участников» увеличится примерно в 10 раз.

Станем Иными. В реальной жизни не хватает волшебства, да и магического дара у нас нет. В конце концов, тысячелетняя война Света и Тьмы должна уже закончиться. Победой Света.

☺ - У меня сосед - вампир был!

- Как ты это узнал?

- А я ему в грудь осиновый кол вбил, он и умер...

☺ Летит Змей Горыныч над лесом и орет:

- Все на субботник! Все на субботник!..

Сидит Баба Яга и головой качает:

- Эх, Змеюшка - бедняжка, видать, опять коммунистом отравился.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ -

ВЗЯТЬ КРЕДИТ И НЕ ОТДАТЬ...

ГОРОСКОП

С 27.06 ПО 3.07

ОВЕН

Прошлое может мешать настоящему. Не позволяйте своим страхам и переживаниям влиять на вашу жизнь, ведь вы сами «кузнец» своего счастья. Это, в первую очередь, касается и личных взаимоотношений.

ТЕЛЕЦ

Недостаток свободного времени может стать вашей главной проблемой в личной жизни. Если вы хотите добиться успеха в работе, то с этим фактором придется смириться, правда, это не вызовет восторга у вашего партнера.

БЛИЗНЕЦЫ

В личной жизни и взаимоотношениях с противоположным полом огромное значение будет иметь умение преподносить себя и свои эмоции. Иначе вы просто напугаете предмет обожания своими романтическими порывами.

РАК

В личной жизни наиболее напряженной будет середина недели. Если вы не сможете вовремя остановиться и признать свои ошибки, то ждите дальнейшего ухудшения отношений.

ЛЕВ

Период подходит для завязывания новых знакомств, возможно, некоторые из них перерастут в длительные романтические или дружеские отношения.

ДЕВА

Весьма благоприятный период для общения с противоположным полом, вы сможете по полной программе использовать свой талант обольщения.

ВЕСЫ

В отношениях с партнером совместная деятельность, общие взгляды на жизнь станут решающими факторами в поддержании взаимопонимания и гармонии. Постарайтесь ничего не скрывать от своей второй половинки, иначе она просто перестанет вам доверять.

СКОРПИОН

На личном фронте возможна гармонизация отношений с партнером, благодаря советам и помощи близких друзей. Постарайтесь также прислушиваться к своей интуиции, особенно если дело касается выражения чувств.

СТРЕЛЕЦ

Склонность преувеличивать проблемы может стать на этой неделе вашим самым главным врагом. Не стоит делать из «мухи слона», потерпите, ближе к выходным отношения с партнером обретут былую гармонию.

КОЗЕРОГ

Не забывайте о том, что многие просчеты и ошибки достаточно сложно исправить, особенно в будущем, так что лучше их не совершать. Отношения - «материя» весьма тонкая, но если вы будете прислушиваться к партнеру, то никакие противоречия не испортят ваших отношений.

ВОДОЛЕЙ

Если вы умеете преподносить себя, ненавязчиво демонстрировать лучшие свои качества, то у вас не должно возникнуть никаких проблем с поклонниками или поклонницами.

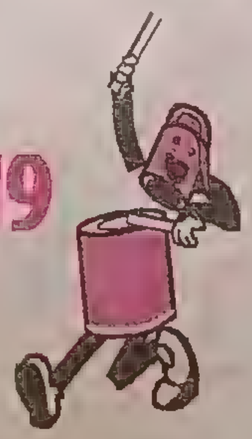
РЫБЫ

Одиноких представителей знака ждет совершенно новый период в личной жизни. Возможно, даже придется пожертвовать спокойным сном ради новых романтических переживаний. Будьте на все «сто» уверены в силе своего обаяния.

ООО «Корона»
Магазин «Ювелирный мир», рынок «Рокот».
ТД «Кобзарь», ул. Ленина, 29.
Изделия из золота и серебра с бриллиантами, изумрудами, сапфирами, природными топазами от лучших производителей России.
Св. М 0090000349 от 11.02.2004

SMS-чат

Отправь сообщение на №3049



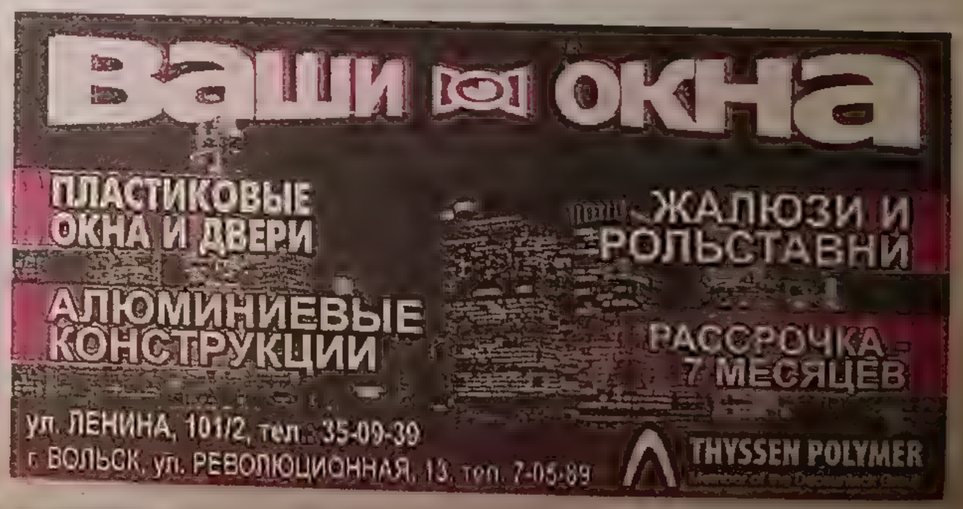
Внимание! Конкурс в SMS-чате, а точнее, два конкурса: на самого активного участника чата и на самое оригинальное сообщение. Итоги будут подводиться в конце недели, а в начале каждой следующей мы будем сообщать вам ник-неймы победителей. Их ждут приятные сюрпризы от нашей телекомпании!

Если же у вас еще нет ника, а вы очень хотите принять участие в нашем интерактивном общении, спешите зарегистрироваться! Это сделать очень просто!

Отправляете сообщение: НИК или NIK, пробел, ИМЯ - на короткий номер 3049.

После этого сообщения будут выходить под вашим личным ником, и участники чата всегда узнают вас.

В эфир не выводятся сообщения, содержащие рекламную информацию, нецензурные



Погода в Балакове

		27.06	28.06	29.06	30.06	1.07	2.07	3.07
t, °C	15 ч.	+30	+28	+31	+31	+29	+22	+21
	3 ч.	+24	+19	+20	+19	+19	+15	+11
Ветер		С-З	Сев	Сев	С-З	С-В	С-В	Сев

Итоги будут подводиться в конце недели, а в начале каждой следующей мы будем сообщать вам ник-неймы победителей. Их ждут приятные сюрпризы от нашей телекомпании!

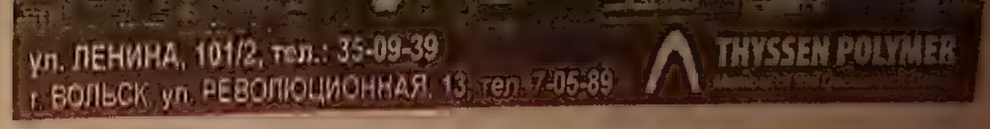
Если же у вас еще нет ника, а вы очень хотите принять участие в нашем интерактивном общении, спешите зарегистрироваться! Это сделать очень просто!

Отправляете сообщение: НИК или NIK, пробел, ИМЯ - на короткий номер 3049.

После этого сообщения будут выходить под вашим личным ником, и участники чата всегда узнают вас.

Напоминаем: в эфир не выводятся сообщения, содержащие рекламную информацию, нецензурные выражения и номера телефонов, если это не номер вашего сотового телефона.

И еще один приятный сюрприз для всех участников чата! Теперь вы можете заказать музыку в нашем чате! Ваша заявка будет выполнена в следующем эфире SMS-чата канала «ТНТ-Экспресс»

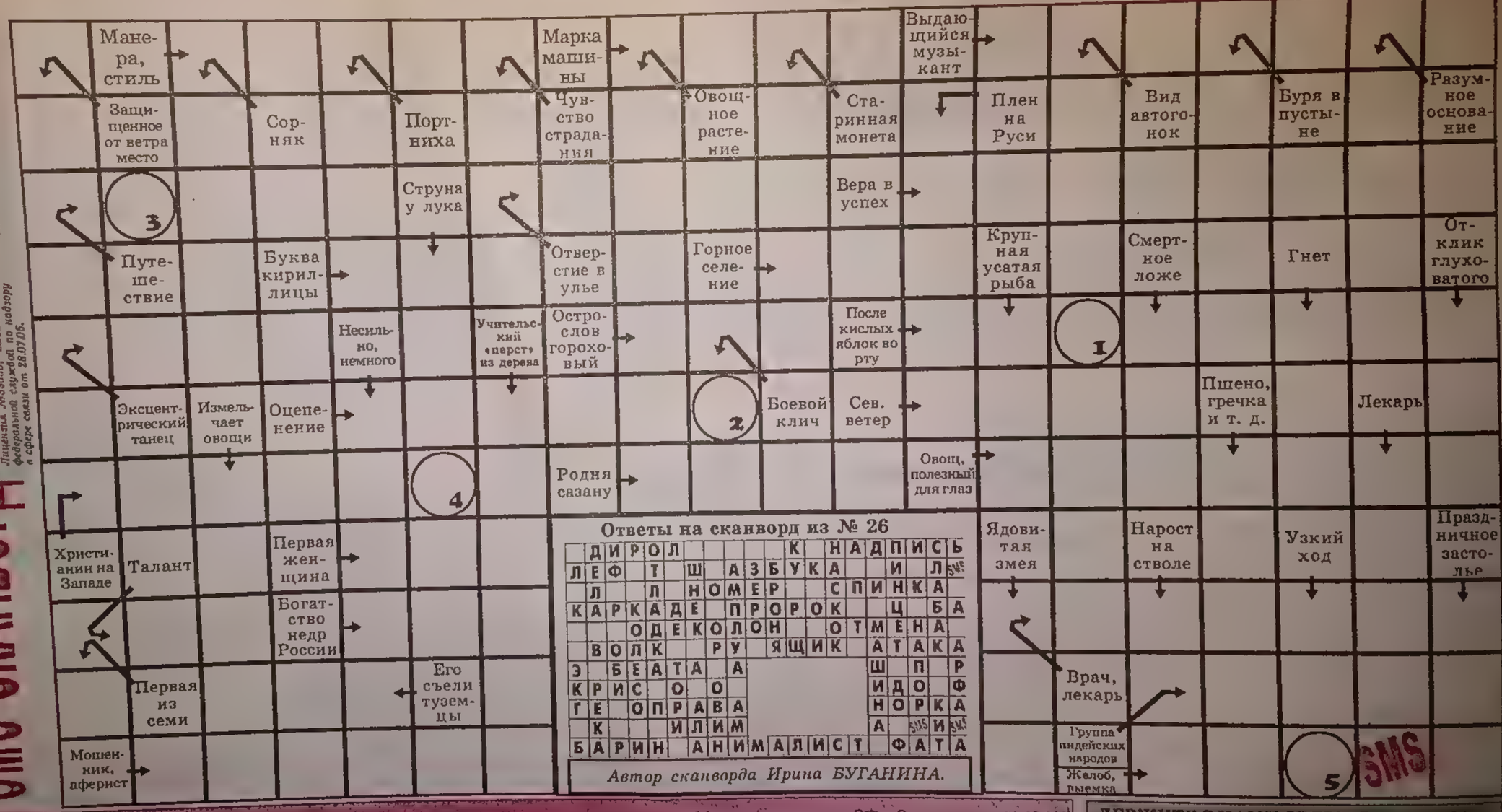


ПОГОДА В Балакове

		27.06	28.06	29.06	30.06	1.07	2.07	3.07
t, °C	15 ч.	+30	+28	+31	+31	+29	+22	+21
	3 ч.	+24	+19	+20	+19	+19	+15	+11
Ветер		С-З.	Сев.	Сев.	С-З.	С-В.	С-В.	Сев.
Атм. давл.		753	754	754	753	755	757	759

SMS-СКАНВОРД

ВНИМАНИЕ!
Хотите выиграть приз – разгадывайте кодовое слово и присылайте SMS на номер 3049 со словами: КРОСС (пробел) кодовое слово.
Условия: каждая 5, 25 и 100 SMS-ки – ПРИЗОВЫЕ!
Стоимость SMS – 15 руб. без НДС
Лицензия №39550, выдана федеральной службой по надзору в сфере связи от 28.07.05.



Ответы на сканворд из № 26

	Д	И	Р	О	Л					К		Н	А	Д	П	И	С	Ь		
Л	Е	Ф		Т		Ш		А	З	Б	У	К	А			И		Л	SMS	
	Л			Л		Н	О	М	Е	Р			С	П	И	Н	К	А		
К	А	Р	К	А	Д	Е			П	Р	О	Р	О	К			Ц		Б	А
			О	Д	Е	К	О	Л	О	Н			О	Т	М	Е	Н	А		
	В	О	Л	К			Р	У		Я	Щ	И	К		А	Т	А	К	А	
Э		Б	Е	А	Т	А		А							Ш		П		Р	
К	Р	И	С		О		О								И	Д	О		Ф	
Г	Е		О	П	Р	А	В	А							Н	О	Р	К	А	
	К				И	Л	И	М							А	SMS	И	SMS		
Б	А	Р	И	Н		А	Н	И	М	А	Л	И	С	Т		Ф	А	Т	А	

Автор сканворда Ирина БУГАНИНА.

Учредитель рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково). Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. Регистрационный №578 п. коммерческой рекламе. Газета выходит 1 раз в неделю, по вторникам. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Оригинал-макеты изготовлены в РИА "Экспресс". Номер подписан 26.06.06 г. в 14.00. Газета отпечатана в ОАО "РИК "Полиграфия Поволжья", г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 65-40-33, 65-80-57. Объем 8 п. л., тираж 7017 экз. заказ 3170. Рекомендуемая цена 5 рублей. 27.06.06 г.

Главный редактор Лидия БЛИЗАРОВА

Выпускающий редактор Ирина БУГАНИНА

ДЕРЖИТЕ С НАМИ СВЯЗЬ! Балаково, 24, а/я 24. Адрес редакции: Степная, 54. Редакция: 33-93-84, реклама: 35-05-11. СНН: 33-93-84 (круглосуточно), подписка: 33-15-19, 32-02-40. Факс: (8453) 33-18-98. E-mail: express@balakovo.info

Отдых летом!

РЕКЛАМА

Лиц. - рег. номер 64 АФ 24106 от 17.12.2004 г. - выдана федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму.

АЛЬФА ВОЯЖ туристическое агентство

ТУРЦИЯ - вылеты из Саратова и Москвы.
Турцию знают все, мы знаем о Турции все!
Болгария! Вылет из Саратова с 20 июля (2 недели).
Египет, Тунис, Испания, Греция, Италия, Болгария, Черногория, Хорватия.
Автобусные и авиатуры по Европе - от 9000 руб.

Автобусом к морю: *Геленджик, Дивноморское, Лазаревское* - **от 3900 руб.**
Автобусом *«Море+горы»* - **от 6900 руб.**
Круизы по Волге – от 3500 руб.
Санатории и пансионаты Краснодарского края, Абхазии, КМВ.
Экскурсии в Санкт-Петербург - от 3000 руб.

Балаково, ул. Комарова, 15 (маг. «PitStop», 2 эт.), тел.: 66-31-31
Саратов, ул. Мичурина, 155, тел.: 231-705
Вольск, ул. Революционная, 13, тел.: 705-89

Магазин «Детский мир»

ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ НАДУВНЫХ ИГРУШЕК:
⇨ круги ⇨ матрацы ⇨ бассейны ⇨ жилеты ⇨подушки и многое другое

- **велосипеды детские и подростковые (пр-во Россия)**
- **педальные машины (пр-во Россия)**
- **аккумуляторные машины и мотоциклы**
- **песочные наборы**
- **водное оружие**
- **конструкторы «Лего» - свыше 300 наименований (пр-во Дания, Швеция)**

Ул. Факел социализма, 15, тел. 44-43-08.

Магазин «Пингвин»

Товары для отдыха, спорта, рыбалки

Палатки, мебель раскладная, посуда для пикника, мангалы и барбекю, надувные матрацы, коврики для загара, мячи, ракетки, ласты и многое другое. Велосипеды, спортивный инвентарь. Рюкзаки, надувные лодки, огромный выбор снастей и рыболовных принадлежностей.

Товар сертифицирован.

наб. Леонова, 14, тел. 62-22-63, время работы: без выходных, до 19.00

ЗАО «САНАТОРИЙ «РОДНИК»

Лиц. Г-970502, рег.№2614 ЛВД от 20.07.2001 г.

Лечебный профиль - заболевания органов дыхания и периферической нервной системы: бронхиты, трахеиты, астма, др. респираторные заболевания, ларингит, вазомоторный аллергический ринит, назофарингит, фарингит, хронический синусит и др.

В санатории имеются: два лечебных корпуса, водолечебница, сауна, физиотерапевтические, аэроионо - массажные кабинеты, кабинет психологической разгрузки, ингаляторий, галокамера с использованием высокодисперсионной сухой аэрозоли «Аэроголит». Имеются фитосоли, соли Мертвого моря для водолечения, фиточаи из Сибири, Башкирии, Урала, Алтая.

412784, Саратовская обл., г. Хвалынск, тел. (295) 2-41-25, 2-41-30

Искусство путешествовать
ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА ЮВЕНТА-ТУР

Лиц. ТД №0031133 выдана федеральным агентством по туризму 24 января 2006 г.

Туры в любую страну мира

Туры в любую страну мира ✦ Автобусные туры на Черное море (10 маршрутов) ✦ Турция – вылет из Москвы и Саратова ✦ Частные отели, пансионаты ✦ Автобусные туры по Европе (более 100 маршрутов) ✦ Детские, подростковые, студенческие лагеря (Россия, Болгария, Турция) ✦ Лечебный и оздоровительный отдых

ул. Комсомольская, 49а (бывшее здание д/сада, р-он сош №20), тел. 44-24-99

Гостиничный комплекс «Изумруд»

Отдых на Балаковке для гостей и жителей города.

VIP-апартаменты (2-комнатные) , 2 номера - 2500 руб.
Номера «люкс», 7 номеров - 1500 руб./сутки.
Полулюксы, 5 номеров - 700 руб./сутки.
Стандартные номера, 12 номеров - 400 руб./сутки.
Бильярдная,

Гостиница расположена на берегу реки Балаковка, за храмом Святой Троицы. В гостинице 28 номеров на 45 человек.

✓ **Имеется песчаный пляж.**

Доехать можно автобусами №№10, 21, до ост. «Поликлиника №1», 10а - до конечной остановки - «Профилакторий».

Ул. 1 Мая, 10, тел. 35-22-77, 46-44-90 (круглосуточно), 8-927-120-16-19

Знай меру

ЕСЛИ КОЖУ ПРИПЕКЛО

ЕСЛИ КОЖУ ПРИПЕКЛО

Любительницы загара должны знать - опасны не только острые, но и невидимые глазу ожоги. Как уберечься от них? Рассказывает директор московского Центра по сертификации парфюмерно-косметической продукции и услуг Т. В. МАЯЦКАЯ.

ПРИМОЧКИ И БОЛТУШКИ

- Как помочь обгоревшей на солнце коже?

- Обычно последствия солнечных ожогов дают о себе знать уже через несколько часов после посещения пляжа. Если на покрасневшей коже появились отеки и пузыри, то наносить крем, пудру и даже кефир в этой ситуации бессмысленно. Ее надо подсушить примочками. Для этого чаще всего используются противовоспалительные, сосудосуживающие и обезболивающие препараты - отвары ромашки, календулы, зверобоя, растворы с анальгином или фурацилином. Однако примочки нужно делать правильно. Сложите марлю в 3-4 слоя, смочите в холодном растворе или отваре трав, отожмите и приложите к воспаленному месту секунд на 30 - пока марля не нагреется. И так 10 раз подряд. Через полтора часа процедуру нужно повторить. На вторые сутки уже можно смазывать ожоги аптечными болтушками или косметическими средствами с противовоспалительными добавками, улучшающими местный иммунитет и заживление кожи. Это молочко, гели, масла и кремы после загара. Если они не принесут облегчения, появятся микротрещины и эрозии, то придется прибегнуть к таким фармацевтическим препаратам, как солкосерил, пантенол, оксикорт, бальзам «Спасатель», эссавен-гель.

ЭХИНАЦИЯ КАК ПАНАЦЕЯ

- А если до пузырей дело не дошло?

- Тогда действительно можно ограничиться кефиром, снимая его по мере нагревания влажным тампоном и накладывая новую холодную порцию. В этом случае сразу же, в первый день, начинайте смазывать кожу средствами после загара, чтобы как можно быстрее восстановить ее водный и жировой баланс. В их состав должны входить депантенол, альфабесобалол, экстракт ромашки, натуральные увлажнители и смягчители - препараты гиалуроновой кислоты, ненасыщенные жирные кислоты, а также цераминды, отвечающие за защитные свойства кожи. Очень хорошо зарекомендовала себя эхинацея. Все средства после загара надо наносить охлажденными.

ФАКТОР ЗАЩИТЫ

Но самое лучшее средство от ожогов - правильно подобранные солнцезащитные кремы. Каждая женщина должна иметь их как минимум два. Одно - с высоким фактором защиты SPF не меньше 20 - для юга и 10-12 - для средней полосы. Другое - с фактором 7-8. Оно пригодится через несколько дней, когда кожа привыкнет к солнцу. Маслом для загара с SPF 2-4 можно пользоваться только уже хорошо загоревшим, смуглым женщинам.

- То есть, пользуясь кремом с высоким фактором, мы полностью защищаем себя от солнца?

- К сожалению, нет. Величина SPF показывает только уровень защиты от лучей типа В, которые и вызывают видимые глазу и острые ожоги. Чем больше этот показатель, тем дольше вы можете находиться на солнце без боязни обгореть. Но предотвратить все возможные вредные эффекты солнечного излучения при этом все равно не удастся. Женщины сильно заблуждаются, считая, что коже вредят только явные ожоги. Есть другой, скрытый враг - так называемые А-лучи. Они проникают гораздо глубже, действуют сильнее, а вот последствия проявляются позже и более тяжело. Это фотодерматиты, фотостарение - преждевременное увядание, сухость, потеря эластичности и появление сети мелких морщин, - и рак кожи.

- Как же защититься от этих коварных А-лучей?

- Всегда, а не только на пляже, пользоваться правильно подобранным средством для загара. Оно должно иметь ультрафиолетовые фильтры и от В-, и от А-лучей, которые на этикетках обозначаются как SPF и UFA соответственно. Такие фильтры входят в состав солнцезащитных средств Vichy, Procter & Gamble, Ambre Solar и некоторых других. Среди отечественных производителей кремов с защитой от А- и В-лучей - «Мезопласт», «Гармония плюс», «Флоресан».

БЕЗОПАСНЫЕ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Чтобы уменьшить вредное действие солнца, вы должны:

* обильно наносить солнцезащитный крем с SPF не менее 15;
* в среднем через один-два часа повторно наносить крем, а также при необходимости - после плавания, потения или вытирания полотенцем. Использовать его даже в облачную погоду;
* не находиться на солнце днем, особенно между 10 и 16 часами, когда ультрафиолетовое облучение повышено в сравнении с утренними или вечерними часами;
* если вы должны выйти из дома в середине солнечного дня, старайтесь не находиться долго под прямыми солнечными лучами. Оставайтесь в тени. Носите широкополую шляпу, защищающую от солнца одежду, и солнцезащитные очки; д никогда не оставляйте на солнце детей без необходимой защиты.

Ольга СМИРНОВА, redtram.com.

✓ Имеется песчаный пляж.

профилактории
Ул. 1 Мая, 10, тел. 35-22-77, 46-44-90 (круглосуточно), 8-927-123-16-19

Для чего Давиду девушка в постели

Взялся за грудь - делай что-нибудь

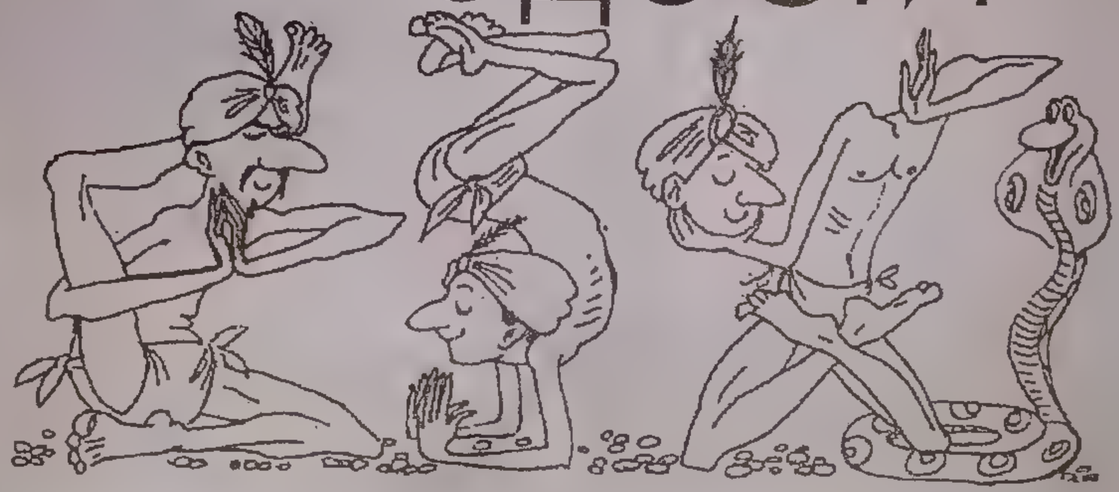
Взболтайте яйца в молоке

Раздел подготовлен Галиной ЗЕМЛЯНСКОЙ

Будь здоров!

ТАЙНЫ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

Жить долго, умереть молодым, а лучше вообще оставаться бессмертным и тихонечко коротать свои деньки в маленьком домике у озера - не это ли мечта всех времен и народов? Причем каждый народ и каждая эпоха предлагали свои рецепты омоложения.



ОМОЛОДИТЬСЯ ПО-ТИБЕТСКИ

Тибетскому способу омоложения без малого несколько тысяч лет. И, как любой гомеопатический рецепт, он требует очень точного исполнения. Итак, в переводе на современную систему мер: берем 350 г чеснока и растираем его деревянной ложкой. Затем снизу берем 200 г чесночной массы, перекладываем в стеклянный сосуд и заливаем 200 г 96-процентного спирта. Сосуд плотно закрываем и храним в прохладном месте 10 дней. Затем процеживаем через ткань и отжимаем. Через 2-3 дня можно начинать лечение: несколько капель за 15-20 мин. до еды нужно добавлять в четверть стакана молока и выпивать.

Этот рецепт гарантирует улучшение обмена веществ, восстановление зрения, увеличение эластичности сосудов, профилактику склероза, опухолей и паралича. Но только один вопрос не дает покоя: куда девать 150 г нарезанного чеснока, которые у нас остались при изготовлении смеси?

ОМОЛОДИТЬСЯ ПО-КИТАЙСКИ

Нейгун - даосская практика продления активности, которая отодвигает дряхлость лет эдак на 20-30. Включает в себя физические упражнения, психоэнергетический тренинг, вибрационный массаж и особое мировоззрение. Единственное «но»: любые китайские практики требуют кропотливости и трудолюбия - таков национальный характер. Будь оно иначе, Великая китайская стена стояла бы в другом месте.

СПОСОБ ЦАРЯ ДАВИДА

Как известно, царь Давид был большим ценителем женского пола: без девушки в своей постели уснуть никак не мог. И только спустя несколько столетий до потомков дошло: это был специальный способ омоложения.

ОМОЛОДИТЬСЯ КОСМИЧЕСКИ

Летательные аппараты - тоже неплохое средство для омоложения. С большим размахом можно омолаживаться в космосе. Расчеты показывают, что при скорости ракеты 240 тыс. км в секунду время замедлится настолько, что за каждый земной час на ракете будут протекать всего 36 минут. Если 20-летний космонавт пробудет в полете 30 лет, то, вернувшись на Землю уже 50-летним, он обнаружит, что его сверстники постарели на 50 лет и стали 70-летними стариками.

СКАЗОЧНО ОМОЛОДИТЬСЯ ПО-РУССКИ

В русских сказках можно найти сразу несколько рецептов омоложения. Самый, на мой взгляд, запоминающийся - в сказке про «Конька-горбунка»: прыгнуть в котел с кипящим молоком. Ежели хороший человек - помолодеешь. Если не очень - сваришься.

Кстати, пожелания быть хорошим человеком имеют под собой вполне реальное основание: те, кто позитивно воспринимает окружающий мир, живут дольше, а морщин у них меньше.

Если вы устали

(народный рецепт)

Хочу помочь людям, страдающим хронической усталостью. Если вы серьезно отнесетесь к моим советам - ваш организм постепенно восстановит утраченные силы. Это проверено мной и моими близкими.

Разболтайте в стакане теплого молока сырой желток, положите немного сахара и, не торопясь, выпейте. Пить эту смесь нужно 2-3 раза в день. Она хорошо помогает и при нервных расстройствах.

И ЕЩЕ

один рецепт все от той же усталости. 200 г меда, 10-20 г спирулины (порошок продается в аптеке) и 1 ч. ложку измельченных грецких орехов тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ч. ложке два раза в день (до или после еды - это значения не имеет).

Г. Елисеева.

☺ **Реклама слабительного: «Наше новое лекарство действует мягко и нежно, даже не нарушая вашего сна...».**

☺ **- Мама, мне уже исполнилось 16! Значит, я могу сделать химию, покрасить волосы перьями, выщипать брови, купить дорогую косметику, побрить ноги, носить каблуки...**
- Зиверш, Костик, лучше не надо.

Физкульт-минутка

Взлох глубокий, руки - шире

...-КИТАЙСКИ

Нейгун - даосская практика продления активности, которая отодвигает дряхлость лет так на 20-30. Включает в себя физические упражнения, психоэнергетический тренинг, вибрационный массаж и особое мировоззрение. Единственное «но»: любые

ОМОЛОДИТЬСЯ КОСМИЧЕСКИ

Летательные аппараты - тоже неплохое средство для омоложения. С большим размахом можно омолаживаться в космосе. Расчеты показывают, что при скорости ракеты 240 тыс. км в секунду время замедлится настолько, что за каждый земной час на ракете будут протекать всего 36

ке про «Конька-горбунка»: прыгнуть в котел с кипящим молоком. Ежели хороший человек - помолодеешь. Если не очень - сваришься.

Кстати, пожелания быть хорошим человеком имеют под собой вполне реальное основание: те, кто позитивно воспринимает окружающий мир, живут дольше, а морщин у них меньше.

☺ - Мама, мне уже исполнилось 16! Значит, я могу сделать химию, покрасить волосы перьями, выщипать брови, купить дорогую косметику, побрить ноги, носить каблуки...

- Знаешь, Костик, лучше не надо.

● Физкульт-минутка

Вздох глубокий, руки - шире

Ребенку исполнилось 5 лет. Это уже «солидный» возраст для спортсмена. Важно не упустить момент, чтобы приохотить дочь или сына к физическим упражнениям.

День нужно начинать с зарядки - эта истина на все времена. Но следует помнить, что дети 5-6 лет еще не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном, не переносят, когда им неинтересно. Упражнения сами по себе они не любят — стараются от них уклониться. Малыши настроены играть, баловаться. Вот эти их естественные склонности и следует использовать. Итак, приступим.

«Сбор урожая». Ходим по площадке и, поднимаясь на носки, тянем руки вверх, будто хотим сорвать яблоко с ветки.

«Атлет». Ходим на цыпочках, поднимая перед собой согнутые в коленях ноги.

«Утенок». Ходим вразвалочку, держа руки на коленях, имитируя утку.

«Попади в цель». Станем прямо, поставив левую ногу впереди, согнем левую руку к плечу, правую - выпрямив перед собой. Слегка наклонимся вперед, затем сделаем движение вперед, имитируя метание камня в цель.

«Вертолет». Ложимся на живот. Руки разводим в стороны, ноги вместе. Поднимаем туловище вверх и опускаем.

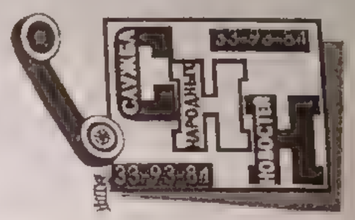
«Велосипед». Ложимся на спину, руки под голову. Сгибаем и разгибаем ноги, будто едем на велосипеде.

«Качалка». Станем прямо, ноги врозь, руки на поясе. Качаемся, поднимаясь на носках и опускаясь на пятки.

«Лошадка». Подскакиваем и бегаем.

Все упражнения выполняются в среднем темпе, 20-40 сек., на свежем воздухе или при открытой форточке. Родителям можно самим составлять комплексы, создавать игровые ситуации. Помните: одни и те же движения надоедают детям. Фантазируйте и занимайтесь с детьми регулярно.

Л. Борисова,
врач лечебной физкультуры детской пол-ки №2.



РАЗГРУЗИ СЕБЯ САМ

① Я слышала, что полезно время от времени устраивать «разгрузочный день», т. е. совсем ничего не есть и не пить (кроме воды). Но полезно ли это для организма и не отразится ли такое «голодание» на состоянии внутренних органов?

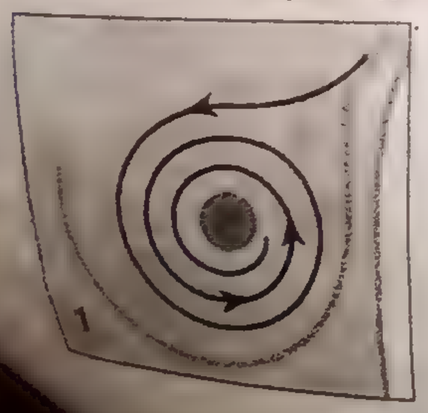
Валентина.

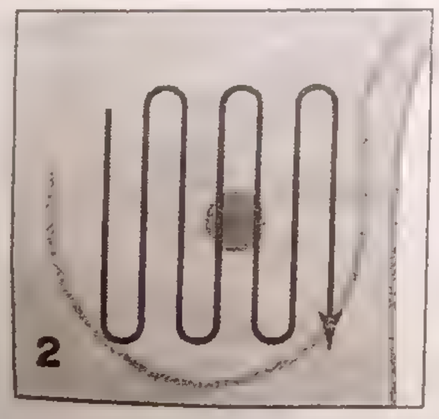
- Если у вас нет никаких явных проблем со здоровьем, то подобный разгрузочный день, устраиваемый время от времени, никакого вреда не принесет.

● Медосмотр

Красивая грудь - здоровая грудь

После 20 лет обязательно следует проводить самообследование молочных желез через 2-3 дня после окончания менструации, а в период менопаузы - в первый день каждого месяца.





ОБСЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИТЕ В ТРЕХ ПОЛОЖЕНИЯХ:

- рука со стороны молочной железы, которую вы обследуете, опущена вниз;
- рука выпрямлена вверх за голову;
- рука выпрямлена в сторону.

1. ОСМОТР. Осматривать молочные железы нужно перед зеркалом, сначала с опущенными, а потом - с поднятыми вверх руками. Во время осмотра обращайте внимание на уплотнения, увеличение размеров молочной железы, покраснение или припухлость участков кожи, набухание кожи, напоминающее лимонную корочку, изменение формы соска.

2. ПАЛЬПАЦИЯ (прощупывание) Лежа на спине, подложите под лопатку валик с той стороны, с которой вы обследуете молочную железу. Другой рукой прощупайте грудь круговыми движениями, двигаясь по спирали от подмышки до соска (рис. 1). Можно обследовать молочные железы по вертикальным линиям (рис. 2).

Если вы обнаружили уплотнения, появление кровянистых выделений из соска или признаки, описанные в пункте «Осмотр», срочно обращайтесь к онкологу-маммологу.

Женское белье, трикотаж - MILAVITSA
от производителей.
Безопасность, качество
Рынок «Рокот», место 227.
Гипермаркет «Интэк», 6 павильон. **Скидки!!!**

Давайте церемониться | Хочешь приз? Пришли рецепт! | Как от козы сыра

Раздел подготовлен Галиной МОСТОВОЙ

● На вкус

7 ФАКТОВ О ЧАЕ

1 Чай делают из листьев дерева Camellia sinesis. Хотя дерево может достичь высоты 10 метров, его подрезают до размера куста, чтобы листья легко было собирать.

2 Сорта чая в основном разделяются по категориям: черный, красный и зеленый, а также белый и желтый.

3 В чашке чая содержится меньше кофеина, чем в кофе: 40 мг против 110 мг, соответственно. Из чая легко удалить 80% кофеина, оставив листья в кипятке на 30 секунд. Затем нужно снова добавить воду и настоять чай нужное количество времени.

4 В чай «Эрл Грей» добавляется ароматное масло цитрусового бергамота.

5 Чай - самый популярный напиток в мире, пиво - следующий по популярности. Исключение составляют Англия и Ирландия, где пиво популярнее чая.

6 В чае без добавок нет калорий, и даже если добавить в него полужирное молоко, в чашке появится всего 14 ккал и 0,4 г жира (главное, забыть о сахаре).

7 Вопреки распространенному мнению, чай полезен для зубов. В нем содержатся флавоноиды и фтор, которые предотвращают кариес.

НЕ ПОПИТЬ ЛИ НАМ ЧАЙКУ?

Чаепитие уже давно превратилось в своеобразный ритуал. Чай помогает нам проснуться утром, восстановить силыи расслабиться после трудного рабочего дня.За чашкой чая мы общаемся с друзьями и родными.

ЧАЙНОЕ МАСЛО

Помимо всего вышеперечисленного чаепитие - это еще и возможность укрепить здоровье, ведь в чайных листьях содержится немало полезных веществ. Не случайно чай издавна использовался как целебное средство. На родине чая, в старом Китае, его использовали как напиток, снимающий усталость, укрепляющий волю и зрение, и даже включали в состав эликсира бессмертия, а из чайных семян выжимали масло, которое использовали как укрепляющее средство для волос.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ ПРЕВРАТИТСЯ В УТОНЧЕННЫЙ ЭКЗОТИЧЕСКИЙ НАПИТОК, ЕСЛИ ДОБАВИТЬ В НЕГО СУШЕНУЮ КОЖУРУ: ЯБЛОЧНУЮ, АПЕЛЬСИНОВУЮ ИЛИ ЛИМОННУЮ.

ЧЕРНЫЙ ИЛИ ЗЕЛЕНЫЙ?

Черный чай оказывает возбуждающее действие на нервную систему и сердце. А потому людям, страдающим бессонницей, гипертонией и заболеваниями сердца, лучше заменить черный чай зеленым. Зато при пониженном давлении черный чай может стать неплохой заменой лекарств.

Что касается зеленого чая, то его считают более полезным, чем черный. Зеленый чай укрепляет капилляры, стимулирует кроветворение. Этот напиток - источник фтора: если пить зеленый чай без сахара, можно укрепить зубную эмаль и уберечься от кариеса. Зеленый чай снижает уровень холестерина в крови, улучшает пищеварение, обладает противомикробным действием и жаропонижающим эффектом.

АРОМАТНЕЕ И ВКУСНЕЕ

Обычный чай можно сделать во много раз полезнее и вкуснее, добавив в него листья и корни различных растений. Ароматные фиточаи часто используются и в качестве лечебного средства. Зеленый чай в сочетании с мятой - признанный способ избавления от головной боли. Тем, кто подолгу не может заснуть и часто нервничает по пустякам, подойдет успокоительный чай. **Смешайте в равных пропорциях цветки и листья лаванды, шалфей, мяту и душицу. Заварите травы кипятком (1 ч. л. трав на стакан кипятка) и дайте напитку настояться в течение 10 минут.**

Справиться с простудными заболеваниями и укрепить иммунитет поможет витаминный чай. **Возьмите одну часть сухих ягод малины, две части ягод боярышника, две части ягод шиповника и одну часть зеленого чая. Плоды шиповника и боярышника измельчите, все компоненты смешайте, залейте и дайте настояться.**

ТОНКОСТИ ЗАВАРКИ

✓ Черный чай заваривают горячей, только что вски-пяченной водой. Заварочный чайник ополаскивают кипятком, засыпают в него чай, оставляют на несколько минут, чтобы дать чаинкам разбухнуть, доливают немного кипятка, дают настояться в течение 3-5 минут, а затем добавляют необходимое количество воды.

✓ Зеленый чай заливают горячей водой трижды (температура воды не выше 70 градусов). Сначала на 1/3 объема чайника (настаивать 1-2 минуты), затем на 1/2 чайника (настаивать 2 минуты) и наконец на 3/4 объема (настаивать еще 2 минуты). Напиток не перемешивают.

● Вы спрашивали

Знаете ли

7 Вопреки распространенному мнению, чай полезен для зубов. В нем содержатся флавоноиды и фтор, которые предотвращают кариес.

ИЛИ ЗЕЛЕНЫЙ?

ЯБЛОЧНУЮ, АПЕЛЬСИНОВУЮ ИЛИ ЛИМОННУЮ.

Черный чай оказывает возбуждающее действие на нервную систему и сердце. А потому людям, страдающим бессонницей, гипертонией и заболеваниями сердца, лучше заменить черный чай зеленым. Зато при пониженном давлении черный чай может стать неплохой заменой лекарств.

Что касается зеленого чая, то его считают более полезным, чем черный. Зеленый чай укрепляет капилляры, стимулирует кроветворение. Этот напиток - источник фтора: если пить зеленый чай без сахара, можно укрепить зубную эмаль и уберечься от кариеса. Зеленый чай снижает уровень холестерина в крови, улучшает пищеварение, обладает противомикробным действием и жаропонижающим эффектом.

Зеленый чай заливают горячей водой трижды (температура воды не выше 70 градусов). Сначала на 1/3 объема чайника (настаивать 1-2 минуты), затем на 1/2 чайника (настаивать 2 минуты) и наконец на 3/4 объема (настаивать еще 2 минуты). Напиток не перемешивают.

Страна советов

Знаете ли вы, что...

...тыквы бывают разных размеров - от 500 г до 500 кг? Вывели белые, голубые и даже красные тыквы. Когда-то считалось, что мякоть тыквы помогает избавиться от веснушек, а американцы варили из нее пиво.

...1 грейпфрут в день предоставляет организму необходимое количество витамина С.

Вы спрашивали

Козий сыр

✉ *«У родителей в деревне живет коза. Молоко никто не пьет (знаем, что полезно, но вкус...). Недавно в «Милене» увидела козий сыр (красиво называется - французский шевр). Очень даже приятный продукт. Только недешево стоит. Слышала, что его можно сделать и в домашних условиях. Не подскажете, как?».*

А. Попова.

Козий сыр наподобие французского шевра сделать не так-то легко. Но молодой козий сыр, больше похожий на плотный творог, гораздо проще. Нагрейте 3 л козьего молока почти до кипения, вылейте в большую емкость, добавьте 1 ст. ложку кисломолочной закваски (в первый раз это может быть сметана или простокваша) и размешайте. Когда масса загустеет, переложите ее в дуршлаг, выстланный в несколько слоев чистой марлей. Дайте стечь. Затем присыпьте солью и травами (по желанию), положите под пресс и поставьте на сутки в холодное место.

Зернистое мороженое

✉ *«Мороженое, которое мы покупаем в литровых контейнерах, часто становится каким-то «зернистым» и не вкусным. Отчего это? Можно ли его употреблять в пищу?»*

Андрей Зосимов.

Это оттого, что мороженое растаяло, а потом снова замерзло. Консистенция продукта меняется - в нем образуются кристаллики льда. Берите из контейнера ровно столько мороженого, сколько нужно на один раз. Если мороженое уже растаяло, попробуйте замораживать его повторно, все время вынимая и размешивая. Охлаждение с непрерывным помешиванием предотвращает образование кристалликов льда.

ОБЪЯВЛЯЕМ КОНКУРС

«ЛЕТО В БАНКЕ»

на лучший рецепт

Существуют тысячи рецептов заготовок, и у каждой хозяйки есть свои, заветные. Предлагаем вам поделиться ими с читателями «Круга».

Свои рецепты присылайте или приносите по адресу: ул. Степная, 54 (с пометкой «Лето в банке») или звоните по тел. 33-94-84

Призы

Клубничная «пятиминутка»

Первая претендентка на приз в конкурсе «ЛЕТО В БАНКЕ» уже обозначилась. Это Татьяна Запорожцева. Вот ее рецепт.

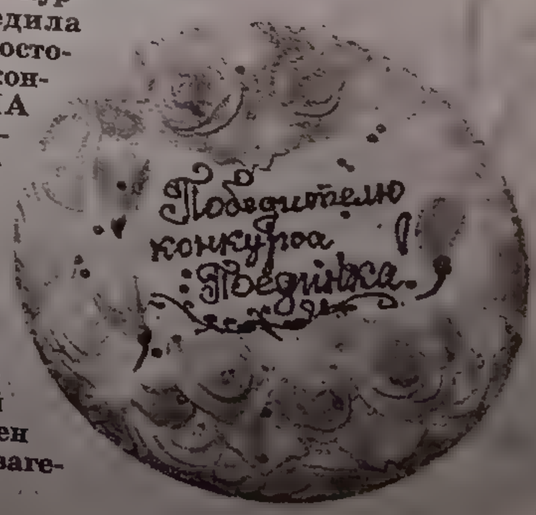
Скажу сразу: это самое вкусное варенье на свете! Ягоды очистить от плодоножек, вымыть, засыпать сахаром и дать постоять часов пять, накрыв марлей. Затем поставить на плиту и довести на слабом огне до кипения, снимая пену. Не давая варенью кипеть ни минуты, снять кастрюлю с огня. После того, как варенье полностью остынет, снова поставить его на огонь и снова довести до кипения. Вновь остудить. В третий раз дать варенью покипеть пять минут, добавив сок одного лимона. Переложить варенье горячим в стерилизованные банки и плотно укупорить. На 500 г ягод нужно 1 кг сахара.

Награда нашла своего героя

Вернее, героиню. В конкурсе «Свежачок» победила наша читательница и постоянная участница всех конкурсов СВЕТЛАНА ГРИГОРЬЕВА. Ее 10 рецептов вкуснейших салатов (все опробованы личной мной - *ГЗ.*) были опубликованы в № 27 «Круга».

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Приз победительнице - красивый и вкусный торт - был предоставлен ООО «Лада» (ЧП Е. Швагерус).



Вот такой подарочек!

От соцпакета можно отказаться

Нагрузка к кредиту. Законно ли это?

Раздел подготовлен Ириной БУГАНИНОЙ

Если у вас есть ВОПРОСЫ ПРАВОВОГО ХАРАКТЕРА, звоните по редакционному телефону: 33-93-84, - КРУГЛОСУТОЧНО. ОТВЕТЫ на все вопросы будут опубликованы в «КРУГЕ». Задать вопрос можно также в письменном виде, направив письмо по адресу: Балаково, 24, а/я 24, газета «Круг», «Адвокат+».

ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ?
Запишитесь на прием к юристу
Контактный телефон
33-02-95
Консультирует
Ольга Николаевна КОЗЫРЕВА
№Св-во 16803 (ОГРН 304643920900184)

ДАРОМ - ЗНАЧИТ, БЕЗВОЗМЕЗДНО!

СОЦПАКЕТ: ЧТО ВЫГОДНЕЕ?

- Я скоро выхожу на пенсию. И уже заранее мучаюсь вопросом: получать ли мне набор социальных услуг, или, как еще его называют, соцпакет? А может, отказаться от него?

Дарья Малькова.

- Социальная помощь в виде ежемесячной денежной выплаты (ЕДВ) и набора социальных услуг с 2005 года предоставляется гражданам, относящимся к одной из категорий федеральных льготников, в соответствии с Федеральным законом о замене натуральных

подтверждаете свою личную ответственность за возможные социальные последствия. Право на получение набора соцуслуг восстанавливается *автоматически* на следующий год по истечении года, в котором гражданин получила денежную компенсацию вместо соцпакета.

- Мне недавно бабушка пообещала подарить квартиру. Сказала, что могу въезжать хоть завтра, - даст ключи. Но при этом ни о каком договоре и слышать не хочет - живи, говорит, и не надо никаких бумаг. Мои родители против - говорят, что надо все оформлять по закону, иначе я могу вылететь из квартиры в любое время. Так подарили мне квартиру или нет?

Ольга, 27 лет.

На вопрос отвечает главный специалист Балаковского отдела ГУ ФРС по Саратовкой области Ю. ЛАВИНА:

- Дарение - это двухсторонняя сделка, для заключения которой обязательны воля и согласие двух сторон договора - дарителя (на передачу дара) и одаряемого (на принятие). Обещание дарителя, как в Вашем случает, напротив, - односторонняя сделка, которая связывает только обещавшего (п.2 ст. 572 ГК РФ). До передачи дара одаряемый вправе отказаться от дарения. Отказ от принятия дара - односторонняя сделка, которая должна быть совершена в той же форме, что и дарение (п. 1 ст. 573 ГК РФ). Передача и принятие дара в виде недвижимого имущества осуществляются, как правило, вручением ключей и правоустанавливающих документов.

Особое внимание следует обратить на недопустимость заключения договора дарения, предусматривающего передачу дара после смерти дарителя. Кроме того, невозможна также регистрация договора дарения и права собственности одаряемого после смерти дарителя даже в случае нотариально удостоверенного договора дарения. Однако зачастую граждане после нотариального удостоверения договоров дарения им квартир пожилыми родственниками не регистрируют договоры сразу, а представляют их на регистрацию после смерти дарителей, путая дарственную с завещанием. Поскольку при жизни дарителя переход права на недвижимость не был зарегистрирован, это имущество не принадлежит одаряемому и должно быть включено в наследственную массу скончавшегося дарителя как наследодателя.

ОБЯЗАН ИЛИ НЕТ?

- Собираюсь купить автомашину в кредит. Обошел несколько автосалонов и практически везде столкнулся с одним и тем же: мне настоятельно рекомендовали «только у них» установить сигнализацию, оформить страховку, приобрести запирающее устройство на коробку передач или на руль. И еще кучу всяких услуг типа установки автомагнитолы, колонок и т.д. Как я понял из беседы с менеджером, если я откажусь это сделать, банк может не выдать мне кредит. Так ли это?

Н. Смирнов.

Уточнять требования и условия, на которых банк предоставляет кредит, следует не у менеджера автосалона, заинтересованного в продаже как можно большего числа услуг, а в представительстве банка. Если банк обязательным условием получения кредита определит, например, установку сигнализации и оформление страховки, значит, Вам будет нужно заказать только эти услуги. А все остальные, рекомендуемые сотрудниками автосалона, - лишь по Вашему желанию. Ведь каждая дополнительная услуга увеличивает сумму кредита. Поэтому, прежде чем соглашаться, реально оцените свои финансовые возможности. Кроме того, следует помнить, что ст.16 Закона РФ «О защите прав потребителей» запрещает обусловливать приобретение одних товаров (работ или услуг) обязательным приобретением иных. Так что без согласия потребителя продавец не вправе выполнять дополнительные работы (услуги) за плату.

- Социальная помощь в виде ежемесячной денежной выплаты (ЕДВ) и набора социальных услуг с 2005 года предоставляется гражданам, относящимся к одной из категорий федеральных льготников, в соответствии с Федеральным законом о замене натуральных льгот денежными выплатами от 22 августа 2004 г. №1220 ФЗ.

Этот набор социальных услуг предоставляется федеральным льготникам ежегодно. Заявление об отказе от соцпакета может быть подано до 1 октября текущего года. Тем самым Вы своей подписью выражаете свое волеизъявление об отказе от соцпакета и одновременно ***подтверждаете свою личную ответственность за возможные социальные последствия. Право на получение набора соцуслуг восстанавливается автоматически на следующий год по истечении года, в котором гражданин получила денежную компенсацию вместо соцпакета.*** **Поэтому, в случае Вашего нежелания получать социальный пакет в натуральной форме, заявление об отказе следует писать ежегодно. Так что правильно оцените свои возможности и примите самостоятельное решение: пользоваться социальными услугами или написать заявление и отказаться от них. У Вас еще есть время - думайте.**

ДОНОРЫ: БУДЕТ ЛИ ВЛИВАНИЕ?

- Как проходит сейчас финансирование федеральных программ? Меня, в частности, интересует компенсация донорам.

Роман Евгеньевич.

- В 2006 году, - отвечает С. ЧЕПЕЛКИН, руководитель отделения по г. Балаково и Балаковскому району управления Федерального казначейства по Саратовской области, - поступили из федерального бюджета более 20 млн. руб. во исполнение семи федеральных законов и постановления Правительства РФ. Федеральное казначейство не работает непосредственно с гражданами. Средства для доноров доводятся до граждан по схеме: ФК-БМО-Сбербанк, из общей суммы 3,7 млн. руб. по этой схеме направляются деньги в том числе и на компенсацию «О донорстве крови и ее компонентов».

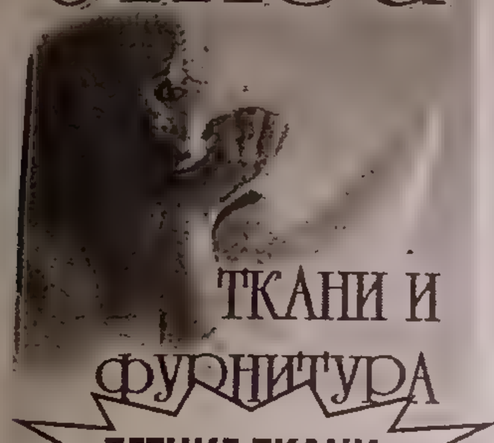
Продаю «лето» со скидкой 20%

Каждый день - в белье sexi

Покупай овощи, фрукты и зелень у местных дачников

Раздел подготовлен Светланой НАЗАРОВОЙ

салон Лиза



ТКАНИ И ФУРНИТУРА

ЛЕТНИЕ ТКАНИ СО СКИДКОЙ 20%

МАГ. «РУСЬ», 2 этаж, отдел «Лиза»
МАГ. «ИЛОНА», ул. Ленина, 100 (цокольный этаж).
ПАРИКМАХЕРСКАЯ «ЭЛЕГИЯ», ул. Ленина, 91.
Консультации по ассортименту в магазинах - тел. 44-14-14

● Консультация

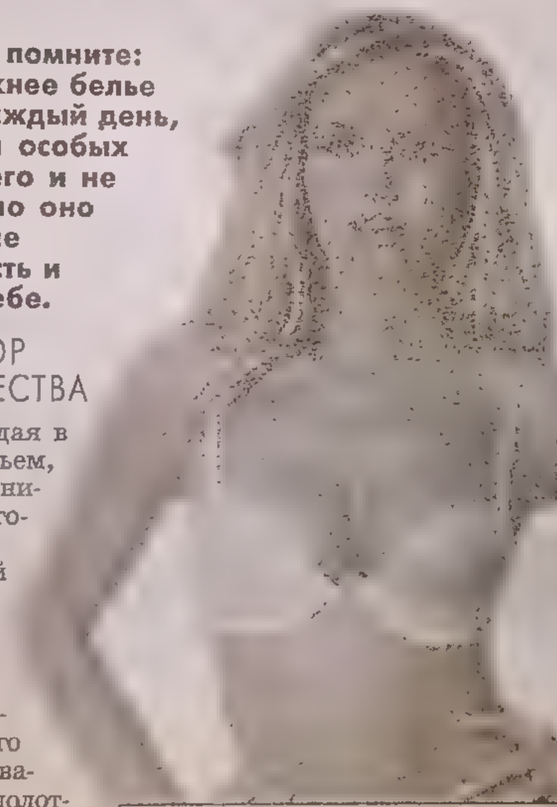
Или много зарабатывать, или шить

Особенно тканей в магазинах не дает покоя страсти любой женщины.

● Оденься

ЖЕНСКАЯ ГРУДЬ ТРЕБУЕТ ПРАВИЛЬНОЙ ОПРАВЫ

Какое бы белье вы ни выбрали, помните: сексуальное нижнее белье нужно носить каждый день, а не беречь для особых случаев. Пусть его и не видно, но именно оно придает женщине привлекательность и уверенность в себе.



Женское белье, трикотаж - MILAVITSA от производителей.
Качество, доступные цены!
Рынок «Рокот», место 227.
Гипермаркет «Интак», 6 павильон.
Скажи, что ты о нас прочитал - получишь СКИДКУ!

БОГАТЫЙ ВЫБОР ПЛОХОГО КАЧЕСТВА

Каждый раз, попадая в торговые ряды с бельем, невольно обращаешь внимание на бойких торговок-цыганок.

- Девушка, выбирай белье, дешево.

Где его закупали? Из какой ткани оно сшито? Какого размера? Никто этого не знает. Говорят, что покупают его весом, шьется оно в подвалах и невесть из какого полотна. Тем не менее ряды покупателей не редеют. А ведь нижнее белье больше всего соприкасается с телом. Возможно, отсюда и частые кожные аллергии, а бывает и похуже.

КАК ВЫБРАТЬ БЮСТГАЛЬТЕР

Моя мама всегда говорила о том, что лучше иметь несколь-

- Нужно точно выбрать свой размер. Это раз. Затем фасон.

ной вещи. Сначала вы должны определить обхват под грудью (1/2 обхвата - на Западе соотносится с размером одежды: например, 34, 36, 38). Сантиметр натягивайте потуже, иначе вы получите неправильные цифры, как правило, с погрешностью на завышение. Размер чашечек обозначается буквами А, В, С и т.д. Мерку снимают в удобном и хорошо сидящем бюстгальтере, чтобы не допустить ошибки.

- Почему одна и та же модель по-разному «сидит» на груди?

- Форма груди у всех женщин разная. При одном и том же обхвате груди у разных женщин может быть совершенно разная форма бюста. Строго горизонтальный шов округляет грудь, что особенно подходит женщинам с конусообразной грудью - такие чашечки придают ей естественность.

Узкую грудь немного «разводят» чашечки с вертикальными или чуть наклоненными швами.

Чашечки со швами в виде буквы «Т» - приподнимают грудь. Нередко их дублируют поролоном или синтетической ватой, которые лучше держат немолодую или большую грудь; но бывают и легкие бюстгальтеры с такими чашечками.

- Что сегодня особенно популярно?

- Ткань бюстгальтера должна ласкать ваше тело, поэтому не столь важно, будет ли это чистый хлопок, шелк или кашемир.

Если говорить о цвете, то сегодня особенно популярны пурпурные, лиловые, розовые, голубые и цвета фуксии бельевые комплекты. А в кремовом кружеве бюстгальтера могут появиться проблески небесного цвета, кораллового, цвета лосось, роза, серо-коричневого. Писк моды - романтические образы со множеством рюшей и оборок, подчеркнутый силуэт и женственные модели.

Всегда в моде - классика.

- Как ухаживать за бельем?

- Никогда не стирайте дорогое белье в машине. Из-за быстрого вращения барабана оно может потерять форму. А «косточки» бюстгальтера погнутся. Стирайте белье руками в теплой воде с мягким стиральным порошком.

ДЕТАЛИ

Или много зарабатывать, или шить

Изобилие тканей в магазинах не дает покоя фантазии любой женщины. Но не так просто - определить, что надо тебе. Нашим консультантом сегодня будет Лапшина Татьяна Викторовна, «пионер» поставок тканей в Балаково.

- Расскажите, что модно в этом сезоне?

- Тенденцией этого лета являются смесовые ткани с присутствием натурального волокна: льна, вискозы, хлопка. Нередко клиент купит ткань, а она не подходит ему по «температуре».

-Как это?

- Просто: хлопок, хотя и натуральная ткань, но теплая, лен - прохладная, вискоза - холодная.
Летом я люблю вискозу с добавками: полиэстром, лайкрой, жатку.

-Какие производители возглавляют модный ряд тканей?

- На рынке многие поставщики и производители проверены качеством и временем. Первое место я отдала бы европейским тканям - из Италии, Франции, Германии, второе - из Индонезии, Южной Кореи, третье - всем понемногу, включая Россию.

-Сейчас много каталогов с интересными моделями изделий, все так красиво, но дорого. Что посоветуете?

- Или много зарабатывать, или шить. Своим клиентам мы готовы подобрать ткань для любой, самой изысканной модели.

-Сейчас мы это проверим. Мне понравилась, например, вот это платье. Можете ли Вы подобрать мне на него ткань?

- Приходите, убедитесь сами.

на. Тем не менее ряды покупателей не редеют. А ведь нижнее белье больше всего соприкасается с телом. Возможно, отсюда и частые кожные аллергии, а бывает и похуже.

КАК ВЫБРАТЬ БЮСТГАЛЬТЕР

Моя мама всегда говорила о том, что лучше иметь несколько комплектов хорошего белья, чем кучу тряпок. Обновлять нижнее белье нужно регулярно. Ведь мужчины любят нас ежедневно!

Я побеседовала с предпринимателем Ириной Веретенниковой.

-В чем секрет красивой груди?

- Он прост и заключается в хорошем, качественном и правильно подобранном бюстгальтере. Многие женщины даже не подозревают, какие чудеса способна сотворить эта деталь туалета. Плохо выбранное белье может исказить впечатление от всего ансамбля одежды и от фигуры в целом.

- Как выбрать то, что подойдет именно мне?

Женское белье, трикотаж - от производителей.
MILAVITSA
Качество, доступные цены!
Рынок «Рокот», место 227.
Гипермаркет «Ивана», 6 павильон.
Скажи, что ты о нас прочитал - получишь СКИДКУ!

- Нужно точно выбрать свой размер. Это раз. Затем фасон. Это два. Длину лямок. Это три. Бюстгальтер должен быть комфортным, не должен нигде врезаться в кожу, создавать складки под мышками и поперек груди. Грудь должна помещаться в чашечках бюстгальтера таким образом, чтобы он не сдавливал ее, но в то же время плотно облегал.

- Яне сразу научилась правильно определять свой размер груди. Расскажите, как это делается?

- Надо учитывать особенности национальной фигуры, покупая импортное белье. У российских женщин грудная клетка более широкая по сравнению с итальянками, например. Поэтому необходимо обязательно выяснить свой объем перед покупкой столь деликат-

нам с конусообразной грудью - такие чашечки придают ей естественность.

Узкую грудь немного «разводят» чашечки с вертикальными или чуть наклоненными швами.

Чашечки со швами в виде буквы «Т» - приподнимают

- Как ухаживать за бельем?

- Никогда не стирайте дорогое белье в машине. Из-за быстрого вращения барабана оно может потерять форму. А «косточки» бюстгальтера поломаются. Стирайте белье руками в теплой воде с мягким стиральным порошком.

ДЕТАЛИ

В ЭТОМ СЕЗОНЕ ОСОБО ПОПУЛЯРНЫ:

1. **Бюстье** - бюстгальтер с длинным кантом, доходящим почти до талии, идеально поддерживающий грудь.
2. **Бендо** - повязка без бретелек в виде широкой, прижимающей грудь ленты.
3. **Бюстгальтер-невидимка** - это пара накладок-липучек особой формы из специального материала, которые незаметно поддерживают вашу грудь, придают ей желанную полноту и упругость, оставляя спину свободной и открытой. Это гениальное решение для маек с глубоким вырезом и с открытой спиной.
4. **Дельта бюст** - «невидимый» прозрачный бюстгальтер из микропористой вискозы, идеален под декольте, незаменим, когда нужно надеть купальник без чашечек или открытое платье без бретелей.
5. **Секонд скин, или «вторая кожа»**, - полупрозрачный бюстгальтер «на косточках», как правило, телесного цвета, изготавливаемый из ткани с большим содержанием нейлона и лайкры. Здорово смотрится под очень тонкими кофточками.

Надеюсь, что эти советы помогут подобрать бюстгальтер, в котором Вы будете обворожительны!

Светлана АЖУРНАЯ.

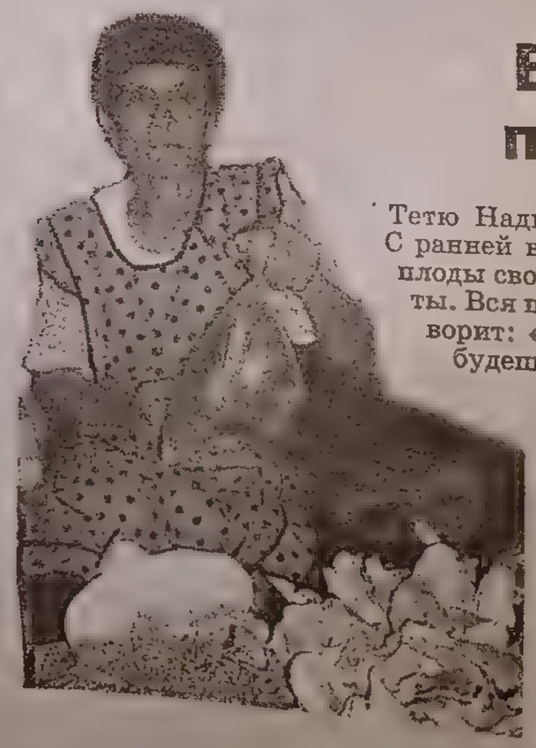
● Закупки

Поход на рынок

Все овощи на рынке настолько аппетитны, что их просто нельзя не купить, но особое внимание привлекает грунтовый помидор, хотя он и недешев - 50 руб. за кг.

- Что покупают сегодня на овощных рынках город? - спросили мы у продавца овощами Саида.

- Много лет торгую овощами, могу смело сказать, что овощной ряд, к счастью, достаточно богатый. Этому способствуют поставки овощей из Волгограда, Астрахани, Средней Азии. Да еще и дачников много. Поэтому и цены доступные: лук -15 руб/кг., молодой картофель - 8-20 руб/кг, кабачки - 15 руб/кг и многое другое. Поэтому торговля идет чудесно. И людям хорошо и нам!



Вся зелень по 5 рублей

Тетю Надю Бричка на рынке «Дон» знают все. С ранней весны до самых заморозков она продает плоды своего труда: зелень, ягоду, овощи и фрукты. Вся продукция без пестицидов. Тетя Надя говорит: «Вставай рано, люби свой труд и землю, будешь жить счастливо».

- Что у Вас сегодня из зелени?

-Петрушка, укроп, базелик, кинза, разные салаты - и все по пять рублей.

- Есть ли у Вас свои приметы?

-Есть. Выкопали первый урожай картошки - заставьте всех членов семьи непременно попробовать ее, иначе весь урожай сгниет.

Находка

ИСКУШЕНИЕ

или Как кошелек, найденный на улице, стал мерилом совести

Он скромно лежал на столике возле жилого дома. Такой небольшой, из хорошей кожи...

НАШЛИ!

Две жительницы близлежащих домов - Александра Устьянцева и Ольга Баженова - проходили мимо и увидели кошелек. Заглянули внутрь - там лежали деньги, несколько фотографий и билет на метро. Денег было не то чтобы очень много, но обе женщины, привыкшие всю жизнь зарабатывать собственным трудом, справедливо посчитали, что и такая сумма может быть для кого-то большой утратой.

- А вдруг это - последние деньги? - рассуждала Ольга Баженова уже у нас в редакции, куда пришла, чтобы дать объявление в «телетекст» о находке. «Найден кошелек с крупной суммой денег, обращайтесь по телефону...» - значилось в этом объявлении.

- Ольга Валерьевна, а почему Вы не вписали то, что пишут очень часто - «Верну за вознаграждение»? - спросила я.

- Да вы что? Как можно! У людей и без того такая поте-

сходить, к примеру, с подругой в кафе? Или купить что-то себе, любимой, из косметики?

Ответом мне был недоуменный взгляд, и больше я таких вопросов не задавала. У человека с такими глазами подобных мыслей не возникает по определению...

ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ

Прошли сутки. Ольга Валерьевна рассказывает:

- По указанному телефону мне позвонил некий господин, сказал, что это - его кошелек. Я спросила, какая сумма там была - он ответил, что более 20 тысяч рублей. Нет, возразила я, сумма намного меньше. Сколько - стал допытываться господин. Понятно, что я точную сумму не назвала, тогда он заявил,

цию, объявление дали... Честные, да!? И зачем пришли на встречу со мной? А если я - бандит, дам вот вам по голове и отниму кошелек!

Ну, о чем можно с таким

Были и другие звонки - люди хотели получить деньги любой ценой. Пока (на момент подготовки этого номера газеты) нужную сумму и полный список содержимо-

В ТЕМУ

Привет из прошлого

57-летний житель Пенсильвании Дуг Шмидт оставил кошелек на прилавке бензозаправочной станции в городе Логан весной 1967 года.

Скоро

«Самый быстрый Индиан»

Жанр: драма/приключения/боевик. США/Новая Зеландия, 2005 г.

Фильм рассказывает об истории жизни знаменитого новозеландца Берта Монро, который потратил десятилетия жизни на переоснащение своего любимого мотоцикла марки «Индиан» 1920 года выпуска с максимальной скоростью в 58 миль в час в гоночный болид для установления рекорда скорости. И официальный рекорд (200 миль в час) в конце концов был установлен! Это случилось в 1967 году...

«Не зарекайся!»

Жанр: комедия/романтика. Франция, 2005 г.

Париж, 30-е годы XIX века. Валентин - типичный прожигатель жизни, игрок, любитель

кошелек с крупной суммой денег, обращайтесь по теле...» - значилось в этом объявлении.

- Ольга Валерьевна, а почему Вы не написали то, что пишут очень часто - «Верну за вознаграждение»? - спросила я.

- Да вы что? Как можно! У людей и без того такая потеря, а я что, буду наживаться на чужом горе?

- А вообще - у Вас не возникла мысль при такой находке - взять и не отдать, а

- По указанному телефону мне позвонил некий господин, сказал, что это - его кошелек. Я спросила, какая сумма там была - он ответил, что более 20 тысяч рублей. Нет, возразила я, сумма намного меньше. Сколько - стал допытываться господин. Понятно, что я точную сумму не назвала, тогда он заявил, что кошелек - коричневого цвета (так и есть), и стал настаивать на личной встрече. Я согласилась, но одна на встречу не пошла, а взяла с собой мужа.

И вот такой примерно диалог получился у них...

- Покажите кошелек.

- Вы сначала его опишите.

- Сколько там денег?

- Ну, меньше 3-х тысяч...

- И вы это называете крупной суммой? Да это копейки!

- Для вас, может, и копейки, а для кого-то - крупная сумма...

- Ну, вы и лохи! Взяли бы себе, а то пришли в редакцию...

Ну, о чем можно с таким человеком говорить? Обидно только, что на свой благородный и достойный, в общем-то, настоящего человека поступок Ольга Валерьевна получила такой резонанс. Вот так поверяют деньги человека - показывают его истинное лицо.

того не назвал никто. Что удивительно: растет, как выясняется, благосостояние людей! Почти все, кто звонили, называли суммы «утерянного» - от 20 до 30 тыс. руб...

Светлана ЦВЕТКОВА.

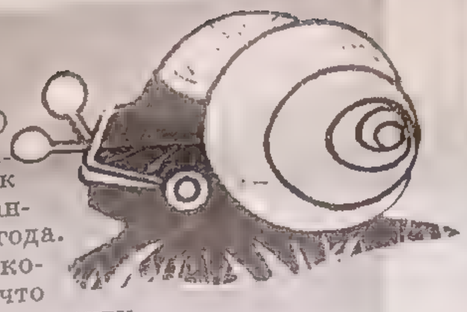
ЦИТАТА

Мы даже честность деньгами меряем! Чувства деньгами меряем! Сама ж слышала: совести ни на копейку. Да если жизнь деньгами мерить, то она, такая, гроша ломаного не стоит! Понимаешь?..

Дик, «Молчишь?...»
из серии «Одиночество»
Проза. Ру.

В ТЕМУ

Привет из прошлого

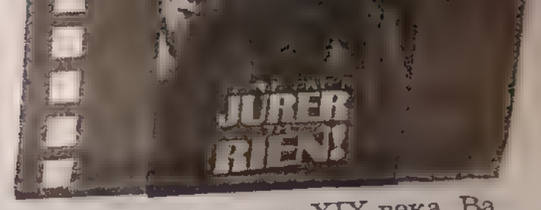


57-летний житель Пенсильвании Дуг Шмидт оставил кошелек на прилавке бензозаправочной станции в городе Логан весной 1967 года.

Владелец бензоколонки убрал кошелек под прилавок в надежде, что Шмидт вернется за ним. Прошло почти сорок лет, и недавно зять владельца нашел Шмидта по Интернету и по почте вернул ему его кошелек.

В кошельке было пять долларов мелочью и несколько восьмицентовых почтовых марок. Сегодня такая же марка стоит 39 центов.

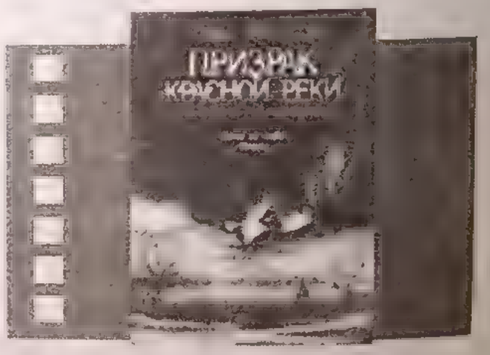
В кошельке лежал также студенческий билет Шмидта, учившегося в государственном университете штата Юта. В одном из отделений кошелька он также нашел фотографии своих школьных подруг и квитанцию из химчистки.



Париж, 30-е годы XIX века. Валентин - типичный прожигатель жизни, игрок, любитель женщин и вина. Он совершенно не верит в жизненные ценности, а уж тем более в любовь. Его дядя Ван Бук не верит ни во что, кроме денег и бизнеса. Таким образом, их разделяет слишком много вещей до тех пор, пока Ван Бук не решает, что Валентину пора жениться на юной баронессе, в надежде на то, что этот брак улучшит его репутацию и поможет стать еще богаче. Валентин бросает вызов своему дяде и делает все для того, чтобы соблазнить баронессу и доказать, что она, как и любая другая женщина, не стоит того, чтобы быть любимой. На этот раз Валентин слишком уж уверен в своих чарах...

«Призрак Красной реки»

Жанр: мистический триллер. США, 2006 г.



1817 год. Процветающий фермер Джон Белл (Дональд Сазерленд) навлекает на себя проклятие живущей по соседству женщины, которая, по слухам, находится в сговоре с самим дьяволом. В отместку за причиненную ей обиду она клянется наслать несчастья на семью Белла и особенно на его дочь Бетси (Рэйчел Херд-Вуд). После этого в доме Беллов, расположенном в местечке Красная река, штат Теннеси, начинает происходить нечто необъяснимое. Джону и Бетси кажется, что они видят рычащих волков и призрак девочки, а однажды ночью на Бетси нападает кто-то невидимый...

БАЛАКОВСКАЯ АФИША ИЮЛЬ

«МИР»

На экране

«Пираты Карибского моря-2. Сундук мертвеца», приключенческий экшн.

Продолжение приключенческой саги с участием старых знакомых. Снова ввязавшись в какую-то сверхъестественную историю, капитан Джек Воробей обнаруживает, что должен отдать свою жизнь легендарному Дэйви Джонсу, капитану призрачного «Летучего Голландца»...

«Посейдон», фильм-катастрофа.

Шикарный круизный лайнер, в канун нового года пересекающий Атлантику, становится жертвой гигантской волны, не щадящей ничего на своем пути. После ужасного удара корабль уходит под воду, а спасшиеся пассажиры начинают борьбу за выживание.

С 20

«У холмов есть глаза», триллер.

Отправляясь в небольшое путешествие, семья Картеров и не подозревала, каким ужасом оно для них обернется. Решив уехать подальше от цивилизации, они забредают в необитаемую пустыню, которая раньше служила полигоном для ядерных испытаний. Неожиданно выясняется, что и на этой заброшенной территории есть свои «местные» жители - подвергнувшиеся мутации люди мутанты, которые явно не рады незваным гостям.

«РОССИЯ»

18, 20	10.00 «В стране чудес», киноклуб.
С 17 по 19	12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00 «Тачки», анимационная комедия.
С 20 по 23	10.00, 14.00, 18.00 «Динозавр Ми-Ши. Хозяин озера». 12.00, 16.00, 20.00 «Тачки».

ГСЦК

23 11.00 «Ситцевая сказка», детское представление.

«КОСМОС»

19	10.00 Жили-были матрешки», мультсборник.
С 18	12.00, 14.0, 18.00, 20.00 «Тройной форсаж. Токийский дрифт», скоростной приключенческий экшн. 16.00 «Клятва».

Телефон для справок: 33-28-44.

Вплоть до выселения...

Тунеядцем можно быть безнаказанно

«МУНический» бизнес

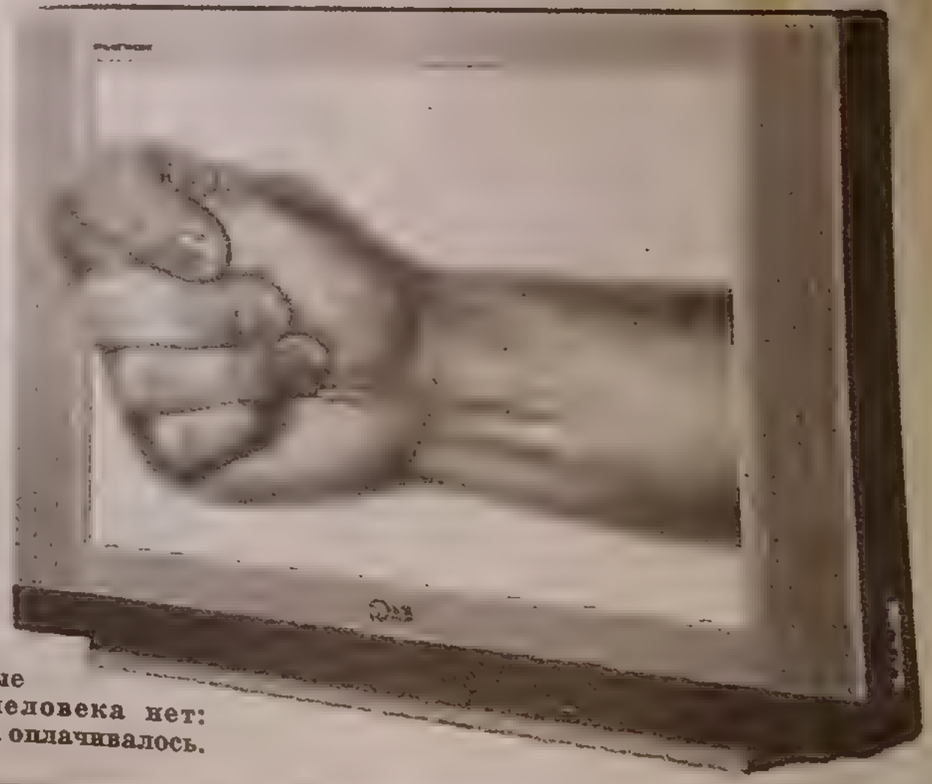
Раздел подготовлен Галиной ЗЕМЛЯНСКОЙ

ДОЛГИ НАШИ ТЯЖКИЕ

У меня, как, наверное, и у всех в городе, есть кабельное телевидение. Мне самой смотреть его особо некогда – одна воспитываю ребенка, крутиться приходится по полной программе. А вот ребенок с удовольствием смотрит, особенно детские программы. На днях мне отключили ТВ-вещание, причем не только кабельное, но и центральные каналы. Звоню в «Элетронику», мне отвечают: у вас долг по квартплате. Я не понимаю, какая здесь взаимосвязь? Ну, ладно бы отключили кабельные каналы, но причем здесь Первый канал, РТР, НТВ и т. д.?! Просто нарушение прав человека какое-то получается.

Ирина, ул. 30 лет Победы, 8.

- Зачем мы за долг по квартире будем отключать телевидение?! - удивился директор ООО «Электроника» М. ВОЛОДИХИН. – Здесь действительно нет никакой связи. Телевещание отключено по причине имеющегося долга за услуги кабельного ТВ. Погасить долг можно в любой сберкассе города. После этого достаточно позвонить нам в «Электронику» и сообщить об оплате. В том, что были отключены центральные каналы, никаких нарушений прав человека нет: пользование коллективной антенной всегда оплачивалось.



Коллаж И. Ванюшечкина.

ПОЧЕМУ ПО КАБЕЛЬНОМУ КАНАЛУ MTV в дневное время ИДЕТ РЕКЛАМА ПИВА?

Насколько я знаю, Госдумой был принят закон, согласно которому реклама пива разрешена после 10 часов вечера. Мой ребенок смотрит телевизор, где дяди и тети рассказывают, каким крутым можно стать, глотнув «Клинского» и каким модным - «Холстена». Непорядок. Как я понял, это не политика канала MTV, а «Балаковские кабельные сети» так транслируют передачи.

С этим вопросом мы обратились к директору ЗАО «Балаковские кабельные сети» А. ГРЕБЕНЩИКОВУ:

- Сетка вещания МТВ в данный момент идет с небольшим временным сдвигом. По этой причине получается так, что реклама пива идет в дневное время. В начале августа мы устраним эту проблему, и вопрос решится сам собой.

МОГУТ ЛИ ОТЛИЧАТЬСЯ КОММУНАЛЬНЫЕ ТАРИФЫ для ТСЖ, кооперативов и обычных жильцов муниципальных квартир?

Любовь Николаевна.

Если исполнителем (организацией, приобретающей коммунальные ресурсы у поставщиков и отвечающей за функционирование всех инженерных систем внутри дома) является товарищество собственников жилья, жилищный или жилищно-строительный кооператив либо управляющая организация, то расчет размера оплаты за коммунальные услуги производится по тем же тарифам, что используются для граждан.

В КАКОМ ГОДУ ЗАКОНЧИТСЯ БЕСПЛАТНАЯ ПРИВАТИЗАЦИЯ?

По одним сведениям – в декабре этого года, по другим - в марте 2007 года, по третьим - вообще в декабре 2010 г. Можно ли приватизировать квартиру, по

Недавно у магазина «Колосок» молодые люди предлагали МНЕ КУПИТЬ КОРЕНЬ ЖЕНЬШЕНЯ И СВЕЧИ. Эти предметы, якобы, обладают способностью исцелять от всех болезней. При этом они пытались рассказать мне

Если исполнителем (организацией, приобретающей коммунальные ресурсы у поставщиков и отвечающей за функционирование всех инженерных систем внутри дома) является товарищество собственников жилья, жилищный или жилищно-строительный кооператив либо управляющая организация, то расчет размера оплаты за коммунальные услуги производится по тем же тарифам, что используются для граждан.

Новый Жилищный кодекс предоставил ЖКХ возможность призывать **К ОТВЕТСТВЕННОСТИ НЕПЛАТЕЛЬЩИКОВ,** вплоть до выселения. Надо думать, это развяжет руки властям, и людей малоимущих из хороших квартир теперь будут выселять в нехорошие «кошкины дома». Неужели так трудно понять, что некоторые просто не в состоянии оплачивать все растущие услуги ЖКХ? Не лучше ли остановить рост цен и дать людям нормально пожить?

ОТ РЕДАКЦИИ. Если человек не в состоянии платить, тем же Жилищным кодексом ему предоставлена возможность получения субсидии и на оплату помещения, и на оплату коммунальных услуг. Для того, чтобы субсидию получить, необходимо собрать ряд справок. Если они будут представлены, такому человеку будет предоставлена субсидия, вплоть до 100 процентов оплаты.

Правда, что теперь **ЭКЗАМЕНЫ НА ПОЛУЧЕНИЕ ВОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ ПРИДЕТСЯ СДАВАТЬ ПО НОВЫМ БИЛЕТАМ?** Чем старые не устраивают?

Михаил.

Этот вопрос мы задали старшему инспектору РЭО ГИБДД А. ИВАЧЕВУ:

- В последнее время введены новые дорожные знаки, такие как «искусственная неровность» и т. д., а также новые зональные знаки, действие которых распространяется на определенную территорию. Поэтому и теоретическая, и практическая часть сдачи экзаменов на получение водительских прав была пересмотрена. Кстати, мы уже принимаем экзамены по новым билетам.

В КАКОМ ГОДУ ЗАКОНЧИТСЯ БЕСПЛАТНАЯ ПРИВАТИЗАЦИЯ? По одним сведениям – в декабре этого года, по другим - в марте 2007 года, по третьим - вообще в декабре 2010 г. Можно ли приватизировать квартиру, полученную в 2005 году?

Виктор Андреевич.

Сам срок приватизации продлен до 1 марта 2010 г. Конституционный суд разрешил приватизировать квартиры, которые люди получили после 1 марта 2005 г. Только малоимущие и нуждающиеся, вставшие в очередь после вступления в действие ЖК РФ, получая жилье, не смогут его приватизировать.

ДЕЙСТВУЕТ ЛИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ЗАКОН О ТУНЕЯДСТВЕ?

Мой муж уже долгое время не работает и категорически этого не желает - классический тунеядец. Призвать его к совести и заставить расстаться с диваном и телевизором - невозможно. Раньше, помнится, был закон о тунеядстве и по нему лентяя можно было привлечь к ответственности по всей строгости. А сейчас как?

Инна.

Был такой строгий закон - «Об усилении борьбы с лицами, уклоняющимися от общественно-полезного труда и ведущими антиобщественный паразитический образ жизни». Согласно закону, лица, не работавшие в течение 4 месяцев в году, подлежали уголовной ответственности. Строить коммунизм должны были все поголовно, а в отношении упорствующих применяли принудительный труд. Кстати, первой жертвой закона о тунеядстве был поэт и будущий Нобелевский лауреат Иосиф Бродский (присмотритесь повнимательнее к мужу - может, на диване возлежит гений?!). Не работать разрешалось лишь домохозяйкам, имеющим детей - незамужних и бездетных женщин за тунеядство привлекали. Уголовная статья просуществовала 30 лет, до принятия в апреле 1991 г. закона «О занятости населения», отменившего уголовную ответственность за тунеядство и легализовавшего безработицу.

Недавно у магазина «Колосок» молодые люди предлагали **МНЕ КУПИТЬ КОРЕНЬ ЖЕНЬШЕНЯ И СВЕЧИ.** Эти предметы, якобы, обладают способностью исцелять от всех болезней. При этом они пытались рассказать мне про какого-то единого Бога, называли его Святой Мун (если я правильно поняла). Кто это и что это?

Анастасия.

Скорее всего, свечи с женьшенем вам предлагали муниты - адепты псевдохристианской секты преподобного Муна (он же в 1954 г. ее и основал). Секта формально не отвергает ни одну религию. Однако на практике муниты пытаются исключить из любого вероучения все то, что не совмещается с их собственной идеологией. Единственным полноправным посредником между Богом и людьми они считают Муна. Святая задача человечества, по мнению сектантов – замена, в первую очередь, христианства и, во вторую, других религий на мунизм. Члены этого объединения собирают средства, продавая открытки, свечки, женьшень и т. п. по завышенным ценам или же предлагая сделать пожертвование на «благотворительные цели».

У меня в квартире нет счетчика для учета электроэнергии. Я подключился к соседскому. Теперь это уже не секрет - недавно все вскрылось. Соседи и ЖКО грозят мне тюрьмой и требуют уплатить немыслимые деньги в качестве компенсации. Деньги нереальные – меня часто не бывает дома и электроэнергии я потребляю мало. Ответьте официально, **ЧЕМ ГРОЗИТ ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СИСТЕМЕ СНАБЖЕНИЯ РЕСУРСАМИ В ОБХОД СЧЕТЧИКОВ?**

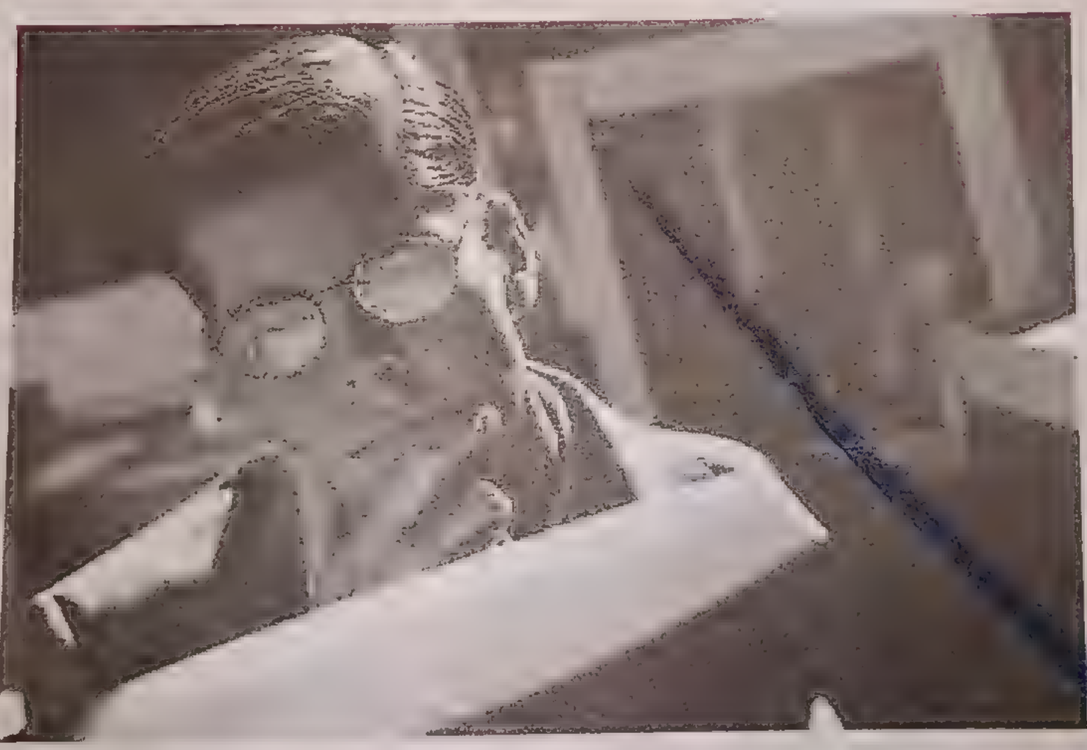
Анатолий.

Если обнаружится несанкционированное подключение к системе трубопроводов, электросетей, представители ЖКО или другой управляющей организации вправе сделать перерасчет оплаты за последние шесть месяцев по правилам, применяемым для домов, не оборудованных приборами учета. До тюрьмы, надеемся, дело не дойдет.

● Виртуальные контакты

«АНТИСВИДАНИЕ» ИЛИ СВЯЗЬ ДВУХ ПРОВОКАТОРОВ

Что такое провокация? Это игра на чужом поле, но по своим правилам. Прекрасная возможность проверить свою хитрость, ум и интуицию, особенно, если тебе повезет с партнером. Мне повезло встретить достойного противника.



Однажды в Интернете я получила короткое и вызывающее сообщение.

Понедельник. Сергей:

- Привет, давай увидимся!

Меня немного удивил такой напор, ведь сайты знакомств созданы для того, чтобы находить людей, знакомиться, общаться и только потом встречаться. Но все бывает и, возможно, Сергею настолько понравилась моя анкета или мои фотографии, что он предпочел общению личную встречу. В любом случае, это было интересно.

ПРЕДЧУВСТВИЕ

Первым делом я посмотрела его анкету, и она произвела на меня сильное впечатление. Хотя там не было фотографий, было видно, что ее хозяин - незаурядный человек. В то же время что-то настораживало и в этой анкете, и в этом предложении. Чувствовалось, что меня хотят проверить, испытать. Не знаю, говорится, кто

Среда. Я:

- Давай, но где?

Четверг. Сергей:

- Где тебе удобнее. В каком районе живешь?

Так прошли четыре дня, а мы (точнее, он) никак не могли договориться о встрече. У меня начало возникать ощущение, что это не он хочет пригласить меня на свидание, а я его. Такое поведение только утвердило меня в мысли, что со мной играют в кошки с тобой.

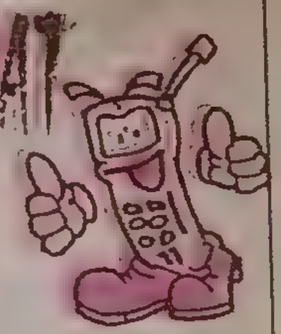
Пятница. Я:

- Знаешь, молодец, ты меня удивил. Я думала, что реакция будет жестче. Хорошо, давай попробуем увидеться. А по поводу мужчин: я их очень люблю, но они любят меня больше.

КОНЕЦ ИГРЫ

После такой переписки время и место встречи были установлены одним сообщением (ведь может, если хочет).

SMS-ЧАТ



Привет, друзья! Отпровляйте:

ОК и текст SMS

на короткий номер 3049,

и в ближайший вторник вы увидите свое сообщение в «Круге»

Самым активным - призы от «Дома - 2».

Условие: SMS'ки должны быть оригинальными и интересными!

Стоимость SMS - 15 рублей без учета НДС. Лицензия М33550, выдана федеральной службой по надзору в сфере связи от 28.07.06г.

Сана, Максим давно уже спит, привет тебе от Делми и Дюшки!

Делми и Дюшка

Лето наступило. Р... цветы. Мне никто не нужен, кроме ты...

Ирэн.

Сана я тебя люблю!

Твой Сергей.

Саночка! В нашей безумной суматошной жизни простой разговор по телефону - это единственная возможность пообщаться в течение дня, а торопливый

Но все бывает и, возможно, Сергею настолько понравилась моя анкета или мои фотографии, что он предпочел общению личную встречу. В любом случае, это было интересно.

ПРЕДЧУВСТВИЕ

Первым делом я посмотрела его анкету, и она произвела на меня сильное впечатление. Хотя там не было фотографий, было видно, что ее хозяин - незаурядный человек. В то же время что-то настораживало и в этой анкете, и в этом предложении. Чувствовалось, что меня хотят проверить, испытать. Но, как говорится, кто предупрежден, тот вооружен. Я сознательно поддалась на провокацию, потому что тоже люблю поиграть, особенно, если правила игры устанавливаю сама.

Понедельник. Я:

- Привет. Давай увидимся, если ты к этому готов! Внимательно слушаю твои предложения.

Вторник. Сергей:

- Любой будний день, начиная со среды, после 10 вечера.

Вторник. Я:

- Легко! Назначай время и место, я люблю, чтобы инициатором был мужчина.

Среда. Сергей:

- Ты такая легкая на подъем? Тогда четверг, в 22.00.

Среда. Я:

- Давай, но где?

Четверг. Сергей:

- Где тебе удобнее. В каком районе живешь?

Так прошли четыре дня, а мы (точнее, он) никак не могли договориться о встрече. У меня начало возникать ощущение, что это не он хочет пригласить меня на свидание, а я его. Такое поведение только утвердило меня в мысли, что со мной играют в кошки-мышки. Я решила немного накалить ситуацию.

В ЭТОЙ ИГРЕ КАЖДЫЙ ПОЛУЧИЛ ТО, ЧТО ХОТЕЛ: СЕРГЕЙ ПОТЕШИЛ СВОЕ САМОЛЮБИЕ, А Я ПОЛУЧИЛА МАССУ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ СТОЛЬ ЗАХВАТЫВАЮЩЕЙ ПРОВОКАЦИИ.

Четверг. Я:

- Все с тобой понятно! Если хочешь пригласить куда-нибудь - так и скажи. Если хочешь общения - так и напиши. Если хочешь провести вместе ночь - так и говори. Если нет - тогда МОЛЧИ!!!

Я не люблю нерешительных мужчин, меня это раздражает.

Пятница. Сергей:

- Наверное, тебя вообще мужчины раздражают. Но я все-таки хочу встречи с тобой.

Пятница. Я:

- Знаешь, молодец, ты меня удивил. Я думала, что реакция будет жестче. Хорошо, давай попробуем увидеться. А по поводу мужчин: я их очень люблю, но они любят меня больше.

КОНЕЦ ИГРЫ

После такой переписки время и место встречи были установлены одним сообщением (ведь может, если хочет). Но, несмотря на это, меня не отпускало ощущение западни. Интуиция подсказывала, что на свидание идти не следует, а я всегда слушаю свой внутренний голос. Возможно, меня многие осудят, но я не пошла на свидание. На следующий день я получила сообщение:

- Надеюсь, ты недолго меня ждала. Может быть, тебе когда-нибудь повезет.

Я ничего на это не ответила. Ну, что же, в этой игре каждый получил то, что хотел: Сергей потешил свое самолюбие (по крайней мере, он так думал), а я получила массу удовольствия от столь захватывающей и обоюдной провокации. Казалось, что мы сыграли вничью, но после его сообщения моя совесть была чиста. А вот его..?

Яна МИЛОВИЧ.

привет тебе от Делми и Дюшки!

Делми и Дюшка

Лето наступило. Р[illegible] цветы. Мне никто не нужен, кроме ты...

Ирэн.

Сана я тебя люблю!

Твой Сергей.

Саночка! В нашей безумной суматошной жизни простой разговор по телефону - это единственная возможность пообщаться в течение дня, а торопливый утренний поцелуй в дверях чуть-не единственное проявление нежности. И вечером, после всех дел и забот уходящего дня, уже почти засыпая, я всегда думаю об одном: я не хочу провести так свою жизнь... Ни с кем, кроме тебя. Я люблю себя, ОКСАНОЧКА!

Сашенька.

Желтые иголки на пол опадают. Все я жду, что с елки мне тебя подарят...

Геннадию Николаевичу от знакомой.

Гудок! Конвой гундеть.

Твоя Сирена.

Пламенный привет передаю в город Энгельс своей девушке.

Женя.

Бросай поглубже меня, дед - на мне спасательный жилет!
Фото В. Е. Ларюшина.

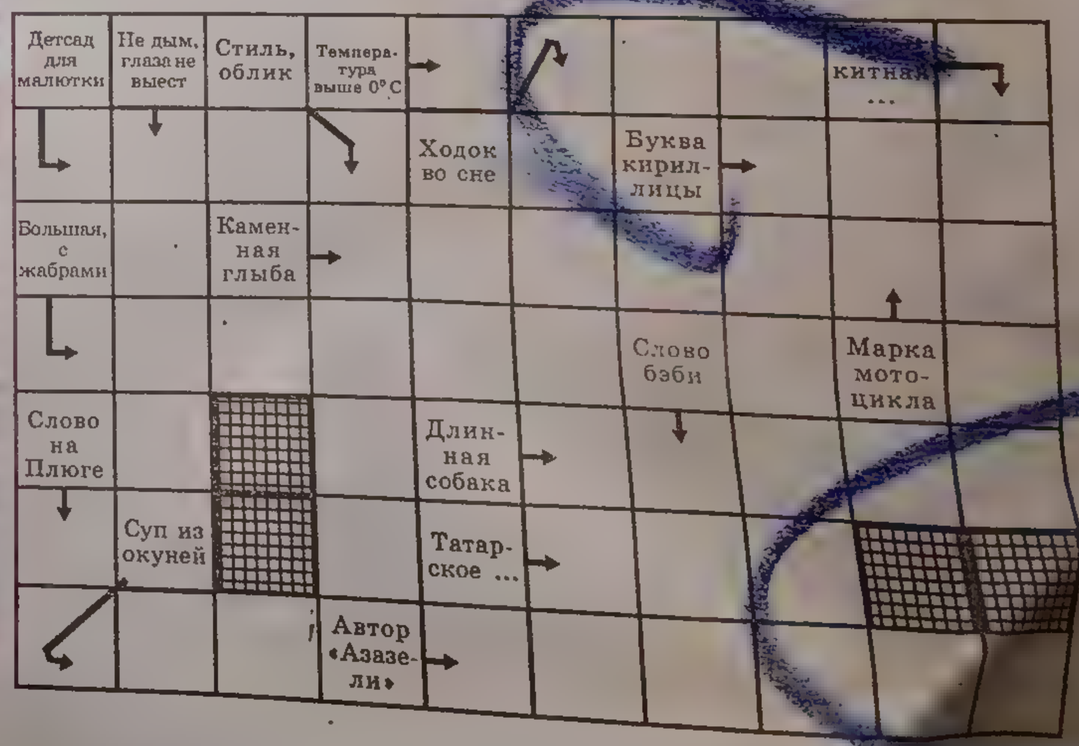
ОБЪЯВЛЯЕМ КОНКУРС

«Путешествие в лето»

ХОЧЕШЬ ПРИЗ?

Отдыхай, развлекайся на всю катушку! Пришли прикольное летнее фото и выиграй ПРИЗ.

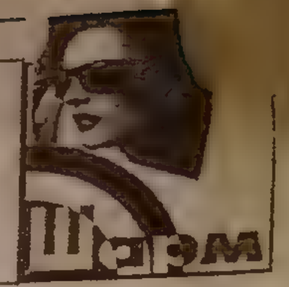
Фото присылайте по адресу: Балаково, 24, а/я 24 или приносите - ул. Степная, 54 (с пометкой - фотоконкурс «Путешествие в лето»). Справки по тел. 33-44-17



Как, не лапаясь, родить детей?

Какая грудь у серой мыши? *(исповедь)*

Пять шагов, и Вы королева! *(советы)*

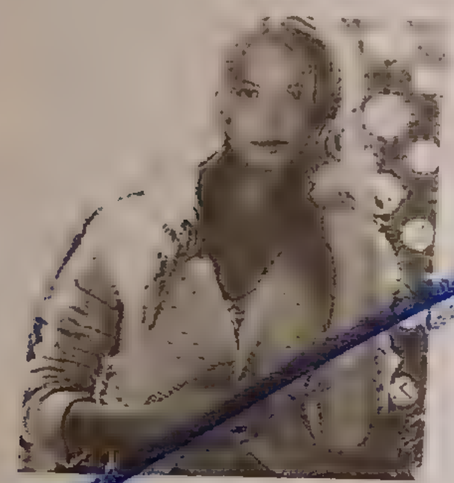


Раздел подготовлен Анной ВОРОНЦОВОЙ

Ретро

Расправить грудь и расслабиться

«Сейчас модно все смущения по поводу внешности называть комплексами. В далекие 60-е мы про комплексы знали мало, но излишней скромностью страдали многие.



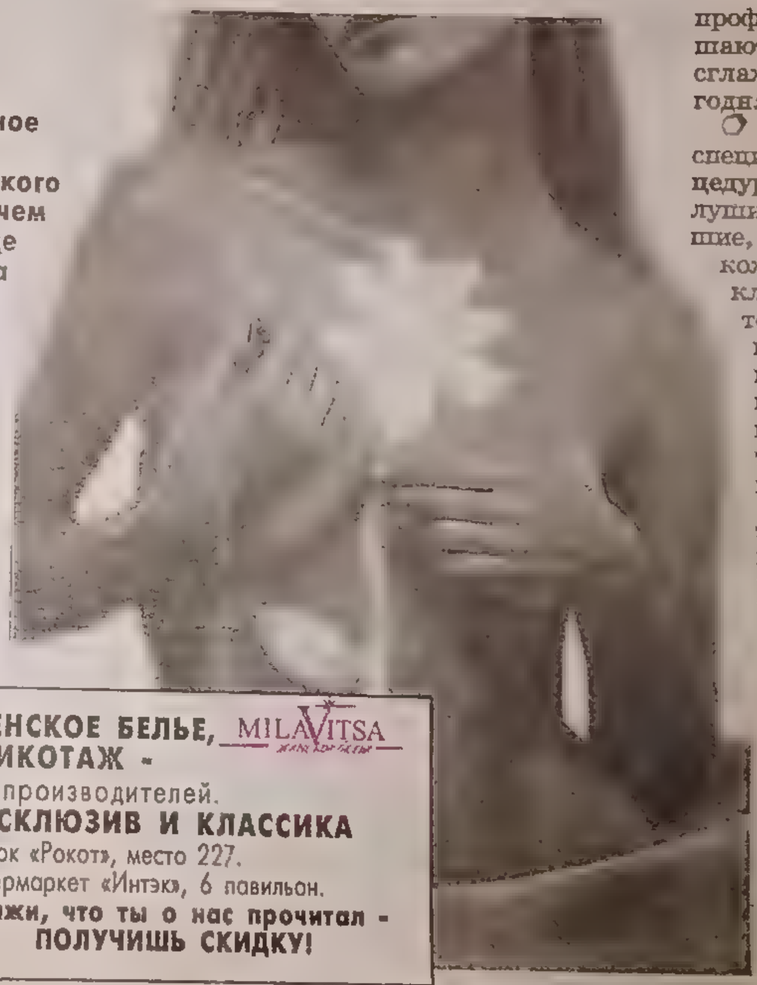
Стеснялись не только прозвища «убрилка» (до сих пор не понимаю, что плохого в том, что человек добросовестно учит уроки), но и чисто физиологических достоинств. Сутулились, косолапили, отрезали шикарные косы, выпрямляли кудряшки, ходили на полусогнутых из-за роста. И лишь единицы были сами собой.

Я принадлежала к первой категории. Кто-то из родителей что-то напортил в моем сознании, и мне все время хотелось не выделяться. И даже когда мои успехи в учебе были общепризнанными (я была лучшей ученицей), внешне я напоминала ту самую серую мышку. Маму это устраивало («у меня очень скромный ребенок»), и она всячески поддерживала этот образ («не

Рецепты красоты

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ №1

Кто бы сомневался! Конечно же, речь пойдет о женской груди. Чтобы разговор был конструктивным, уясним главное правило: уход за самой соблазнительной частью женского тела надо начинать раньше, чем та утратит свои формы. И еще запомним: внешний вид бюста зависит от двух факторов – тренированности грудной мышцы и состояния кожи на этом участке тела.



ВРАГИ БЮСТА

❍ **Годы.** Их остановить нельзя, но в наших силах сгладить их разрушительное воздействие.

❍ **Стремление быстро похудеть.** Вместе со всем телом худеет и грудь. Все нужно делать постепенно.

❍ **Солнечные лучи.** Чувствительная кожа бюста на солнце быстро стареет: морщинки возле сосков, пигментные пятна в области декольте... Поэтому, если вы предпочитаете topless, пользуйтесь кремом с высоким солнцезащитным фактором.

❍ **Неправильно подобранный бюстгальтер** также не способствует сохранению формы.

ЖЕНСКОЕ БЕЛЬЕ, ТРИКОТАЖ - MILAVITSA
от производителей.
ЭКСКЛЮЗИВ И КЛАССИКА
Рынок «Рокот», место 227.
Гипермаркет «Интэк», 6 павильон.
Скажи, что ты о нас прочитал - ПОЛУЧИШЬ СКИДКУ!

Как делать это правильно – читайте в разделе «Потреб-эксперт» в этом номере (стр. 21).

❍ **Изменение гормонального фона** (половое созревание, беременность, прибавка веса). При этом на коже могут появиться так называемые растяжки. Действенного лечения от них нет, но профилактика поможет.

ИТАК, БЛИЖЕ К ТЕЛУ!

❍ **Ежедневный душ,** принимать который следует с мягкими гелями (не используйте обычное мыло). Проверено: самое эффективное средство ухода за грудью - холодная вода. Она улучшает эластичность и упругость кожи. Если вы пока еще не готовы к полному обливанию, то ополосните хотя бы грудь. Обливания можно заменить обтиранием кубиком льда (приготовьте настой шалфея или ромашки, залейте в формочки для льда и по-

профилактике появления растяжек, улучшают упругость и эластичность кожи, сглаживают возрастные изменения, на сегодняшний день достаточно широк.

❍ К идеальным формам: раз в неделю специалисты рекомендуют **проводить процедуру глубокой очистки.** Мягкие отшелушивающие средства удаляют омертвевшие, ороговевшие чешуйки с поверхности кожи и тем самым стимулируют процесс клеточного обновления и дыхания. К тому же эта процедура обеспечит лучшее проникновение ухаживающего крема. Нанесите скраб на влажную губку или массажную рукавицу и деликатно помассируйте кожу. Затем смойте прохладной водой и промокните тело полотенцем.

❍ Рекомендуются **все виды упражнений, в которых участвуют руки, плечи, корпус.** Очень полезны плавание, гребля.

ВЗДОХНИТЕ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

Если главная ваша проблема - маленький размер груди, рекомендуем выполнять все виды жимов со штангой и гантелями в горизонтальном и наклонном положениях. Если нужно нарастить мышечную массу по центру груди (где должна быть соблазнительная «ложбинка», а не «плоская доска»), делайте отжимы со сведенными друг к другу руками.

Хотите немного уменьшить бюст? В первую очередь обратите внимание на осанку: если она искривлена, грудь выглядит больше и отвисает. Выполняйте «разведения» руками с гантелями в положении лежа по 12-15 повторов по 3-4 подхода, делайте отжимания от пола - чем шире расставлены руки, тем лучше будет эффект.

И, наконец, главный пункт программы - **смелое декольте** плюс восхищенные мужские взгляды. Проверено: они тони-

Ступались, косолапили, отрезали шикарные косы, выпрямляли кудряшки, ходили на полусогнутых из-за роста. И лишь единицы были сами собой.

Я принадлежала к первой категории. Кто-то из родителей что-то напортил в моем сознании, и мне все время хотелось не выделяться. И даже когда мои успехи в учебе были общепризнанными (я была лучшей ученицей), внешне я напоминала ту самую серую мышку. Маму это устраивало («у меня очень скромный ребенок»), и она всячески поддерживала этот образ («не с лица воду пить»).

Все перевернула с ног на голову (или наоборот?) моя разбитная сокурсница, которая в первый день нашего знакомства на всю аудиторию заявила: «С такой грудью и без охраны?!». Я испытала такой жгучий стыд, что не спала всю ночь. А на следующий день ко мне подошел второкурсник Глеб Воронцов, известный в институте фотограф, и предложил сделать несколько снимков. Прямо здесь, в аудитории. Тогда не было такого понятия, как фотосессия, но это была именно она.

«Расправь плечи! Выше голову! Держи спину прямо!» – командовал Глеб и щелкал, щелкал. А в заключении как бы невзначай сказал: «Какие у тебя красивые волосы! Как дождь...». Я снова не могла уснуть. Все казалось мне случайностью. И только годы спустя я осознала, что при моей, общем-то, заурядной внешности я обладаю рядом достоинств, которые можно (и нужно!) культивировать. И тогда я впервые купила «анжелику» и распустила волосы...

Надо заметить, что эта, пусть не полная, но все-таки раскрепощенность сделала свое дело. От мужиков, особенно опытных, не было отбоя. И мы с моей безгрудой подружкой проводили опыты: я кокетничала с очередным знакомым, а она наблюдала за его реакцией. Чаще всего мужчины «западали» на грудь. «Животное!» – подводила итог очередному эксперименту моя подруга. И тем не менее стала носить бюстгальтер с поролоном.

Я успешно пережила времена плоских манекенщиц, потому что с подачи моих друзей на всю жизнь влюбилась в неизбывное очарование женской груди. А скромность? Она у меня «в крови».

Анна Ивановна, 57 лет.

Неправильно подобранный бюстгальтер также не способствует сохранению формы.

Как делать это правильно – читайте в разделе «Потреб-эксперт» в этом номере (стр. 21).

Изменение гормонального фона (половое созревание, беременность, прибавка веса). При этом на коже могут появиться так называемые растяжки. Действенного лечения от них нет, но профилактика поможет.

ИТАК, БЛИЖЕ К ТЕЛУ!

Деликатный массаж мягкой щеткой. Делается такой массаж круговыми движениями снизу вверх - от складки под бюстом, минуя область сосков, к шее и подбородку. Вообще подобным образом нужно наносить все средства ухода за этой деликатной зоной.

Ежедневный душ, принимать который следует с мягкими гелями (не используйте обычное мыло). Проверено: самое эффективное средство ухода за грудью - холодная вода. Она улучшает эластичность и упругость кожи. Если вы пока еще не готовы к полному обливанию, то ополосните хотя бы грудь. Обливания можно заменить обтиранием кубиком льда (приготовьте настой шалфея или ромашки, залейте в формочки для льда и поставьте в морозильную камеру). Таким образом регулируется кровообращение и кислородный обмен кожи.

После водных процедур нанесите на кожу подходящее **увлажняющее или питательное средство либо масляные экстракты.** Выбор средств, которые служат

Гипермаркет «Интэк», 6 павильон.
Скажи, что ты о нас прочитал – ПОЛУЧИШЬ СКИДКУ!

Хотите немного уменьшить бюст? В первую очередь обратите внимание на осанку: если она искривлена, грудь выглядит больше и отвисает. Выполняйте «разведения» руками с гантелями в положении лежа по 12-15 повторов по 3-4 подхода, делайте отжимания от пола - чем шире расставлены руки, тем лучше будет эффект.

И, наконец, главный пункт программы - **смелое декольте плюс восхищенные мужские взгляды.** Проверено: они тонизируют наш организм ничуть не хуже питательного крема!

Помните, что красивой может быть только здоровая грудь. Читайте о самообследовании молочных желез в разделе «Здоровье» этого номера (стр. 18).

ПРИГОДИТСЯ

Ежедневная зарядка

1. Согнутые в локтях руки соедините перед грудью, предплечья образуют прямую линию, ладони направлены друг к другу (поза молитвы). На счет 1—2 сожмите ладони, на счет 3—4 расслабьте, не меняя положения рук. Это нехитрое упражнение можно делать в течение дня, во время перерыва на работе, при просмотре телевизора, чтении книг.

2. Руки скрещены над головой, локти чуть согнуты, пальцы переплетены, ладони обращены к потолку. На счет 1 вдавите пальцы друг в друга, на счет 2 — расслабьте, не меняя положения.

3. Отведите в стороны согнутые в локтях руки, локти прижмите к бокам, ладонями наружу. Напрягайте руки, как будто раздвигаете стены. Медленно разведите руки в стороны на счет 1-20. Сохраняйте напряжение на счет 21—30. Затем опустите расслабленные руки вниз. Каждое упражнение выполняйте от 5 до 25 раз.

А вот любимые упражнения супермодели Клаудии Шиффер. Их эффективность вы можете проверить на себе.

4. Лежа на спине, согните руки с гантелями (1,5 кг) в локтях. Выдох - гантели поднимите и выпрямите руки так, чтобы гантели встретились над грудью. Возвратите руки в исходное положение. Повторите 10 раз.

5. Лежа на спине, руки вытяните вдоль тела. Немного поднимите гантели, потом разведите их в стороны и опустите на пол. Возвратитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

Я спросил у...

Не лапаться!

Мы попробовали опросить наших мужчин на тему «Ваша реакция на красивую женскую грудь». Разговор получился, несмотря на деликатность темы.

Алексей, 40 лет:

- Всегда хочется прикоснуться, но воспитание не позволяет. Я в душе поэт, и меня это сдерживает. Помните, у Васильева, кажется, есть стихи (за достоверность не отвечаю):

Я не знаю сам,
что делаю...
Красота твоя –
спроси ее.
Разметались груди
белые,
До безумия красивые.

Конечно же, это предмет восхищения и желания.

Михаил Иванович, 60 лет:

- До сих пор испытываю волнение. Может быть, потому, что почти не касался женской груди. Я так был воспитан – не лапать-ся. И жена такая же. Как мы еще двоих детей родили?!

Юрий, 32 года:

- Раньше тоже поэтизировал. Теперь не до этого. Жена кормит грудью уже второго ребенка. Столовка для младенцев.

Денис, 20 лет:

- Это вы про сиськи, что л... Читал где-то: ласки, прел... дии, грудь... Ничего не ч... ствую. Хотя прикольно. ... больше всего теток люблю, ... торые оттуда деньги достав...

Антон, 28 лет:

- Все так доступно, что даже неинтересно. Должна быть какая-то загадка. Ее, грудь, надо тоже... ючи носить. А когда день и ночь полуголые дев... перед глазами, какая может быть реакция?!

НЕДВИЖИМОСТЬ

КОМНАТЫ:

* продам комнату (ул. Вокзальная, 7-110), ч/уд., 2/5, метал. дверь. Тел. 8-905-308-69-71.

* продам комнату, ч/у, 17/23,5 кв. м, 5/5 или поменяю с доплатой на 1-2-комн. кв. Тел. 64-13-39, 8-927-229-27-74.

* продам благоустр. комнату в ж/г, 9/9. Тел. 35-62-88.

* продам комнату (ул. Комарова, 124, 2/5, 8/12, метал. дверь, гор. вода. Тел. 8-906-316-08-58.

* продам комнату (ул. Чернышевского, 92-4), ч/уд., жилая площадь 16 кв. м. Без посредников.

* продам комнату в 6 м-не, уд. на 8 семей, 9/9, 13,3 кв. м - 150 000 руб. Тел. 32-51-84.

* продам комнату в 6 м-не, 17 кв. м, 7/9, уд. на 8 семей, метал. дверь. Тел. 30-11-95.

* продам комнату в 4 м-не, ч/уд., 14/19 кв. м, 3/5 - 210 000 руб. Тел. 68-81-01.

* продам благоустр. комнату в ж/г, 12/17 кв. м, 2/9 и комнату в 4 м-не, ч/уд., 13,5/18 кв. м, 1/5. Тел. 8-906-316-46-02.

* продам комнату (ул. Вокзальная, 12), 17,5 кв. м, 1/5, срочно, недорого. Тел. 8-927-107-04-62.

* продам комнату (ул. Степная, 56), уд. на две семьи. Тел. 39-05-94.

* продам комнату (ул. Комарова, 122), ч/уд., 19 кв. м, 5/5. Тел. 66-54-97.

* продам комнату (ул. Комарова), ч/уд., 5/5. Тел. 4-50-41.

* продам комнату в 5а м-не, 14 кв. м, 7/9-эт. дома, метал. дверь, тамбур, лоджия, телефон, уд. на 2 семьи. Тел. 66-51-50, 37-25-24.

* продам комнату (ул. Комарова), ч/уд., 5/5, 16 кв. м, метал. дверь, тамбур - 250 000 руб. Тел. 35-00-72.

* продам комнату (ул. Комарова), ч/уд., 5/5, 13/18 кв. м. Тел. 8-927-109-35-12.

* продам комнату в 3-комн. кв., 10 м-он, 8/9. Тел. [illegible].

* продам комнату, ч/уд., [illegible] кв. м, 3/5-эт. дома, водонагрев. Тел. 62-[illegible].

* продам комнату в 4 м-

НЕДВИЖИМОСТЬ

КВАРТИРЫ:

* продам комнату (пр. Героев), 14 кв. м. 6/9, уд. на 8 семей. Тел. 8-927-220-46-76, 8-909-332-74-05.

* продам малосемейку в 5а м-не, 12/28 кв. м, 7/9. Тел. 8-905-388-81-97.

* продам 2-комн. кв. в ж/г, 33/48 кв. м, 3/5. Тел. 44-51-60.

* продам срочно 2-комн. кв. в 5а м-не. Тел. 35-32-25.

* продам 1-комн. кв. в 5а м-не, 20/40, 13/14. Тел. 33-42-12, 32-39-56.

* продам 2-комн. кв. в 9 м-не, срочно. Тел. 37-50-85, 8-927-118-55-01.

* продам 3-комн. кв. в ж/г (ул. Ленина), 46/62 кв. м, 4/5-эт. кирпич. дома. Тел. 44-59-33.

СРОЧНЫЕ

ДОМА:

* продам дом в с. Малое Перекопное. Тел. 8-927-146-37-05.

* продам кирпич. дом в Д. Горках, есть гараж, скважина, сад или поменяю на жилье в Балаково. Тел. 33-91-05, веч.; 8-903-020-77-48.

* продам земельный участок по ул. Студенецкая, с первоначальной застройкой, срочно. Тел. 35-64-64, 8-927-110-98-08.

ГАРАЖИ:

* продам гараж-мастерскую в р-не «Балакововодстрой», 2 уровня, отопление. Тел. 35-64-64, 8-927-110-98-08.

ПРОДАМ КОМНАТУ,
«Светлана», 24, 14/18, 1 м-он.
Тел. 62-98-51

* продам 1-комн. м/с в 5а м-не, 12 кв. м, 3/9, метал. дверь, тамбур - 360 000 руб. Тел. 8-927-137-20-25.

* продам 1-комн. м/с в 5а м-не, 6/9, 12 кв. м, кладовка, лоджия, метал. дверь, тамбур, домофон. Тел. 8-960-348-23-35.

* продам 1-комн. м/с в 9 м-не, 8/9-эт. дома, 12/28 кв. м. Тел. 33-48-43.

* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 4/9-эт. дома. Тел. 65-46-97.

* продам 1-комн. м/с в 4б м-не, 3/5-эт. кирпич. дома, метал. дверь, телефон, 17,4/29,4 кв. м. Тел. 64-44-40.

* продам 1-комн. м/с в 9 м-не, 12/28 кв. м, 8/9. Тел. 33-48-43.

* продам 1-комн. м/с в 5а м-не, 12/28 кв. м, 4/9, ремонт, тамбур, балкон застекл. - 390 000 руб. Торг. Тел. 32-39-12.

* продам 1-комн. м/с в 5а м-не, 13 кв. м, 8/9-эт. дома, 13/29 кв. м - 390 000 руб Тел. 32-16-95.

* продам 1-комн. м/с в ж/г, 18/37 кв. м, 9/9 или поменяю на 1-комн. м/с, в новых м-нах.. Варианты. Тел. 37-20-29.

* продам 1-комн. м/с в 9 м-не. Тел. 62-02-05.

* продам 1-комн. м/с в 10 м-не, 18/36,. 5/9 - 380 000 руб. Тел. 68-81-01.

* продам 1-комн. м/с в 7 м-не, 17,6 кв. м, 8/9. Тел. 32-16-80.

* продам 1-комн. м/с в 7 м-не, 12,5 кв. м, 1/9, ремонт - 350 000 руб. Тел. 32-41-01.

* продам 1-комн. кв. в 8 м-не, 19 кв. м, 7/14 - 480 000 руб. Тел. 32-41-01.

* продам 1-комн. м/с (ул. 60 лет СССР), 18/37 кв. м, 3/9-эт. дома. Тел. 35-45-98.

* продам 1-комн. м/с (ул. 60 лет СССР), 18/36 кв. м, 9/9-эт. дома, техэтаж, балкон застекл., домофон. Тел. 8-909-330-08-57.

* продам 1-комн. м/с в 7 м-не, 19/38/10 кв. м, 8/9, балкон застекл., тамбур, метал. дверь - 470 000 руб. Тел. 32-10-55.

* продам 1-комн. м/с в 4 м-не, 2/5, 11,5/21 кв. м, без балкона, метал. дверь, решетки - 320 000 руб. Тел. 8-927-143-34-17.

* продам 1-комн. м/с (ул. 60 лет СССР), 1/9, 19/38/9 кв. м - 440 000 руб. Тел. 35-17-19.

* продам 1-комн. кв. (ул. Минская), без балкона. Тел. 44-34-95.

* продам 1-комн. кв. Тел. 39-51-45.

* продам 1-комн. кв., 19/36 кв. м, 8/9. балкон, метал. дверь. Обращаться: ул. Бр. Захаровых, 142-138.

* продам 1-комн. кв. (ул. Минская), 1/5, недорого. Тел. 62-68-10.

* продам 1-комн. кв. в 5 м-не, 19/39/10 кв. м, 8/12, телефон, домофон или обменяю с доплатой ВАЗ-21102 - на 2-комн. кв., в 9-эт. доме, новые м-ны. Тел. 32-08-24.

* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 4/9, 19/40 кв. м. Тел. 65-46-97.

* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 9/10, 19 кв. м, кухня 8 кв. м, балкон застекл., метал. дверь, тамбур, телефон - 500 000 руб. Тел. 62-05-35.

* продам 1-комн. кв. в 9 м-не, 1/9. Тел. 33-10-39.

* продам 1-комн. кв. в р-не к/т «Космос», 1/5, недорого. Тел. 62-68-10.

* продам 1-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых, 152), 19/37 кв. м, 7/9. Тел. 44-35-88.

* продам 1-комн. кв. в 6 м-не, 1/9, 19,1/37,4 кв. м, балкон застекл., погреб, тамбур, домофон. Тел. 33-73-21, 39-04-56.

* продам 1-комн. кв. (ул. Волжская), 5/5, 18 кв. м. Тел. 33-16-84, 39-16-65.

* продам 1-комн. кв. (ул. Ленина, 68), 18/32/6 кв. м, 3/5-эт. кирпич. дома - 455 000 руб. Тел. 8-927-279-34-91.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 2/9, 19/38 кв. м. или обменяю на 2-3-комн. кв., в новых м-нах. Тел. 8-905-387-83-65.

* продам 1-комн. кв. в 1 м-не, 17,6/34,4 кв. м, 4/4-эт. дома, балкон застекл., метал. дверь - 370 000 руб. Тел. 33-87-98.

* продам 1-комн. кв. в 6 м-не, 19/38 кв. м, 9/9-эт. дома. Варианты. Тел. 46-20-95.

* продам 1-комн. кв. в 4 м-не, 14/18 кв. м, ч/уд., 4/5-эт. дома, без посредника или поменяю. Тел. 62-13-23.

* продам 1-комн. кв. (ул. Минская, 27), 5/5-эт. дома,

ПРОДАМ ДЕЙСТВУЮЩИЙ БИЗНЕС. *Варианты.*

* продам 1-комн. кв. в 7 м-не, 2/9 - 550 000 руб. Тел. 8-927-118-48-98.

* продам 1-комн. кв. в 7 м-не, сделан ремонт или поменяю на кирпич. дом, с уд. в с. Новониколаевка или Андреевка. Тел. 32-46-93.

* продам 1-комн. кв. (ул. Гагарина, 79), 19 кв. м, 1/5, пристр. балкон 12 м, погреб. Тел. 44-98-55.

* продам 1-комн. кв. в 9 м-не, 19/38 кв. м, балкон застекл., решетки, тамбур, метал. дверь, можно под офис. Тел. 62-92-51.

* продам 1-комн. кв. в 10 м-не, 19/38/9 кв. м, 1/9. Тел. 37-08-16.

* продам 1-комн. кв. в р-не ст. пож. части, 14/30 кв. м, 2/9, лоджия - 420 000 руб. или обменю на 2-комн. кв. в 5-эт. доме или 1-комн. кв., 19 кв. м. Тел. 35-28-13.

* продам 1-комн. кв. (ул. Коммунистическая, 139), 2/5, без балкона, 18 кв. м - 350 000 руб. Тел. 35-00-41.

* продам 1-комн. кв. (ул. Вокзальная, 16а), 18/32,4 кв. м, 2 эт., балкон. Тел. 49-08-51.

* продам 1-комн. кв. во 2 м-не, 4/5, 18 кв. м, без балкона, метал. дверь. Тел. 33-69-21.

* продам 1-комн. кв. в 3 м-не, 4/5, 17/30 кв. м, без балкона, метал. дверь, солнечн. сторона - 360 000 руб. Тел. 62-42-35.

2-КОМН. КВАРИТРЫ:

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 30,3/48 кв. м, 4/5-эт. дома, телефон, домофон, балкон застекл. Тел. 39-02-45.

* продам 2-комн. кв. в р-не «Детского мира», 4/5. Тел. 49-13-30.

* продам 2-комн. кв. в ж/г, 9/9, техэтаж, метал. дверь, застекл. лоджия. Тел. 49-04-85.

* продам 2-комн. кв. в 11 м-не, 6/9. Тел. 392-714.

* продам 2-комн. м/с в 7 м-не, 24/40 кв. м, 5/9 - 580 000 руб. Тел. 8-906-301-88-36.

* продам 2-комн. кв. в п. Дзержинского (ул. Рабочая), 5/5, без балкона, 24/40 кв. м, пластик. окна, кондиц., метал. дверь, телефон. Тел. 35-30-04.

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 33/54 кв. м, 9/9, телефон, домофон. Тел. 33-82-39.

* продам 2-комн. кв. (ул. Ленина, 102-33), 33/48/6 кв. м, 1/5, метал. дверь, решетки, домофон - 560 000 руб. Тел. 49-09-31, после 18.00.

* продам 2-комн. кв. в 6 м-не, 28/45,5 кв. м, 9/10-эт. кирпич. дома, лоджия 6 м, домофон, тамбур, телефон. Тел. 37-07-94.

* продам 2-комн. кв. в 11 м-не, 33/53 кв. м, 1/9, телефон, домофон, тамбур. Тел. 37-48-04, после 18.00.

* продам 2-комн. кв. (ул. Каховская), 31/51 кв. м, 4/10-эт. нового кирпич. дома - 650 000 руб. Тел. 8-905-387-83-65.

* продам 2-комн. кв. в 4б м-не, 8/9, 28/45 кв. м, лоджия, метал. дверь, домофон. Тел. 35-21-50.

* продам 2-комн. кв. в 6 м-не, 33,5/54 кв. м, 8/9 - 680 000 руб. Тел. 33-61-76.

* продам 2-комн. кв. (ул. Рабочая), 1/5, 33/46. Тел. 35-40-24.

* продам 2-комн. кв. (пр. Героев, 22), 1/9, под офис. Тел. 33-26-23.

* продам 2-комн. кв. (ул, Ленина), 1/4-эт. дома, угловая, дорого. Тел. 8-905-368-65-68.

* продам 2-комн. кв., 33/52 кв. м, 9/9-эт. дома, метал. дверь, балкон застекл. или поменяю на кв. меньшей пл., с доплатой. Тел. 32-14-71.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 2/5-эт. кирпич. дома, 29/49 кв. м, балкон, метал. дверь, телефон или обменяю на жилой дом в п. Сазанлей. Тел. 37-56-17.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 9/9-эт. дома, техэтаж, 33,3/53 кв. м, ремонт, балкон застекл., метал. дверь, домофон. Тел. 33-29-69, после 18.00.

ТЕЛЕВИДЕОРЕМОНТ
Вызов. Гарантия до 2-х лет.
Звоните: 66-28-97, 33-98-32

* продам 2-комн. кв. в 5 м-не, 7/12, лоджия. Тел. 66-29-27.

* продам 2-комн. кв. (ул. Минская, 37), 33/46 кв. м, 5/5-эт. дома, балкон застекл., телефон, метал. дверь - 460 000 руб. Тел. 63-07-90.

* продам 2-комн. кв. (ул. Ленина, 95), 1/9-эт. дома, под магазин, дорого. Тел. 44-

...тал. дверь, тамбур, лоджия, телефон, уд. на 2 семьи. Тел. 66-51-50, 37-25-24.

* продам комнату (ул. Комарова), ч/уд., 5/5, 16 кв. м, метал. дверь, тамбур - 250 000 руб. Тел. 35-00-72.

* продам комнату (ул. Комарова), ч/уд., 5/5, 13/18 кв. м. Тел. 8-927-109-35-12.

* продам комнату в 3-комн. кв., 10 м-он, 8/9. Тел. 33-21-05.

* продам комнату, ч/уд., 13/18,5 кв. м, 3/5-эт. дома, ванна, водонагрев. Тел. 62-14-28.

* продам комнату в 4 м-не, ч/уд. Тел. 33-85-81.

* продам приватиз. комнату в «Светлане» (ул. Шевченко, 104), 1 эт., лоджия, 14/20 кв. м, недорого. Тел. 32-16-68, 8-927-143-40-59.

* продам комнату (ул. Комарова, 134), 18/23 кв. м, ч/уд., 3/5-эт. дома. Тел. 33-87-56.

* продам комнату в ж/г, 13 кв. м, 8/9, на 8 семей. Тел. 49-11-25.

* продам комнату в 10 м-не, 4/9. Тел. 33-46-09, после 18.00.

* продам комнату в 9 м-не, 1/9-эт. дома, 19 кв. м, балкон застекл., решетки, тамбур, метал. дверь. Тел. 62-92-51.

* продам комнату в ж/г, 18 кв. м, 8/9 - 270 000 руб. Тел. 46-43-41.

* продам комнату (ул. Вокзальная, 9-76), 8/12,5 кв. м, 2/5. Обращаться с 14.00 до 20.00.

* продам комнату в 2-комн. кв., р-он старого ж/д вокзала, 2/5, 18 кв. м. Тел. 62-47-28.

* продам комнату (ул. Вокзальная, 12), 17,5 кв. м, 1/5, срочно, недорого. Тел. 8-927-107-04-62.

* продам комнату (ул. Степная, 56), уд. на две семьи. Тел. 39-05-94.

* продам комнату (ул. Комарова, 122), ч/уд., 19 кв. м, 5/5. Тел. 66-54-97.

ПРОДАМ КОМНАТУ,
«Светлана», 24, 14/18, 1 м-он.
Тел. 62-98-51

* продам комнату в 6 м-не, 17 кв. м, 2/9, уд. на 8 семей, метал. дверь, вода в комнате. Тел. 33-28-53.

* продам благоустр. комнату в 6 м-не, 12 кв. м, 3/5 или обменяю на 2-комн. кв., с доплатой. Тел. 37-43-57.

1-КОМН. КВАРТИРЫ:

* продам 1-комн. м/с в 10 м-не 12 кв. м, 9/9, техэтаж, балкон застекл., метал. дверь - 360 000 руб. Торг. Тел. 33-95-79.

* продам 1-комн. м/с в 9 м-не, 12/28 кв. м, 8/9. Тел. 8-927-622-47-69.

* продам 1-комн. м/с в 4 м-не, 14,4/30,5/8 кв. м, 5/5, сделан ремонт кровли, лоджия 6 м, новая сантехника - 340 000 руб. Торг. Тел. 64-38-13, 64-22-10.

* продам 1-комн. м/с в 9 м-не, 1/9-эт. дома, балкон застекл., решетки, тамбур, метал. дверь. Тел. 62-92-51.

* продам 1-комн. м/с (ул. 60 лет СССР), 18/36 кв. м, 9/9-эт. дома, техэтаж, балкон застекл., домофон. Тел. 8-909-330-08-57.

* продам 1-комн. м/с в 7 м-не, 19/38/10 кв. м, 8/9, балкон застекл., тамбур, метал. дверь - 470 000 руб. Тел. 32-10-55.

* продам 1-комн. м/с в 4 м-не, 2/5, 11,5/21 кв. м, без балкона, метал. дверь, решетки - 320 000 руб. Тел. 8-927-143-34-17.

* продам 1-комн. м/с (ул. 60 лет СССР), 1/9, 19/38/9 кв. м - 440 000 руб. Тел. 35-17-19.

* продам 1-комн. м/с в 7 м-не, 4/9-эт. дома, 19/38/9 кв. м, телефон, домофон, балкон застекл. - 440 000 руб. Тел. 39-10-95, 39-03-78.

* продам кв. (ул. Ленина, 124), 1/4, 28/44 кв. м, под магазин, дорого. Тел. 49-24-55, после 19.00.

* продам кв., ч/уд., большая, светлая, рядом ост., есть гараж, сарай, погреб, отдельный вход, большая веранда - 400 000 руб. Обращаться: ул. Коммунистическая, 62-1.

* продам кв. в 4б м-не, 12/12, техэтаж, лоджия застекл. Тел. 32-00-25.

* продам 1-комн. кв. в 3 м-не. Тел. 66-58-37.

* продам 1-комн. кв. (ул. Минская), 4/5-эт. дома, 17,5/30 кв. м, метал. дверь, домофон. Тел. 44-25-02, 33-53-30.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, без балкона, новый дом. Тел. 33-20-66, 30-41-51.

* продам 1-комн. кв. в р-не рынка «Мадонна», 4/9-эт. кирпич. дома, 19,3/32,6 кв. м, домофон. Тел. 44-75-85.

* продам 1-комн. кв. в 6 м-не, 19/38 кв. м, 9/9-эт. дома. Варианты. Тел. 46-20-95.

* продам 1-комн. кв. в 4 м-не, 14/18 кв. м, ч/уд., 4/5-эт. дома, без посредника или поменяю. Тел. 62-13-23.

* продам 1-комн. кв. (ул. Минская, 27), 5/5-эт. дома,

ПРОДАМ ДЕЙСТВУЮЩИЙ БИЗНЕС. *Варианты.*
Тел. 49-06-30.

17/30 кв. м, без балкона, ремонт. Тел. 8-927-105-80-74.

* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 9/9-эт. дома, 19/37,2 кв. м, телефон, метал. дверь, тамбур, телефон, срочно. Тел. 64-16-71.

* продам 1-комн. кв. в 4 м-не, 3/5-эт. кирпич. дома, без балкона, метал. дверь, ремонт - 370 000 руб. Тел. 49-15-99.

* продам 1-комн. кв. (наб. Леонова), 2/5, 18/30 кв. м. Тел. 62-68-10.

* продам 1-комн. кв. в р-не старой пожарки, 19/33 кв. м, 9/9, лоджия 6 м, метал. дверь, перепланир. Тел. 35-02-58.

* продам 1-комн. кв., 14/30/8 кв. м, 9/9, техэтаж, лоджия, телефон, домофон, метал. дверь, тамбур или обменяю на 2-комн. кв. Тел. 39-12-51.

* продам 1-комн. кв. в г. Энгельс (р-он ДК «Строитель»), 2/9, 550 000 руб. Тел. 8-927-227-60-73.

* продам 1-комн. кв. в 4 м-не, 18/30 кв. м, 2/5, без балкона. Тел. 46-25-39, веч.

* продам 1-комн. кв. (ул. Харьковская, 36), 9/9, лоджия - 400 000 руб. Тел. 35-45-95, веч.

* продам 1-комн. кв. («Три богатыря»), 14/28 кв. м, 2/9, без балкона, метал. дверь, телефон или поменяю на 2-комн. кв., с доплатой. Тел. 62-66-12.

* продам 1-комн. кв. в 3 м-не, 2/5, 17/30 кв. м, без балкона, метал. дверь - 365 000 руб. Тел. 32-09-33.

* продам 1-комн. кв. (ул. Ленина), 4/9. Тел. 46-11-89.

* продам 1-комн. кв. в 8 м-не, 19 кв. м, 1/5, балкон. Тел. 62-46-75.

дверь, застекл. лоджия. Тел. 49-04-85.

* продам 2-комн. кв. в 11 м-не, 6/9. Тел. 392-714.

* продам 2-комн. м/с в 7 м-не, 24/40 кв. м, 5/9 - 580 000 руб. Тел. 8-906-301-88-36.

* продам 2-комн. кв. в п. Дзержинского (ул. Рабочая), 5/5, без балкона, 24/40 кв. м, пластик. окна, кондиц., метал. дверь, телефон. Тел. 35-30-04.

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 33/54 кв. м, 9/9, телефон, домофон. Тел. 33-82-39.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 24/41 кв. м, 3/5 - 470 000 руб. Тел. 68-81-01.

* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 7/9, 23/37,5 кв. м, кухня 7 кв. м, метал. дверь, домофон, телефон - 500 000 руб. Тел. 44-65-29, после 17.00.

* продам 2-комн. кв. в р-не «Хемикомпа», 4/9, 26/47,5 кв. м, балкон, лоджия, телефон, тамбур. Тел. 44-62-96.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 3/5, 30/47 кв. м, балкон. метал. дверь - 600 000 руб. Торг. Тел. 37-50-62, 33-42-09.

* продам 2-комн. кв. (ул. Титова), 4/4. Тел. 46-87-17.

* продам 2-комн. кв. в 8а м-не, 9/9. Тел. 32-02-16.

* продам срочно 2-комн. кв. в 5а м-не. Тел. 35-32-25.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 24/41 кв. м, 3/5 - 480 000 руб. Тел. 68-81-01.

* продам 2-комн. кв. в 9м-не, 33/54 кв. м, техэтаж, кладовая, срочно. Тел. 37-50-85.

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 24/41 кв. м, 1/5 - 470 000 руб. Тел. 68-81-01.

* продам 2-комн. кв. (ул. Ленина, 98), 4/5. Тел. 8-927-132-98-72.

* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 3/5, балкон застекл. Тел. 62-27-87.

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 3/5, 31/56 кв. м. Тел. 33-85-81.

* продам 2-комн. кв. в ж/г, 27,2/51 кв. м, 5 эт. - 750 000 руб. Тел. 8-927-148-80-29.

* продам 2-комн. кв. в 4 м-не, 22,70/31,25 кв. м, лоджия 6 кв. м, телефон. Тел. 62-59-17.

* продам 2-комн. кв. («клопятник»). Тел. 49-22-07.

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 30,5/48 кв. м, 5/5, балкон. Тел. 66-35-06.

* продам 2-комн. кв. («клопятник»), все уд. Тел. 46-02-08.

ТЕЛЕВИДЕООРЕМОНТ
Вызов. Гарантия до 2-х лет.
Звоните: 66-28-97, 33-98-32

* продам 2-комн. кв. в 5 м-не, 7/12, лоджия. Тел. 66-29-27.

* продам 2-комн. кв. (ул. Минская, 37), 33/46 кв. м, 5/5-эт. дома, балкон застекл., телефон, метал. дверь - 460 000 руб. Тел. 63-07-90.

* продам 2-комн. кв. (ул. Ленина, 95), 1/9-эт. дома, под магазин, дорого. Тел. 44-30-19.

* продам 2-комн. кв., 24 кв. м, ч/уд. Тел. 39-20-08.

* продам 2-комн. кв. в 8а м-не, 33/54/9 кв. м, 8/9-эт. дома, дв. двери, домофон. Тел. 33-24-01, после 18.00.

* продам 2-комн. кв. в 9 м-не, 33/53/8 кв. м, 6/9, телефон, балкон застекл., домофон, метал. дверь - 750 000 руб. Без посредников. Тел. 32-02-37.

* продам 2-комн. кв. (ул. Комарова, 109), 31/43 кв. м, 4/5, балкон, метал. дверь. Тел. 62-24-95.

* продам 2-комн. кв. (ул. Ак. Жука, 48), 1 эт., под офис, магазин. Тел. 8-927-130-23-65.

* продам 2-комн. кв. (ул. Шевченко, 104), 5/5, 23/31 кв. м. Тел. 8-903-384-70-45.

* продам 2-комн. кв. в ж/г, 3/4, без балкона, 26/41 кв. м. Тел. 44-23-32.

* продам 2-комн. кв. в 4б м-не, 1/5, 34/48 кв. м. Тел. 64-30-69.

* продам 2-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых, 16), 5/9, 33 кв. м, балкон застекл., дв. метал. дверь. Тел. 44-67-16.

* продам 2-комн. кв. в 7 м-не, 33/53 кв. м, 3 эт., телефон, домофон, метал. дверь - 850 000 руб. Тел. 37-26-96, 68-85-07.

* продам 2-комн. кв. (Саратовское шоссе, 91), 4 эт. Тел. 39-01-03.

* продам 2-комн. кв. (ул. Минская, 25), 1 эт., общая пл. 40,3 кв. м, метал. решетки, двери. Тел. 37-02-35.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, без балкона, телефон, метал. дверь, домофон, можно под офис. Тел. 33-46-80.

* продам 2-комн. кв. в 9 м-не, 33/53/8 кв. м, 6/9, телефон, балкон застекл., метал. дверь, домофон - 750 000 руб. Торг. Тел. 33-02-37.

* продам 2-комн. кв. (ул. Минская), 28/42 кв. м, 1/5, метал. дверь, решетки. Тел. 66-12-30.

Купоны с ответами размещаются вне очереди!

Сделка - только с **одним** предметом!

КУПОН

Текст _____

_____

_____

_____

Адрес и телефон _____

Отметьте нужное:

НЕДВИЖИМОСТЬ ☐ КУПЛЮ ☐ ПРОДАМ ☐

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ ☐ ОБМЕНЯЮ ☐ ПРОЧЕЕ ☐

ЗАПЛАТИЛИ ЛИ ВЫ ЗА КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ?

_____

_____

_____

ИЮЛЬ

* продам 2-комн. кв. (ул. Минская), 3/5, без балкона. Тел. 62-33-39.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 31/48 кв. м, 3/5, большая кладовка, балкон, метал. дверь, домофон, телефон - 580 000 руб. Торг. Тел. 37-01-37.

* продам 2-комн. кв. в ж/г, 2/2-эт. кирпич. дома, сарай, погреб. Тел. 62-23-37.

* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 23/37,5 кв. м, 7/9, кухня 7 кв. м, телефон, балкон, метал. дверь, домофон - 500 000 руб. Тел. 44-65-29, после 17.00.

* продам 2-комн. кв. в 5 м-не, 30/48,4 кв. м, 1/5, балкон, погреб. Тел. 33-41-59, веч.

* продам 2-комн. кв. в 46 м-не, 3/5, домофон, метал. дверь, телефон, балкон застекл. Тел. 66-82-19.

* продам 2-комн. кв. (ул. Свердлова, 17), 33/54 кв. м, 1/9, под офис или магазин. Тел. 37-53-75.

* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 5/5, 30/43 кв. м, телефон, балкон застекл., дв. двери, с/у разд., срочно. Тел. 66-49-92.

* продам 2-комн. кв. в 7 м-не, 33 кв. м, 6/9, ремонт, пластик. окна, перепланир. Тел. 33-99-04, 39-51-08.

* продам 2-комн. кв. в 9 м-не, 33/52,8 кв. м, 5/9, тамбур, метал. дверь, домофон. Тел. 33-50-21.

* продам 2-комн. кв. в р-не «Хемикомпа», 26/47,5 кв. м, 4/9, домофон, балкон-лоджия, телефон, тамбур. Тел. 33-14-65.

* продам 2-комн. кв. (Саратовское шоссе, 91), 4 эт. Тел. 39-01-03, 8-917-319-84-32 после 15.00.

* продам 2-комн. кв. (ул. [illegible], 35), 34/48 [illegible], балкон, дв. двери [illegible] руб. Тел. 44-98-96.

* продам срочно 2-комн. [illegible] Тел. 35-32-25.

СРОЧНЫЕ

МЕНЯЮ:

*** 1/2 коттеджа в с. Быков Отрог, 90 кв. м, участок 10 соток, гараж, хозпостройки, удобства – на 1-2-комн. кв. в Балакове. Тел. 65-51-17, после 16.00.**

с/у совмещ., балкон застекл. Тел. 62-78-39.

* продам 3-комн. кв. (ул. Ленина, 78), кирпич. дом. Тел. 44-16-09.

* продам 3-комн. кв. Тел. 33-82-99.

* продам 3-комн. кв., 33/48 кв. м, 2/4-эт. кирпич. дома, угловая, с/у совмещ., газ. колонка, метал. дверь, домофон, сарай с погребом - 620 000 руб. Тел. 44-64-87.

* продам 3-комн. кв. в 9 м-не, 39/63 кв. м, 9/9-эт. дома, тамбур, домофон, техэтаж, лоджия застекл. Тел. 39-00-15.

* продам 3-комн. кв. в 1 м-не, 4/5-эт. кирпич. дома, 42/55 кв. м. Тел. 8-927-629-26-15.

* продам 3-комн. кв. в 11 м-не, новый дом. Тел. 30-41-51.

* продам 3-комн. кв. в 46 м-не, 39/60 кв. м, 13/16. Тел. 35-43-92.

* продам 3-комн. кв. в 11 м-не, 38/62 кв. м, 1/9 - 800 000 руб. Тел. 39-25-66.

* продам 3-комн. кв. в 10 м-не, 6/9-эт. дома - 770 000 руб. Тел. 32-43-32.

* продам 3-комн. кв. (ул. Заречная), 34/51 кв. м, 3/5 - 470 000 руб. Тел. 68-81-01.

* продам 3-комн. кв. в 11 м-не, 1/9-эт. дома - 770 000 руб. Тел. 39-25-66.

* продам 3-комн. кв. в 4 м-не, 2/4, балкон, 56/40/8 кв. м, перепланир. узаконена - 570 000 руб. Тел. 892-71-43-28-72.

* продам 3-комн. кв. в 5 м-не, 2/5, 46/63 кв. м - 850 000 руб. Тел. 32-32-36.

* продам 3-комн. кв. в 4 м-не, евроремонт, 2/9, 48/60 кв. м, срочно, недорого. Тел. 62-29-17.

* продам 3-комн. кв. в р-не «Олимпа», 9/9, 63/39/9 кв. м, лоджия, тамбур, метал. дверь. Тел. 35-17-69.

* продам 3-комн. кв. в 8а м-не, 5/9, 39/63 кв. м, домофон. Тел. 33-43-58.

* продам 3-комн. кв. в с. Натальино, 1/2, все уд. Тел. 65-56-34.

* продам 3-комн. кв. в 6 м-не, 7/9, телефон, домофон, тамбур или обменяю на 2-комн. м/м. Тел. 33-96-79.

* продам 3-комн. кв. в 46 м-не, 38/60 кв. м, 7/9-эт. дома, лоджия застекл. Без посредников. Варианты. Тел. 44-28-10.

* продам 3-комн. кв. в 4 м-не, 2/4, балкон, 40/56/8 [illegible]

фон, сигнализ., ремонт кровли. Тел. 8-917-309-57-27.

* продам 3-комн. кв. в р-не Обелиска, 3/5. Тел. 35-55-25.

* продам 3-комн. кв. (пр. Героев, 22), 1/9, под офис. Тел. 33-26-23, 33-27-44.

* продам 3-комн. кв., 9/9, с/у разд., лоджия, балкон, метал. дверь. Тел. 8-917-303-47-59.

* продам 3-комн. кв. в 11 м-не, 39/62 кв. м, 3/7, вставка - 850 000 руб. Тел. 39-21-08.

* продам 3-комн. кв. в с. Натальино, 1/2-эт. дома. Тел. 65-56-34.

* продам 3-комн. кв. в 5 м-не. Тел. 33-32-36.

4-КОМН. КВАРИТРЫ:

* продам 4-комн. кв. Варианты. Тел. 8-927-142-80-75.

* продам 4-комн. кв. в 46 м-не, 12/12, лоджия застекл. Тел. 32-00-25.

* продам 4-комн. кв. в 4 м-не, 9/9, балкон. Тел. 64-22-41.

* продам 4-комн. кв., 44/61 кв. м, 5/5-эт. кирпич. дома, метал. дверь, домофон или поменяю. Тел. 32-50-24, веч.

* продам 4-комн. кв. (ул. Ленина, 60), 49/74 кв. м, 9/9, техэтаж, тамбур, домофон. Тел. 46-09-90.

* продам 4-комн. кв., 45/62 кв. м, 5/5, балкон, телефон, метал. дверь, срочно, недорого. Тел. 62-71-29, после 19.00.

* продам 4-комн. кв., 43/58 кв. м, 1/5, погреб, газ. колонка, лоджия застекл., домофон, дв. двери, угловая. Тел. 44-77-67, 13.00-22.00.

* продам 4-комн. кв. в р-не маг. «Гранд», 1/5-эт. эт. дома, 43/61 кв. м, балкон 11 кв. м, под магазин, офис, дорого. Тел. 44-39-28.

* продам 4-комн. кв. в 46 м-не, 52/73 кв. м, 1/9, можно под офис. Тел. 44-36-74, 8-927-148-65-04.

* продам, поменяю 4-комн. кв. в 46 м-не. Тел. 64-22-81.

МЕНЯЮ:

* дерев. дом в с. Ивановка, на 2 окна, газифиц., 27 соток земли – на 1-комн. кв. Тел. 35-62-97.

* 1/2 коттеджа в с. Быков Отрог, 90 кв. м, все уд., кап. гараж, хозпостройки, участок 10 соток, плодонос. сад – на 1-2-комн. кв. в Балакове. Варианты. Тел.

доплата или продам. Тел. 33-88-44.

* 2-комн. кв. в 9 м-не, 33 кв. м, 5/9 - на 1-комн. кв., 19 кв. м, 7 м-ок, кроме крайних эт. Тел. 33-94-85.

* 2-комн. кв. в ж/г - на 3-комн. кв. в ж/г, с доплатой. Тел. 46-80-01, после 20.00.

* 2-комн. кв. в 6 м-не, 9/9+доплата – на 3-комн. кв. в новых м-нах. Тел. 8-906-315-62-82.

* 2- и 4-комн. кв. в Балакове – на Саратов. Тел. 30-11-51, 65-36-83.

* 2-комн. кв., 3/9, 33/54 кв. м – на два жилья. Тел. 44-67-16.

* 2-комн. кв. в 8 м-не, 33/54/8 кв. м, 9/9 – на 1- или 2-комн. кв., средние эт. Тел. 33-82-39.

* 3-комн. кв. в 8 м-не, 2/5 - на две м/с, по 12 кв. м. Тел. 35-23-29.

* 3-комн. кв., телефон, домофон, тамбур, 39/63 кв. м - на две м/с и комнату с ч/уд. или доплату. Варианты. Тел. 32-37-91.

* 3-комн кв. в 5 м-не, 1/5, без балкона, 47/64 кв. м – на 2-комн. м/м и 1-комн. кв. или доплату. Тел. 33-12-43.

* 3-комн. кв. в 9 м-не, 2/9 - на 2-комн. кв. в новых м-нах и жилье. Тел. 8-927-120-05-61.

* 3-комн. кв. в 9 м-не, 5/9 - на 2-комн. кв. в новых м-нах и благоустр. комнату, не в островной части города. Тел. 37-08-66.

* 3-комн. кв. - на две м/с. Тел. 8-927-117-49-94.

* 3-комн. кв. в 11 м-не - на две 1-комн. кв. или на 2-комн. кв., с доплатой, 10, 11 м-ны. Тел. 39-23-87.

* 3-комн. кв. (ул. Заречная), 8/9, 39/56 кв. м - на 2-комн. кв. + доплата. Тел. 62-29-33

* 3-комн. кв. в 4 м-не, 3/5, 46/62 кв. м. комнаты изолир., балкон, телефон, домофон - на 2-комн. кв. и доплату или комн. Тел. 32-58-67.

* 3-комн. кв. в 46 м-не, 35/50 кв. м, 5/5 – на 2-комн. кв., 24/27 кв. м, с доплатой 100 000 руб. Тел. 62-60-32, 49-90-81 (раб.).

* 3-комн. кв. в 9 м-не, 5/9 - на 2-комн. м/м+1-комн. м/с или 1-комн. кв.+м/с. Варианты. Тел. 37-09-69.

* 4-комн. кв., 3/12, 45/73 кв. м - на 2- и 1-комн. кв. или на 2-комн. кв. и доплату. Тел. 35-20-33.

УСЛУГИ

МИР СТЕКЛА

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА

По индивидуальному заказу

журнальные столики, TV-тумбы

СТЕКЛО оконное узорчатое, тонированное

ЗЕРКАЛА для ванной комнаты

нарезка стекла, обработка, сверление отверстий

ул. Пионерская, 1-а;
ул. Минская, 9;
рынок «Рокот», павильон № 3.

Тел.: 44-63-81, 62-19-30

ЛОМБАРД

- Выдаем ссуды под залог изделий из золота сроком до 2 месяцев.
- Сотовые телефоны сроком на 1месяц (можно без коробок).
- Скупаем лом драгоценных металлов (золото и серебро).
- Покупка, обмен, продажа сотовых телефонов. (большой выбор, низкие цены).
- Распродажа просроченных телефонов.

Тел. 35-13-02. Адрес: ул. Коммунистическая, 121а. Остановочный павильон - ост. «Дзержинского». График работы: с 09 до 19 ч. Обед с 14 до 15ч.

Кирпич, щебень, песок, с доставкой.
Тел. 37-51-69, 8-927-162-60-57

ПЕРЕТЯЖКА
М/МЕБЕЛИ НА ДОМУ ЗАКАЗЧИКА, ВЫЕЗД ЗА ГОРОД.
Тел. 62-38-66, 8-927-140-06-65

ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
Гарантия 1,5 года.
Ткани на любой вкус.
Тел. 30-32-15, 66-02-70

Запчасти на иномарки, в наличии и на заказ.
Тел. 62-11-63, 30-60-66, 62-84-67, 30-30-50

УКЛАДКА ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ
Тел. 8-293-705-41, 8-927-158-40-06

УРАЛСИБ
СТРАХОВАЯ ГРУППА

после 16.00.

фон. Тел. 33-50-21.

* продам 2-комн. кв. в р-не «Хемикомпа», 26/47,5 кв. м, 4/9, домофон, балкон+лоджия, телефон, тамбур. Тел. 33-14-65.

* продам 2-комн. кв. (Саратовское шоссе, 91), 4 эт. Тел. 39-01-03, 8-917-319-84-32, после 15.00.

* продам 2-комн. кв. (ул. Комсомольская, 35), 34/48 кв. м, 3/5, балкон, дв. двери - 700 000 руб. Тел. 44-98-96.

* продам срочно 2-комн. кв. в 5а м-не. Тел. 35-32-25.

* продам 2-комн. кв. (ул. Минская, 37), 40/27/6 кв. м, без ремонта, балкон, 2 эт. - 520 000 руб. Тел. 39-29-01.

* продам 2-комн. кв. в 4 м-не, 24/36 кв. м, 1/5, после ремонта, без балкона, домофон, телефон - 480 000 руб. Тел. 66-37-69.

* продам 2-комн. кв. в 5 м-не, 24/41 кв. м, 4/5, без балкона, ремонт и комнату (ул. Комарова), ч/уд., 17/23, 4/5. Тел. 33-39-64.

* продам 2-комн. кв. (маг. «Оптика»), 84 кв. м. Тел. 44-15-38, Наталья.

3-КОМН. КВАРТИРЫ:

* продам 3-комн. кв. в ж/г, 41/57 кв. м. 3/5, метал. дверь, телефон, счетчики. Тел. 44-46-01.

* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 35/51 кв м, 3/5-эт. дома или поменяю на две 1-комн. кв. Тел. 8-903-385-59-43, 8-905-327-18-55.

* продам 3-комн. кв. в 8а м-не, 5/9-эт. дома, 63/39 кв. м. Тел. 33-43-58, 8-960-357-60-68.

* продам 3-комн. кв. в р-не техникума, 9/9, лоджия застекл., метал. дверь, тамбур, домофон, счетчик тепла. Тел. 44-23-67.

* продам 3-комн. кв. в 10 м-не, 3/9-эт. дома. Тел. 33-13-70.

* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 35/51 кв. м, 3/5 или поменяю на две 1-комн. кв. Тел. 8-903-385-59-43.

* продам 3-комн. кв. в 1 м-не, 5/5, 42,7/58,7 кв. м,

СРОЧНЫЕ

СДАМ:

* торговую площадь (маг. «Людмила»), 35 кв. м. Тел. 62-14-13, 8-906-314-73-13.

кв. м, лоджия, тамбур, метал. дверь. Тел. 35-17-69.

* продам 3-комн. кв. в 8а м-не, 5/9, 39/63 кв. м, домофон. Тел. 33-43-58.

* продам 3-комн. кв. в с. Натальино, 1/2, все уд. Тел. 65-56-34.

* продам 3-комн. кв. в 6 м-не, 7/9, телефон, домофон, тамбур или обменяю на 2-комн. м/м. Тел. 33-96-79.

* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 38/60 кв. м, 7/9-эт. дома, лоджия застекл. Без посредников. Варианты. Тел. 44-28-10.

* продам 3-комн. кв. в 4 м-не, 2/4, балкон, 40/56/8 кв. м, перепланир. узаконена - 570 000 руб. Тел. 62-23-34.

* продам 3-комн. кв. в 1 м-не, 42/55 кв. м. 4/5, метал. дверь, балкон, ремонт. Тел. 62-09-28.

* продам 3-комн. кв. в 10 м-не, под офис, 1/9, напротив ост. Тел. 32-43-96.

* продам 3-комн. кв. в 4 м-не, 5/5-эт. дома, 44/65 кв. м, балкон - 500 000 руб. Торг. Тел. 33-48-52, 33-12-70.

* продам 3-комн. кв. в 8а м-не, 9/9-эт. дома, балкон утепл. - 780 000 руб. Тел. 37-03-28.

* продам 3-комн. кв. (ул. Факел соц-ма), 4/5, балкон, домофон, метал. дверь. Тел. 62-78-15.

* продам 3-комн. кв., 9/9, вставка, техэтаж - 950 000 руб. Торг. Тел. 8-927-127-31-13.

* продам 3-комн. кв. в ж/г, 63,3/46,6 кв. м, 2/5. Тел. 44-05-57.

* продам 3-комн. кв. в ж/г, 2/9 или поменяю на две 1-комн. кв. или 1-комн.+ доплата. Тел. 35-65-43.

* продам 3-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых, 150), 39/67 кв. м, 8/9, лоджия застекл., метал. дверь, тамбур, домофон. Тел. 35-69-05.

* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 8/9, 38/58 кв. м. Тел. 64-16-88.

* продам 3-комн. кв. в 4 м-не, 3/5, 46/62 кв. м. комнаты изолир., балкон, телефон, домофон, дв. двери. Тел. 32-58-67.

* продам 3-комн. кв. в 7 м-не, 9/9 - 750 000 руб. Тел. 8-927-110-16-16.

* продам 3-комн. кв. («клопятник»), 57 кв. м - 410 000 руб. Обращаться: ул. Механизаторов, 12-1, веч.

* продам 3-комн. кв. в 9 м-не, 2 эт., без вставки - 1,5 млн. руб. Тел. 44-31-08.

* продам 3-комн. кв. в р-не «Олимпии», 9/9, телем-не, 52/73 кв. м, 1/9, можно под офис. Тел. 44-36-74, 8-927-148-65-04.

* продам, поменяю 4-комн. кв. в 4б м-не. Тел. 64-22-81.

МЕНЯЮ:

* дерев. дом в с. Ивановка, на 2 окна, газифиц., 27 соток земли — на 1-комн. кв. Тел. 35-62-97.

* 1/2 коттеджа в с. Быков Отрог, 90 кв. м, все уд., кап. гараж, хозпостройки, участок 10 соток, плодонос. сад — на 1-2-комн. кв. в Балакове. Варианты. Тел. 65-51-17, после 16.00.

* две комнаты в ж/г, ч/уд. или одну комнату и доплату - на кв. Варианты. Тел. 64-34-25.

* комнату благоустр. в ж/г, 18/24 кв. м, 9/9 - на большую площадь, в ж/г или продам. Тел. 35-62-88.

* м/с в 4 м-не, 18/29 кв. м, телефон, метал. дверь, 1 эт. - на 2-комн. кв. в 4 м-не, с доплатой. Тел. 62-08-05, 62-91-59.

* 1-комн. м/с в 7 м-не, 17,6 кв. м, 8/9 - на 2-комн. кв., в новых м-нах, с доплатой. Тел. 32-16-80.

* 1-комн. м/с в р-не к/т «Октябрь», 4/9, 14/28 кв. м - на 2-комн. кв. в ж/г. Тел. 35-94-33.

* 1-комн. кв., 18/33 кв. м, 2/5, балкон и ВАЗ-21074, 2002 г. в., пробег 19 тыс. км - на 2-комн. кв., кроме крайних эт. Тел. 35-20-33.

* 1-комн. кв. во 2 м-не, 17/30 кв. м, без балкона - на 2-комн. м/м, в 5-эт. доме, 5, 6 м-ны. Тел. 30-27-01, веч.

* 1-комн. кв. в г. Энгельс (р-он ДК строителей), 2/9 - на 2-комн. кв. в Балакове, ж/г. Тел. 8-927-227-60-73.

* 1-комн. кв. в 3 м-не, 17 кв. м, 2/5, балкон - на 2-комн. кв. Тел. 62-46-75.

* 1-комн. кв. в 7 м-не, 4/9-эт. дома, 19/38/9 кв. м, телефон, домофон, балкон застекл. — на 2-комн. м/м. Тел. 39-10-95, 39-03-78.

* 1-комн. кв. в 3 м-не, 18/30 кв. м, 3/5, без балкона и комнату в 1 м-не («Светлана»), 14/18 кв. м, 2/5, душ, гор. вода, лоджия. Тел. 66-59-02.

* 2-комн. кв., 7/9, 33 кв. м — на 3-комн. кв. в 7 м-не. Тел. 37-19-73.

* 2-комн. кв. в р-не Сарканала — на равноценную в ж/г. Тел. 460—774.

* 2-комн. кв. в 9 м-не, 24/43/7 кв. м, 9/9 - на 1-комн. кв., 19 кв. м, 8, 10 м-ны+

* 3-комн. кв. в 4 м-не, 3/5, 46/62 кв. м. комнаты изолир., балкон, телефон, домофон - на 2-комн. кв. и доплату или комн. Тел. 32-58-67.

* 3-комн. кв. в 4б м-не, 35/50 кв. м, 5/5 — на 2-комн. кв., 24/27 кв. м, с доплатой 100 000 руб. Тел. 62-60-82, 49-90-81 (раб.).

* 3-комн. кв. в 9 м-не, 5/9 - на 2-комн. м/м+1-комн. м/с или 1-комн. кв.+м/с. Варианты. Тел. 37-09-69.

* 4-комн. кв., 3/12, 45/73 кв. м - на 2- и 1-комн. кв. или на 2-комн. кв. и доплату. Тел. 35-20-33.

* 4-комн. кв., 9/9, большая лоджия, метал. дверь, 46,8 кв. м - на две кв. Варианты. Тел. 37-00-72.

* 4-комн. кв. в 4б м-не, 54/76 кв. м, 3/9 - на два жилья. Варианты. Тел. 64-11-88.

* 4-комн. кв. в р-не к/т «Россия», 5/5-эт. кирпич. дома, 44. кв. м — на 2-комн. кв.+доплата. Тел. 32-50-24.

* 1/2 коттеджа в с. Б. Отрог, 90 кв. м. Тел. 65-51-17, после 16.00.

ДОМА:

* продам дом в с. Алексеевка, баня, постройки, летний дом, участок 15 соток, полив. Тел. 35-90-90.

* продам дерев. дом в Хвалынске, вода, баня, гараж, постройки, 6 соток земли. Тел. 8-906-311-76-70.

* продам дерев. дом в с. Ш. Буерак, печное отопление, 66 кв. м, 22 сотки, скважина, баня, сад, сараи. Тел. 33-13-54.

* продам коттедж в п. Сазанлей, 300 кв. м, 6 соток, коммуникации. Варианты. Тел. 620-777.

* продам дом в с. Маянга, 3 уровня, 126/196 кв. м, все уд., газ, вода, баня, гараж, скважина, сад-огород 26 соток, дорого. Тел. 65-19-80.

* продам дом в п. Дзержинского, гараж, 2 погреба, 6 соток, АОГВ. Тел. 65-23-34, 33-14-30.

* продам кирпич. дом, 40 кв. м. и рядом 1/2 дома, 32 кв. м., газ, АОГВ, баня, 3 сарая, 3,7 соток земли. Тел. 8-927-137-64-25.

* продам 2-эт. кирпич. дом, гараж, теплица, огород, баня, бассейн, погреб, 30 соток земли. Тел. 8-917-311-47-44.

* продам дом в с. Подсосенки, срочно. Тел. 65-35-29, 65-35-95 (раб.), Елена Альбертовна.

* продам дом в Хлебновке, АОГВ, слив, вода, баня, гараж. Тел. 65-25-25.

* продам 1/2 часть дерев. дом (ул. Садовая), 35 кв. м, АОГВ, летн. водопр., погреб, участок 5 соток — 320 000 руб. Тел. 46-84-67, после 19.00.

* продам дом, 20 соток, молодой сад. Тел. 65-38-86.

* продам дом (ул. Комарова), газ, вода в доме, гараж, 6 соток. Тел. 33-11-45.

* продам дом в Пионовке. Тел. 37-12-88.

* продам 1/2 дома (ул. Харьковская, 24), 4 сотки земли, АОГВ. Тел. 37-05-62.

* продам дом в с. Головановка (45 км от города). Тел. ОГВ, баня, телефон. 35-33-55.

ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
Гарантия 1,5 года.
Ткани на любой вкус.
Тел. 30-32-15, 66-02-70

на иномарки, в наличии и на заказ.
Тел. 62-11-63, 30-60-66, 62-84-67, 30-30-50

УКЛАДКА ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ
Тел. 8-293-705-41, 8-927-158-40-06

УРАЛСИБ СТРАХОВАЯ ГРУППА
АВТОСТРАХОВАНИЕ
И ДРУГИЕ ВИДЫ СТРАХОВАНИЯ
АВТОКРЕДИТОВАНИЕ
КОНСУЛЬТАЦИОННО-КРЕДИТНЫЙ ЦЕНТР
Подбор индивидуальных кредитных программ в 9 банках Балакова 12 банках Саратова

Центральный офис: ул. Ленина, 100 (маг. «Илона»). Тел. 46-05-63, 35-00-55.
Время работы: с 8 до 18.00, с 14.48 до 14.00. Выбор агента за Вами.
Лиц. 4587Д от 17.09.2003 г. Фед. служба страх. надзора.

ОАО «Пивкомбинат «Балаковский»
ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ:
✓слесарь КиПА
✓эл/слесарь 5 разр.
✓тракторист
✓оператор котельной,
✓грузчик ✓уборщица
✓водитель погрузчика
✓моторист-дизельщик.
Обращаться в отдел кадров

Требуются отделочники. Тел. 30-29-36.

* продам дом (ул. Гагарина, 23), 50 кв. м, газ, вода в доме, 2,42 сотки земли. Тел. 8-903-329-39-88.

* продам 2-эт. кирпич. дом на х. Тупилкино, 2 гаража, баня, постройки, 50 соток. Тел. 8-903-329-87-45.

* продам дерев. дом в с. Ш. Буерак, 17 соток, на берегу Волги. Тел. 33-38-68.

* продам дом (ул. Коммунистическая), участок 9,5 соток. Тел. 44-73-71.

* продам дерев. дом (ул. Коммунистическая), вода, газ. отопл., баня, канализ., погреб, туалет во дворе. Тел. 35-40-44.

* продам дом (ул. Садовые выселки), 10 соток. Тел. 37-54-29.

* продам дом в с. Натальино, дорого. Варианты. Тел. 65-56-55.

* продам дом в с. Маянга, 50 кв. м, газ, 15 соток земли, сад, вода в огороде, погреб, хозпостройки. Тел. 66-80-49.

* продам дом в п. Сазанлей или поменяю на 1-комн. кв., в новых м-нах, с доплатой. Тел. 33-82-01, 33-73-46.

* продам недостр. дом, напротив БРТИ, ТЭЦ, 1,5 га земли – 410 000 руб. Обращаться: ул. Механизаторов, 12-1, веч.

* продам дерев. дом в п. Дзержинского, 57 кв. м, 2 гаража, сарай, АОГВ, погреб, летн. водопр., 7 соток земли. Варианты. Тел. 37-52-22.

* продам дом в с. Терса, газ, баня, постройки, огород 20 соток. Тел. 33-64-58.

* продам недостр. дом в с. Ивановка. Тел. 68-18-88.

* продам участок в центре с. М. Быковка, времянка, на берегу реки, 20 соток, дешево. Тел. 32-59-14 после 18.00.

* продам земельный участок в с. Красный Яр, под строит. Тел. 35-12-84, 8-927-279-67-42.

ДАЧИ:

* продам дачу (кооп. «Возрождение»), 8 соток, 2-эт. дом. Тел. 37-16-67.

* продам дачу в р-не «Ситилы», 10 соток, 2-эт. дом. Тел. 32-47-79.

* продам дачу в с. М. [illegible] 2-эт. дом, баня, [illegible] дорого. Тел. 33-[illegible]

* дачу (кооп. «Дары [illegible] соток, 2-эт.

* продам дачу в Ивановке, 5 соток, кирпич. дом, емкость, насажд. Тел. 64-16-71, после 18.00.

* продам дачу (кооп. «Романтик»), 8 соток, недостр. домик, охрана, насажд. Тел. 32-00-25.

* продам дачу в Д. Горках,10 соток, 2-эт. дом. Тел. 46-08-65.

* продам дачу в черте города (кооп. «Автомобилист»), 5 соток. Тел. 37-48-06.

* продам дачу в р-не завода РТИ, с урожаем, 10 соток, кирпич. дом, сад, водопр., бетон. дорожки, площадка под а/м. Тел. 44-46-37.

ГАРАЖИ:

* продам метал. гараж в 4б м-не. Тел. 44-77-24.

* продам кап. гараж в р-не металлобазы, свет, погреб, см. яма. Тел. 62-41-78.

* продам гараж в р-не элеватора, с недоделками, недорого. Тел. 37-34-79.

* продам кап. гараж в р-не стад. «Труд». Рассрочка. Тел. 8-903-329-93-98.

* продам гараж (кооп. «Чайка»). Тел. 33-79-26.

* продам гараж в «Приморье». Тел. 33-86-88.

* продам метал. гараж (кооп. «Зенит»), 3,7х6,4, погреб. Тел. 66-35-64.

* продам гараж в 4б м-не – 40 000 руб. Тел. 62-59-01.

* продам гараж в 4б м-не (кооп. «Пионер»), 4,5х6, погреб, свет. Тел. 37-25-77.

* продам гараж на РТИ, 4,6х6, есть все. Тел. 32-06-64, веч.

* продам кап. гараж в р-не путепровода, 2 уровня, круглый, есть все – 90 000 руб. Тел. 66-28-97.

* продам гараж (кооп. «Урожайный»), есть погреб, см. яма, стеллажи, охрана. Тел. 66-02-02.

* продам кап. гараж, 5х6 м, погреб, можно использовать под мастерскую. Тел. 35-15-06.

* продам метал. гараж в р-не шлюзов, 3х5. Тел. 37-05-62.

* продам гаражи на ул. Садовые выселки. Тел. 44-50-87.

* продам кап. гараж под шлюзами, без погреба, есть [illegible] 50 000 руб.

* продам 2-эт. гараж в 4б м-не, у моста, 6х6, на два а/м или под склад, срочно. Тел. 33-59-30.

* продам кап. гараж в р-не стад. «Труд», сухой погреб, см. яма, полки. Тел. 303-799.

* продам гараж в энергорайоне, есть все, срочно. Тел. 66-49-24.

* продам место под гараж в 4б м-не (ГСК «Знамя»), 6х6,5 м. Тел. 62-19-73, 10.00-22.00.

* продам место под гараж в 4б м-не, 6х8 м, со стройматериалами. Тел. 8-927-626-10-44.

СДАЕТСЯ В АРЕНДУ
МИНИ-МАГАЗИН
по ул. Свердлова, 13/2.
Тел. 8-927-123-34-24

СНИМУ:

* 2-3-комн. кв. в ж/г, с телеф., по разумной цене - семья. Тел. 46-15-90.

* сниму 2-комн. кв. в новых районах, до 3000 т. р. Тел. 8-927-130-3501, 302-902.

СДАМ:

* комнату (пр. Героев, 1-220). Тел. 32-36-31.

* кв. меблир. в 9 м-не, телеф., на длит. срок. Тел. 33-58-73.

* 1-комн. кв. в 11 м-не, 5 эт. Тел. 37-35-84.

* 1-комн. кв. в 4б м-не, недорого. Тел. 33-43-52.

* 2-комн. кв. в 6 м-не, частично меблир., на длит. срок – семье. Без посредников. Тел. 33-36-67.

* 2-комн. меблир. кв. во 2 м-не, с телефоном. Тел. 37-27-07, 8-927-168-59-29.

* 3-комн. кв. (ул. Ленина), 1 эт. Тел. 46-11-27.

* кап. гараж (кооп. «Чайка»). Тел. 33-35-95.

КУПЛЮ:

* кровать 1-сп. (пр-во ЕМК). Тел. 35-48-06.

* велосипед 3-колесн. Тел. 33-47-40.

* оружие для коллекции, можно трофейное. Тел. 8-905-327-85-34.

* мотоцикл, в хорошем сост. Тел. 8-903-329-93-98.

СРОЧНЫЕ

РАБОТА:

* 2-комн. кв. во 2, 4 м-нах, кроме крайних эт. Тел. 63-03-89.

* 2-комн. кв. в 5-эт. доме, р-он маг. «Новинка». Тел. 49-19-49..

ПРОДАМ:

* аппарат Фролова (дыхательный). Тел. 33-78-03.

* аквариум, 20 л, каркас из нержавейки. Тел. 35-14-40.

* а/магнитолу «Пионер» – 900 руб. Тел. 62-68-10.

* а/прицеп «Зубренок», 1,60х1,50, тент. Тел. 44-53-24, после 17.00.

* алоэ, 3 и 5 лет. Тел. 37-38-98.

* алоэ, каланхоэ. Тел. 35-05-83.

* а/телевизор цв., ж/к, 5", пал-секам. Тел. 66-09-50.

* бочки нерж. Тел. 641-827.

* бачок сливн., керамич., б/у. Тел. 33-93-66.

* бачок эмалир., 30 л. Тел. 39-28-29.

* блоки оконные (3-комн. кв.). Тел. 46-27-33.

* блок оконный, тройное стекло, б/у. Тел. 32-37-78.

* блоки оконные, новые, со стеклом, 1,20-1,50, 4 шт. Тел. 44-18-45.

* блоки оконные, со стеклом, б/у. Тел. 39-23-58, веч.

* банки стекл. Тел. 64-34-25.

* банки: 0,5, 0,7 л. Тел. 35-14-47.

* банки 1 и 3 л, б/у. Тел. 37-49-73.

* банки: от 0,5 до 10 л, дешево. Тел. 39-28-29.

* бидон молочн., 50 л. Тел. 39-28-29.

* балалайку русск. – 100 руб. Тел. 33-84-84.

* в/кассеты. Тел. 37-49-73.

* в/камеру «Сони», 8 мм, ж/к. Тел. 49-09-77.

* велосипед подростк. «Стелс», б/у – 1700 руб. Тел. 39-32-51, после 18.00.

* велосипед 3-колесн., б/у – 200 руб. Тел. 32-05-84.

* велосипед «Кама» – 1100 руб. Тел. 46-80-95.

* велосипед «Школьник», б/у, недорого. Тел. 44-51-46.

* велотренажер. Тел. 33-93-50.

* велотренажер. Тел. 33-78-03.

* в/плеер «Айва» – 1000 руб. Торг. Тел. 62-57-69.

* вощину, сушь. Тел. 33-89-60.

* дверь входн., метал., замок, задвижка, 2,2х0,8, недорого. Тел. 35-07-88.

* дверь м/к, с коробкой, обналичкой, замком-защелкой, б/у, недорого. Тел. 44-60-06.

* веркало. Тел. 64-18-27.

* закладки и др. мелочи, вышитые гладью, крестиком. Тел. 46-11-24.

* колонки акустич. Тел. 35-14-47.

* клетку для канарейки. Тел. 37-47-91, веч.

* клетки для попугаев – 80 руб. Тел. 35-05-83.

* кровать 2-ярусн. Тел. 30-28-16.

* кровать 2-сп., б/у, дешево. Тел. 35-47-26.

* кровати 1,5-сп. Тел. 62-60-82, 49-90-81 (раб.).

* кровать 1,5-сп., дешево. Тел. 49-15-87.

* кровати 1,5-сп. (2 шт.). Тел. 35-14-40.

* кроватку дет., недорого, б/у. Тел. 33-28-61.

* кроватку (с матрацем), коляску дет., 3 полож., зима-лето. Тел. 64-34-25.

* кух. уголок, цв. белый. Тел. 35-02-43.

* коз молочн. Тел. 62-92-49.

* козу дойную, с двумя козочками заанненской породы, недорого. Тел. 65-05-20.

* козлят заанненской породы. Тел. 35-49-29.

* коляску дет., зима-лето. 3 полож., б/у 1 год, недорого. Тел. 8-905-320-12-64.

* коляску дет., 4 полож., зима-лето, недорого. Тел. 37-01-69.

* коляску дет., зима-лето, 3 полож., цв. сине-красный – 2500 руб. Тел. 35-67-69.

* машинку пишущ., б/у. Тел. 33-28-61.

* мотоблок «Урал», 5 л. с., кап. ремонт. Тел. 620-777.

* морозильник «Саратов», 4 секц. – 2000 руб. Тел. 44-31-06.

* мебель, б/у. Тел. 35-09-10.

* м/уголок, велюр. Тел. 35-14-47.

* м/уголок, кресло, б/у. Тел. 8-927-112-01-53.

* монитор «LG», б/у – 1800 руб. Тел. 35-50-27.

* монитор «Sony», 17", плоский экран, 100 Гц – 2500 руб. Тел. 32-41-82, 39-28-29.

* мед цветочн., лесной. Тел. 46-44-27.

* машину вяз. «Северянка». Тел. 66-53-38.

* ноутбук – 4000 руб. Тел. 44-15-38.

* нутрий на разведение, шкурки выделанные. Тел. 65-36-65.

* набор косметики «Миллениум-Альянс» (Франция) – 17 000 руб. Тел. 44-55-23.

* очки ночн. видения, импорт., новые – 20 000 руб. Тел. 62-12-22.

* окно, б/у. Тел. 39-13-30.

* палас, 2,5х3 м. Тел. 33-93-50.

* попугая волнистого. Тел. 33-04-86.

* пластинки. Тел. 39-23-87.

* пианино «Токката», дешево. Тел. 35-60-82.

* приставку «Sony PS»+50 дисков, 2 джойстика, карта памяти. Тел. 49-09-29.

* платье св., разм. 44-46, цв. белый, обруч - 300 р.

СРОЧНЫЕ

ПРОДАМ:

* блоки керамзитные, бетонные, опилочные, 20х40х20 см. Тел. 37-20-94, 8-927-222-44-12.

* видеокамеру «Самсунг-VP-W80». Цена договорная. Тел. 8-927-108-29-56.

* сотовый телефон «Sony Ericson Z520i», б/у 2 месяца, отличное состояние, полный комплект - 5 100 руб. Тел. 44-64-40.

* коллекцию музыкальных DVD-дисков. Тел. 35-31-61.

* велосипед спорт., на трубках. Тел. 8-927-220-18-09.

* оверлок для ковровина. Тел. 8-927-102-09-08.

* диск жесткий на 40 Gb wd 400ев, в отличном состоянии - 800 р. Тел. 33-17-12, 8-927-142-79-37.

-67-42.

ДАЧИ:

* продам дачу (кооп. «Возрождение»), 8 соток, 2-эт. дом. Тел. 37-16-67.

* продам дачу в р-не «Сивой птицы», 10 соток, 2-эт. дом, душ. Тел. 32-47-79.

* продам дачу в с. М. Быковка, 2-эт. дом, баня, 10 соток, недорого. Тел. 33-65-05.

* продам дачу (кооп. «Дары природы»), 5 соток, 2-эт. домик, 10 мин. от Волги – 30 000 руб. Тел. 44-51-46.

* продам дачу на Б. Иргизе, 8 соток, 2-эт. дом, недорого. Тел. 66-28-20.

* продам дачу на сбросном канале, 5,5 соток, кирпич. дом, насажд. Торг. Тел. 44-28-10, 64-37-63 (раб.).

* продам дачу в «Приморье», 10 соток, рядом Волга, ухожена. Тел. 33-81-49.

* продам дачу на Иргизе (рядом с КП ГАИ), 2-эт. дом, есть все, срочно, недорого. Тел. 62-10-98.

* продам дачу (кооп. «Садовник»), 4,5 соток, кирпич. дом, туалет, новый трубопр., емкость, насажд. Тел. 35-40-04.

* продам дачу (кооп. «Березово»), 10 соток, 2-эт. дом, туалет, недорого. Тел. 49-83-51.

* продам дачу («Химик-1»), 5 соток – 5000 руб. Тел. 44-08-80.

* продам гараж (кооп. «Урожайный»), есть погреб, см. яма, стеллажи, охрана. Тел. 66-02-02.

* продам кап. гараж, 5х6 м, погреб, можно использовать под мастерскую. Тел. 35-15-06.

* продам метал. гараж в р-не шлюзов, 3х5. Тел. 37-05-62.

* продам гаражи на ул. Садовые выселки. Тел. 44-50-87.

* продам кап. гараж под шлюзами, без погреба, есть см. яма, свет – 50 000 руб. Тел. 44-03-37, 44-98-96.

* продам гараж в р-не новой пристани, 4,5х9,0 м. Тел. 46-88-85.

* продам гараж (кооп. «Урожайный»), есть 2 погреба. Тел. 62-08-75.

* продам кап. гараж в Ивановке (кооп. «Луч»), погреб, см. яма, стеллажи, охрана, свет. Тел. 64-16-71.

* продам кап. гараж (ГСК «Знамя»), 2 уровня, погреб, см. яма, 4,7х6 м, рядом охрана. Тел. 32-41-82, 39-28-29.

* продам кап. гараж в р-не СГЭМ, 4,5х6 м, 2 уровня. Тел. 35-14-48.

* продам гараж в р-не СГЭМ, 2 уровня – 100 000 руб. Тел. 35-27-93.

* продам кап. гараж (кооп. «Урожайный»), погреб, свет, охрана, см. яма – 30 000 руб. Тел. 35-67-15, веч.

КУПЛЮ:

* кровать 1-сп. (пр-во ЕМК). Тел. 35-48-06.

* велосипед 3-колесн. Тел. 33-47-40.

* оружие для коллекции, можно трофейное. Тел. 8-905-327-85-34.

* мотоцикл, в хорошем сост. Тел. 8-903-329-93-98.

СРОЧНЫЕ

РАБОТА:

* требуется тракторист. Тел. 8-903-384-06-12.

* требуется оператор ПК. Раб. тел. 66-08-10.

* ищу работу няни. Тел. 33-42-58, Фанна Александровна.

* ВАЗ, можно с неисправностями. Тел. 33-95-76.

* комнату с ч/у. Тел. 66-58-37.

* 1-комн. кв. в новых районах, средние этажи. Тел. 37-37-13, без посредников.

* 1-комн. кв. или м/м, с балконом, ж/г. Тел. 35-62-88.

* 1-2-комн. кв., срочно, недорого. Тел. 30-40-34.

* 2-комн. кв. за 400 000 руб., кроме 4, 46 м-нов, п. Дзержинского, желательны 1 м-он, ж/г. Тел. 44-62-02, после 18.00.

«Стелс», б/у – 1700 руб. Тел. 39-32-51, после 18.00.

* велосипед 3-колесн., б/у – 200 руб. Тел. 32-05-84.

* велосипед «Кама» – 1100 руб. Тел. 46-80-95.

* велосипед «Школьник», б/у, недорого. Тел. 44-51-46.

* велотренажер. Тел. 33-93-50.

* велотренажер. Тел. 33-78-03.

* в/плеер «Айва» – 1000 руб. Торг. Тел. 62-57-69.

* вощину, сушь. Тел. 33-89-60.

* витрину холод., 1,8 м, б/у. Тел. 32-46-12.

* ванну чугун., 1,5 м, б/у, дешево. Тел. 8-927-112-01-53.

* ванну. Тел. 62-12-22.

* гитару акустич. «Адмира», активная электроника, в кейсе. Тел. 46-04-88, 10.00-18.00 (Юрий).

* гарнитур кух., с мягким уголком, импорт., б/у. Тел. 62-92-27.

* гарнитур сп. (пр-во г. Саратов). Тел. 62-92-27.

* деревянные оконные рамы, б/у, в хорошем состоянии. Тел. 46-12-96.

* диван+кресла, м/мебель. Тел. 35-02-43.

* диван- «экспресс». Тел. 66-53-38.

* диван, коричн. велюр – 500 руб. Тел. 44-15-38.

* двери распашные, 2-ств., с тонир. стеклом, б/у. Тел. 35-04-07.

* сотовый телефон «Sony Ericson Z520i». б/у 2 месяца, отличное состояние, полный комплект - 5 100 руб. Тел. 44-64-40.

* коллекцию музыкальных DVD-дисков. Тел. 35-31-61.

* велосипед спорт., на трубках. Тел. 8-927-220-18-09.

* оверлок для ковролина. Тел. 8-927-102-09-08.

* диск жесткий на 40 Gb wd 400eb, в отличном состоянии - 800 р. Тел. 33-17-12, 8-927-142-79-37.

3 полож., цв. сине-красный – 2500 руб. Тел. 35-67-69.

* коляску дет., 3 полож., б/у 6 мес. – 1800 руб. Тел. 33-49-39.

* коляску-трансформер дет., 3 полож. Тел. 33-57-50.

* коляску дет., 3 полож., зима-лето, импорт. Тел. 46-02-01.

* коляску дет., цв. синий, импорт. – 1000 руб. Тел. 8-927-101-27-76.

* коляску дет., 3 полож. Тел. 46-24-95.

* коляску прогулочн., ходунки. Тел. 35-83-19.

* коляску дет., летний вариант, прогулочн., б/у 3 мес. Тел. 39-64-85.

* коляску дет., 3 полож., зима-лето. Тел. 30-04-22.

* коляску инвалидн., домашн., новую – 3000 руб. Тел. 62-78-99.

* канареек. Тел. 62-12-22.

* ковер, 2,90х1,70, цв. коричн. Тел. 62-22-45.

* костюм-тройку муж., цв. светло-серый, разм. 50-52, новый – 1000 руб. Тел. 30-31-68.

* компьютер, дешево. Тел. 8-927-122-66-28.

* кондиционер БК-1800. Тел. 33-47-40.

* кондиционер – 1500 руб. Тел. 33-93-50.

* коллекцию компакт-дисков, очень дешево. Тел. 30-31-68.

* комод. Тел. 30-28-16.

* коньки. Тел. 39-23-87.

* кух. уголок (кожа/винил). Тел. 44-60-06.

* линолеум, 1,5х3 м, новый – 250 руб. Тел. 46-02-01.

* линолеум, 4 кв. м. Тел. 62-60-82, 49-90-81 (раб.).

* лист метал., б/у, 2:10. Тел. 49-11-91.

* материнскую плату Albatron 865 PE/Pro, процессор Intel Celeron 2700 Mhr и видеокарту Galaxy Ge Force 6800 AGP. Тел. 32-05-68.

* платье св., разм. 44-46, цв. белый, обруч - 3000 руб. Тел. 33-40-79.

* платье св., разм. 44. Тел. 66-56-68.

* платье св., цв. белый, разм. 44-46, аксессуары в подарок – 2000 руб. Тел. 8-927-117-52-42.

* платье св., цв. белый, разм. 50, недорого. Тел. 64-14-14.

* платье св., разм. 44. Тел. 37-32-78.

* платье св., цв. белый, разм. 46, 4 юбки, недорого. Тел. 8-927-123-14-55.

* полки книжн. Тел. 35-17-06.

* плиту газ., 2-конф., б/у. Тел. 33-28-61.

* плиту газ. «Лада», 4-конф. Тел. 64-22-89.

* плиту газ., 4-конф., б/у, недорого. Тел. 44-46-84, после 18.00.

* плиту эл/газ. «Лысьва» – 2200 руб. Тел. 46-02-01.

* прихожую, 2,7 м, светл., с зеркалом и т. д. – 7500 руб. Тел. 44-62-02, веч.

* простыни махровые (2 шт.), по 300 руб., новые. Тел. 33-88-25.

* прожектор ПКН-1000 – 300 руб. Тел. 8-927-227-64-57.

* полки книжн., 3 шт. Тел. 37-47-91, веч.

* палатку арм. Тел. 62-12-22.

* палатку арм., шатровую, 9 мест – 2000 руб. Тел. 8-927-222-67-22.

* пылесос моющ. «Филипс», термошкаф. Тел. 33-08-13.

* п/автомат сварочн., 220В Тел. 33-20-87.

* плиту газ. «Гефест», 4-конф., недорого. Тел. 64-22-89.

* пистолет «Аникс». Тел. 30-30-11.

* раковину. Тел. 62-12-22.

* раковину для ванной комнаты, цв. голубой, недорого. Тел. 62-03-85.

Представительство Педагогического института СГУ им. Н. Г. Чернышевского

на базе школы №27

проводит прием на заочное отделение на договорной основе по новой перспективной специальности:

(Лицензия №001808 от 13.01.04 выдана Министерством образования РФ).

"Специальная психология" (дополнительная специализация "Логопедическая работа").

Стоимость обучения - 11 000 руб. в год (семестр - 5 500 руб.).

Возможность получить навыки психологической диагностики, психологического консультирования, психологической коррекции, стать специалистом по исправлению речевых нарушений.

Срок обучения 5 лет.

ВОЗМОЖНОСТЬ 3-летнего обучения для лиц с в/о.

Адрес представительства: г. Балаково, ул. Степная, 30; сош №27. Тел. 33-44-80

* рамы-купе для балкона, лоджии, алюмин. Тел. 62-56-92.
* раму застекл., новую, 1100x1300, 1000x850, недорого. Тел. 49-05-72.
* раму оконную, со стеклами, б/у, недорого. Тел. 44-60-06.
* раму дерев. на лоджию, новую, остекл., 252x167, недорого. Тел. 35-64-57.
* раскладушку, недорого. Тел. 44-40-15.
* р/приемник 3 прогр. Тел. 39-28-29.
* растворомешалку шнек., 380В, 0,5 куб. м – 5000 руб. Торг. Тел. 66-39-22.
* ружье подводн. Тел. 30-30-11.
* станок токарн., по дереву, недорого. Тел. 35-27-33.
* столешницы (2 шт.). Тел. 62-12-22.
* стол для шв. машины. Тел. 44-74-65.
* стол-«книжку». Тел. 62-61-52.
* стол- «книжку», новый, недорого. Тел. 30-20-71.
* стол письм. Тел. 32-12-25.
* стол письм., б/у, темная полир. Тел. 35-14-40.
* стол письм. Тел. 62-61-52.
* стол письм. Тел. 35-17-06.
* стол компьют. Тел. 30-28-16.
* стол компьют. Тел. 35-17-06.
* стол компьют. Тел. 32-12-25.
* стол компьют., угл. Тел. 39-07-08.
* стол-стульчик дет., б/у, недорого. Тел. 49-09-77.
* стол кух. – 400 руб. Тел. 35-05-83.
* стол кух., 2 табурета – все новое, недорого. Тел. 35-27-33.
* стол журн., новый – 600 руб. Тел. 30-20-71.
* стенку, сп. гарнитур, б/у. Тел. 66-53-38.
* стенку (пр-во Германия), 4,8 м, б/у - 6 000 руб. Тел. 37-06-84.
* стенку, 4,8 м, полир., б/у. Цена договорн. Тел. 37-07-94.
* стенку. Тел. 44-22-08.
* стенку, 5 секц., цв. [illegible] 153-73-78.
* стенку раздвижн., из 4 [illegible], тумбу под ТВ. Тел. [illegible]
* сотовый телефон «Самсунг С-200». Тел. 32-00-25.
* сотовый телефон «Сони Ериксон К-300», фото, видео, МР-3, инфракрасн. порт. Тел. 39-40-62.
* сотовый телефон «Хендай» («расладушка»), цв. красный, б/у. Тел. 35-92-05.
* торг. оборудование. Тел. 8-927-127-72-87.
* туфли муж., разм. 47,5, новые – 1000 руб. Тел. 32-05-84.
* трубу стальную, d57:219. Тел. 49-11-91.
* тумбы 2-дверн. Тел. 62-60-82, 49-90-81 (раб.).
* тумбы: под ТВ и под белье. Тел. 64-18-27.
* трельяж. Тел. 62-61-52.
* телевизор «Юность», ч/б, переносн., дешево. Тел. 33-47-40.
* телевизор цв. «Рекорд ТЦ-61». Тел. 37-49-73.
* телевизор цв. «Альфа 61ТЦ-310Д». Тел. 33-93-66.
* телевизор «Горизонт», недорого. Тел. 64-14-15.
* телевизор цв. «Фунай» – 2000 руб. Тел. 62-61-52.
* телевизор цв. «Голдстар» – 2000 руб. Тел. 62-61-52.
* телефон «Нокиа-3230» (смартфон)+карта памяти, полная комплектация, документы – 6500 руб. Тел. 33-09-50.
* телефон «Моторола Е-398», есть все. Тел. 8-927-135-25-63.
* ульи, с рамками. Тел. 62-34-18.
* учебники (1 кл.), дешево. Тел. 37-09-99.
* флягу (кадка), стол обед. Тел. 49-15-87.
* фляги алюмин. Тел. 64-18-27.
* флягу молочн., 50 л Тел. 33-47-40.
* ходунки (пр-во Польша) – 500 руб. Тел. 62-12-22.
* холодильник «Мир», 2-камерн., б/у. Тел. 33-21-07.
* холодильник «Смоленск». Тел. 46-02-01.
* холодильник «Орск-8», в рабочем сост. Тел. 37-24-08.
* цветы комнатн. Тел. 33-78-03.
* шифоньер 3-ств., с антрес., цв. темно-коричн., полир., б/у. Тел. 35-04-07.

СРОЧНЫЕ УСЛУГИ:

* автостоянка - 350 руб., автомойка - от 50 руб., авторемонт, шиномонтаж - 24 часа. 1 м-он, КП ГАИ. Тел. 30-20-94.
* ремонт шуб (все виды меха). Прием в маг. «Спорт и туризм» (отдел «Шляпы»). Тел. 44-18-62.
* печи и камины. Тел. 44-76-81.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам ВАЗ-21099, 1994 г. в., цв. «снежка», новая резина, литые диски, стеклоподъемн., музыка МР-3, сигнализ. Тел. 8-927-222-67-22.
* продам ВАЗ-21033, на ходу, 1981 г. в. можно на з/ч, двиг. -03. Тел. 8-927-128-60-25.
* продам ВАЗ-2103. Тел. 37-26-58.
* продам ВАЗ-2108, 1989 г. в. Тел. 8-903-385-55-92.
* продам ВАЗ-21083, 1996 г. в. – 82 000 руб. Тел. 33-60-90, 8-927-121-17-08.
* продам ВАЗ-2101, 1979 г. в., на ходу – 12 000 руб. Торг. Тел. 8-960-346-57-88.
* продам ВАЗ-21063, 1993 г. в., цв. белый. Тел. 33-44-86, 39-61-52.
* продам ВАЗ-2103, 1975 г. в., цв. синий, на ходу. Тел. 44-67-16.
* продам ВАЗ-21074, 2003 г. в., цв. белый, пробег 24 тыс. км, есть все. Тел. 62-98-09.
* продам ВАЗ-21061, 1997 г. в. цв. белый, после кап. ремонта, не битая – 47 000 руб. Тел. 32-51-30.
* продам ВАЗ-2108. Тел. 65-32-56.
* продам ВАЗ-21053, 1990 г. в., цв. «спелая вишня». Тел. 37-05-62.
* продам ВАЗ-21061, 1994 г. в., цв. «морская волна», пробег 82 тыс. км – 50 000 руб. Торг. Тел. 35-12-70.
* продам ВАЗ-2107, 1996 г. в., с компл. зимн. резины – 60 000 руб. Торг. Тел. 8-927-105-31-95.
* продам ВАЗ-21061, 1997 г. в., пробег 75,5 тыс. км. Тел. 37-49-71, после 18.00.
* продам ВАЗ-2106 1991 г. в. - 30 000 руб. Тел. 37-50-77.
* продам ВАЗ-2105, 1996 г. в., цв. «вишня», 5-ступ. КПП, эл/зажиг., сигнализ., музыка - 55 000 руб. Тел. 44-05-14.
* продам ВАЗ-21103, 2002 г. в. Тел. 65-05-49.
* продам ВАЗ-21053, 1994 г. в. Тел. 32-41-82.
* продам ВАЗ-2115, 2002 г. в. - 155 000 руб. Тел. 44-10-06.
* продам ВАЗ-21061, 1993 г. в. Тел. 64-30-94.
* продам ВАЗ-2107, 1998 г. в., цв. «баклажан». Тел. 62-92-46.
* продам ВАЗ-2108. Тел. 653-256.
* продам ВАЗ-21063, 1985 г. в., цв. салатовый+зимняя резина - 28 000 руб. Торг. Тел. 8-927-627-18-10.
* продам ВАЗ-2102, 1981 г. в., на ходу, дешево. Тел. 8-917-213-41-13.
* продам ВАЗ-21063, 1992 г. в. Тел. 46-25-37.
* продам ВАЗ-2112, 2002 г. в. Тел. 39-21-00.
* продам ВАЗ-2111, 2000 г. в., цв. сине-зеленый. Тел. 37-20-29.
* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в. Тел. 36-33-96, Елена.
* продам ВАЗ-2121, 1985 г. в., цв. белый. Тел. 8-927-227-62-93.
* продам ВАЗ-2105, 1984 г. в., цв. красный, ходовая, двигат. - новые, 32 000 руб. Торг, обмен. Тел. 300-419.
* продам ВАЗ-21043, 1996 г. в., недорого. Тел. 39-35-61, 39-08-44.
* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в., цв. «коррида». Тел. 8-909-336-91-81.
* продам М-2140, 1978 г. в., двигат. 7 лет, на ходу, 10 000 руб. Тел. 64-33-64.
* продам М-412ИЭ, 1985 г. в. Тел. 35-65-21.
* продам «Москвич» («пирожок»), 1994 г. в. Тел. 35-06-73, 66-79-29.
* продам ИЖ-комби, 1978 г. в., двиг. 1,8, на ходу. Тел. 46-83-39.
* продам М-412, на ходу. на з/части. Тел. 44-20-54.
* продам М-2141, 1992 г. в., цв. красный. Тел. 62-38-96.
* продам М-412, 1982 г. в. Тел. 35-29-91.
* продам М-412, 1986 г. в., недорого. Тел. 643-822.
* продам М-408, на з/части. Тел. 44-02-76.
* продам ГАЗ-53Б (самосвал) - 45 000 руб. Тел. 8-906-306-60-55.
* продам «Шеве-Нива», 2005 г. в. - 260 000 руб. Торг. Тел. 8-906-306-60-55.
* продам ГАЗ-31029, 1995 г. в. Тл. 62-85-58.
* продам «ГАЗель» (термо), 2003 г. в., газ-бензин. Тел. 30-11-42.
* продам «ГАЗель» (тент), 1997 г. в., двиг. -402. Тел. 303-799.
* продам «ГАЗель», 2002 г. в., 15 мест, с маршрутом. Тел. 35-57-31.
* продам «ГАЗель», 2002 г. в., 15 мест, с маршрутом. Тел. 8-927-227-39-43.
* продам «ГАЗель», 2000 г. в., 7 мест, двиг. -406, дешево. Тел. 8-917-304-89-29.
* продам «ГАЗель» (тент), 2000 г. в., газ-бензин, музыка. Тел. 650-250.
* продам «ГАЗель», октябрь 2002 г. в., с маршрутом, недорого. Тел. 44-52-21.
* продам «Соболь», груз., 2001 г. в., сигнализ., газ. Тел. 35-44-87, веч.
* продам УАЗ-31514, ц/метал., 1996 г. в. - 45 000 руб. Тел. 44-67-52.
* продам КамАЗ-5320, 1989 г. в., контейнер, 10 т. Тел. 37-07-94.
* продам МАЗ-500 (термобудка), прицеп-тент, 1987 г. в. Тел. 37-07-94.
* продам а/м «Ока», 1999 г. в., цв. «баклажан», тонир., сигнализ. Тел. 37-53-85.
* продам а/м «Ока», 1998 г. в., цв. красный, пробег 35 600 км. Тел. 33-17-09.
* продам а/м «Ока», 2003 г. в. Ттел. 8-927-122-78-86.
* продам а/м «Ока», 2005 г. в. Тел. 33-93-50.
* продам а/м «Ока», 2005 г. в., один хозяин, цв. «сочи» - 100 000 руб. Тел. 8-927-225-11-70.
* продам а/м «Ока», 1997 г. в., цв. белый. Тел. 37-45-30.
* продам а/м «Ока», 2005 г. в., цв. темно-бордовый, сигнализ., музыка. Тел. 35-03-53.
* продам а/м «Таврия», 1994 г. в., пробег 40 тыс. км, цв. голубой - 20 000 руб. Тел. 33-85-24.
* продам а/м «Таврия», 1994 г. в., пробег 18 тыс. км, один хозяин - 28 000 руб. Тел. 33-94-62.
* продам а/м «Таврия», 1993 г. в. - 15 000 руб. Тел. 44-91-96.
* продам а/м ЗАЗ. Тел. 35-17-79.
* продам ДТ-75 (бульдозер»). Тел. 8-927-100-29-73.
* продам «Дэу Нексия», 2002 г. в. Тел. 37-32-97.
* продам «Тойота Карина Е», 1995 [illegible]

СРОЧНЫЕ АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам «ГАЗель», 2003 г. в., 13 мест, идеальное состояние. Тел. 66-34-43.
* продам БМВ-316, 1986 г. в., 30-й кузов. Тел. 8-927-108-29-56.
продам ВАЗ-21061, 1984 г. в., в хорошем состоянии. Тел. 32-51-19.
* продам ВАЗ-21102, 2003 г. в., пробег 33 тыс. км, цв. «аккорд» – 200 000 руб. Тел. 8-927-106-95-09.
* продам ВАЗ-21065, 2001 г. в., пробег 35 тыс. км. Тел. 33-94-66, 8-927-149-75-01.
* продам ВАЗ-2121 «Нива», 1982 г. в., 20 000 руб. Торг уместен. Тел. 46-46-92.
* продам МТЗ-80, 1991 г. в. Тел. 8-927-147-27-63.
* продам КамАЗ-5320 (термо), 1991 г. в. Варианты. Тел. 62-45-94, 8-905-030-77-05, 8-905-383-86-55.
* продам задний мост, коробку ВАЗ-01, б/у. Тел. 8-927-150-43-72.
* продам срочно «Тонар», ПАЗ, с маршрутом. Тел. 33-93-75, 8-927-620-04-51.

27-33.

* стол журн., новый – 600 руб. Тел. 30-20-71.

* стенку, сп. гарнитур, б/у. Тел. 66-53-38.

* стенку (пр-во Германия), 4,8 м, б/у – 6 000 руб. Тел. 35-06-84.

* стенку, 4,8 м, полир., б/у. Цена договорн. Тел. 37-07-94.

* стенку. Тел. 44-22-08.

* стенку, 5 секц., цв. «орех». Тел. 8-906-153-73-78.

* стенку раздвижн., из 4 шкафов, тумбу под ТВ. Тел. 44-98-96.

* стенку, дл. 4 м. Тел. 35-02-43.

* стенку (пр-во Польша), дл. 4,5 м, цв. «орех». Тел. 35-08-55.

* свингер, разм. 50-52 – 1000 руб. Тел. 63-05-49.

* соковарку, б/у. Тел. 33-93-66.

* сервант. Тел. 39-23-87.

* сервант, б/у. Тел. 35-14-40.

* сервант. Тел. 62-61-52.

* сервиз «Мадонна». Тел. 641-827.

* стереомагнитофон катушечн. «Юпитер МК-106М», с колонками. Тел. 35-64-57.

* стир. машину типа «Волжанка», новую – 1500 руб. Тел. 8-927-115-79-19.

* стир. машину «Малютка». Тел. 33-93-50.

* стир. машину. Тел. 35-02-43.

* стир. машину-автомат «Канди», 2004 г. в. Тел. 35-44-87.

* стир. машину «Волга-8Р». Тел. 49-17-08.

* стир. машину «Волга» – 500 руб. Тел. 44-15-38.

* стир. машина «Ока», кругл. Тел. 35-49-54.

* сотовый телефон «Сименс С65». Тел. 33-85-49.

* сотовый телефон, полный комплекте, со счетом 100 руб., б/у. Цена договорн. Тел. 33-47-44.

* флягу молочн., 50 л Тел. 33-47-40.

* ходунки (пр-во Польша) – 500 руб. Тел. 62-12-22.

* холодильник «Мир», 2-камерн., б/у. Тел. 33-21-07.

* холодильник «Смоленск». Тел. 46-02-01.

* холодильник «Орск-8», в рабочем сост. Тел. 37-24-08.

* цветы комнатн. Тел. 33-78-03.

* шифоньер 3-ств., с антрес., цв. темно-коричн., полир., б/у. Тел. 35-04-07.

* шв. машину «Зингер», ножн. Тел. 64-16-71, после 18.00.

* шв. эл/машину «Подольск», новую. Тел. 44-79-39.

* шв. ножн. машину. Тел. 66-53-38.

* шв. машину «Лучник», кабинетн. Тел. 44-60-06.

* шв. машину, раскладушку, б/у. Тел. 33-67-65.

* шв. машину «Подольск», с ножн. приводом, тумбой – 1000 руб. Тел. 35-49-54.

* шкаф 4-ств., с антрес. Тел. 33-54-21.

* шкафы (2 шт.) для школьника, велосипед, б/у. Тел. 35-05-83.

* шубу из меха норки, разм. 46-48, новую, недорого. Тел. 46-89-71.

* шапку из меха норки, цв. черный, разм. 54-56 – 1000 руб. Тел. 63-05-49.

* щенка карликового пинчера (девочка). Тел. 375-488.

* щенков русского тойтерьера. Тел. 37-07-09.

* экран под ванну, 1,7 м, цв. зеленый мрамор. Тел. 35-07-88.

* эл/двигатель, эл/насос. Тел. 641-827.

* эл/насос, эл/двигат., автомат 300А. Тел. 64-18-27.

РАСПРОДАЕТСЯ ХЛЕБОПЕКАРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

«Тюменского Дома хлеба».

Тел. 62-10-35

ремонта, не битая – 47 000 руб. Тел. 32-51-30.

* продам ВАЗ-2108. Тел. 65-32-56.

* продам ВАЗ-21053, 1990 г. в., цв. «спелая вишня». Тел. 37-05-62.

* продам ВАЗ-21061, 1994 г. в., цв. «морская волна», пробег 82 тыс. км – 50 000 руб. Торг. Тел. 35-12-70.

* продам ВАЗ-2107, 1996 г. в., с компл. зимн. резины – 60 000 руб. Торг. Тел. 8-927-105-31-95.

Тел. 8-927-627-18-10.

* продам ВАЗ-2102, 1981 г. в., на ходу, дешево. Тел. 8-917-213-41-13.

* продам ВАЗ-21063, 1992 г. в. Тел. 46-25-37.

* продам ВАЗ-2112, 2002 г. в. Тел. 39-21-00.

* продам ВАЗ-2111, 2000 г. в., цв. сине-зеленый. Тел. 37-20-29.

* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в. Тел. 36-33-96, Елена.

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЧАСТИ ГОРОДА!

КЖХ просит вас оплачивать жилищно-коммунальные услуги по счет -квитанциям ООО «ЦРКП». Квитанции, выпускаемые ЗАО «ЖЭК», недействительны. В случае оплаты квитанций ЗАО «ЖЭК», платежи за жилищно-коммунальные услуги не будут засчитаны.

* продам ВАЗ-21063, 1999 г. в., цв. синий. Тел. 33-44-86, 39-61-52.

* продам ВАЗ-21061, 1985 г. в. Тел. 65-23-34.

* продам ВАЗ-2110, в аварийном сост. Тел. 30-30-11.

* продам ВАЗ-2199, 1998 г. в. Тел. 8-903-385-55-92.

* продам ВАЗ-21083, 1994 г. в., есть все, цв. бордовый металлик - 75 000 руб. Тел. 35-26-28.

* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в., цв. коррида. Тел. 63-04-37.

* продам ВАЗ-21103, 2002 г. в., пробег 24 тыс. км. Тел. 65-05-49.

* продам ВАЗ-2108. Тел. 35-93-18.

* продам ВАЗ-2115, 2002 г. в. - 155 000 руб. Тел. 44-10-06.

* продам ВАЗ-21053, декабрь 1994 г. в., пробег 67 тыс. км, недорого. Тел. 32-41-82, 39-28-29.

* продам ВАЗ-21113, цв. серебр., 2001 г. в., есть все - 150 000 руб. Торг. Тел. 44-39-28.

* продам ВАЗ-21013, срочно. Тел. 37-17-63.

* продам ВАЗ-21074, 2003 г. в., цв. белый - 80 000 руб. Тел. 44-54-97, 44-21-89.

* продам ВАЗ-21108, 2003 г. в., цв. серебр. - 180 000 руб. Тел. 44-54-97, 44-21-89.

* продам ВАЗ-21054, 1994 г. в., цв. «спелая вишня», двиг. 1700, 5-ступ. КПП, диски, сигнализ., музыка - 45 000 руб. Тел. 35-48-67.

* продам ВАЗ-21099, 2003 г. в. Тел. 300-411.

* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в. Тел. 63-04-23.

* продам ВАЗ-21102, цв. белый, 1999 г. в., есть все - 115 000 руб. Тел. 8-927-142-89-59.

* продам ВАЗ-21053, 1994 г. в., цв. «сафари», кап. ремонт - 45 000 руб. Тел. 46-43-35.

* продам ВАЗ-21063, 1987 г. в. - 32 000 руб. Тел. 66-02-24.

* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в. Тел. 66-33-66.

* продам ВАЗ-2112 (люкс), 2005 г. в., цв. синий. Тел. 35-15-40.

* продам ВАЗ-21099, 1996 г. в., цв. белый. Тел. 46-27-33.

* продам ВАЗ-21213 «Нива», 1998 г. в., двиг. 1,7, карбюратор. Тел. 33-94-44.

* продам ВАЗ-2108 - 70 000 руб. Тел. 35-48-06.

* продам ВАЗ-2103-06, 1976 г. в., цв. «рубин», кап. ремонт - 35 000 руб. Тел. 62-60-24.

* продам ВАЗ-2110, есть все – 153 000 руб. Тел. 62-64-66.

* продам ВАЗ-21099, 1996 г. в., цв. серебр., высокая панель - 110 000 руб. Тел. 8-927-622-24-02, после 18.00.

* продам ВАЗ-2107, 1984 г. в. Тел. 39-00-97.

* продам ВАЗ-21083, 1993 г. в., 5-ступ. КПП, двиг. 1,5 л, цв. «мурена». Тел. 64-22-61.

* продам ВАЗ-21099i, 2003 г. в., цв. «амулет». Тел. 8-927-629-70-33.

* продам ВАЗ-21043, декабрь 2000 г. в. Тел. 35-12-01.

* продам ВАЗ-21063, 1993 г. в., цв. белый. Тел. 8-927-146-19-77.

цв. красный. Тел. 62-38-96.

* продам М-412, 1982 г. в. Тел. 35-29-91.

* продам М-412, 1986 г. в., недорого. Тел. 643-822.

* продам М-408, на а/части. Тел. 44-02-76.

* продам ГАЗ-53Б (самосвал) - 45 000 руб. Тел. 8-906-306-60-55.

* продам «Шеве-Нива», 2005 г. в. - 260 000 руб. Торг. Тел. 8-906-306-60-55.

* продам ГАЗ-31029, 1995 г. в. Тл. 62-85-58.

* продам ГАЗ-3110, 1997 г. в., пробег 90 тыс. км, сигнализ., музыка – 65 000 руб. Тел. 8-927-227-86-91.

* продам ГАЗ-3102, 1996 г. в., цв. черный, двиг. -406, инжектор, 5-ступ. КПП. Тел. 8-927-146-18-63.

* продам ГАЗ-3110 – 50 000 руб. Тел. 35-48-06.

* продам ГАЗ-31029, 1995 г. в. Тел. 653-256.

* продам ГАЗ-31029, аварийный, 1997 г. в. Тел. 8-903-385-05-50.

* продам ГАЗ-3110, ноябрь 1998 г. в. Тел. 37-03-92.

* продам ГАЗ-3110, 2001 г. в., цв. «мурена», ГУР. Тел. 392-292.

* продам ГАЗ-3110, 1998 г. в., цв. белый, заводская тонир., музыка, газ-бензин - 70 000 руб. Торг. Тел. 8-927-229-32-03.

* продам ГАЗ-31029, 1994 г. в., дешево. Тел. 8-927-225-24-05.

* продам ГАЗ-3110, 1999 г. в., цв. зеленый, двиг. - 402. Тел. 8-927-148-97-75.

* продам ГАЗ-3110, 2000 г. в., цв. белый, инжектор -406, пробег 40 тыс. км, музыка, сигнализ., зимой не эксплуат. Тел. 8-909-338-10-51.

* продам ГАЗ-3110, 2003 г. в., пробег 20 тыс. км, кондиц., ГУР, чейнджер на 6 дисков, усилитель, шумоизол., стеклоподъемн. Тел. 8-905-381-50-02.

* продам ГАЗ-24, 1981 г. в., пробег 46 тыс. км. Тел. 44-18-57.

* продам «ГАЗель», июнь 2005 г. в., 7 мест, газ-бензин, сигнализ., 270 000 руб. Тел. 32-12-25.

* продам «ГАЗель», 2003 г. в., 15 мест. Тел. 62-36-34.

* продам «ГАЗель», м/автобус, 9 мест, 1998 г. в. Тел. 65-05-49.

* продам «ГАЗель» (термобудка), 2003 г. в. Тел. 65-05-49.

* продам «ГАЗель» («фермер»), 1999 г. в. Тел. 62-56-92.

1994 г. в., пробег 10 тыс. км, цв. голубой - 20 000 руб. Тел. 33-85-24.

* продам а/м «Таврия», 1994 г. в., пробег 18 тыс. км, один хозяин - 28 000 руб. Тел. 33-91-62.

* продам а/м «Таврия», 1993 г. в. - 15 000 руб. Тел. 41-91-96.

* продам а/м ЗАЗ. Тел. 35-17-79.

* продам ДТ-75 (бульдозер»). Тел. 8-927-100-29-73.

* продам «Дэу Нексия», 2002 г. в. Тел. 37-32-97.

* продам «Тойота Карина Е», 1995 г. в., цв. металлик. Тел. 8-927-227-62-93.

* продам «Рено-Меган», 2000 г. в. Тел. 33-85-49.

* продам «Мерседес-Бенц», 200D/124, 1989 г. в. - 199 000 руб. или обменяю, с вашей доплатой. Тел. 8-927-278-95-57.

* продам «Мерседес-Бенц ML-230», 1999 г. в., цв. темно-синий, пробег 160 тыс. км. Тел. 8-905-325-85-55.

* продам «Дэу Nubirase», 2000 г. в., цв. золотистый. Тел. 35-15-40.

* продам а/м «Опель Аскона», 1984 г. в., цв. красный. Тел. 66-31-43, веч.

* продам м/автобус «Киа-Беста», 1995 г. в., дизель, 10 мест, возможен обмен на л/а. Тел. 44-40-15.

* продам джип «Шевроле Блейзер», 1993 г. в., цв. красный. Тел. 8-927-133-48-05.

* продам «Опель Кадет Караван». Тел. 46-06-99.

* продам БМВ-316, 1986 г. в., 30-й кузов. Тел. 8-927-108-29-56.

* продам «Фольксваген LT-28», газ-бензин, 1992 г. в. - 150 000 руб. Тел. 8-927-227-01-72.

* продам а/м «Нексия», аварийное состояние. Тел. 8-917-325-33-72.

* продам «Ниссан-Ваннет», г/пассаж., м/авт. дв 1,6, АИ-80-92, музыка, зимняя резина, г/п до 1 т. - 75 000 руб. или обменяю на ВАЗ-09. Торг. Тел. 66-39-22.

* продам БМВ-525i, 1991 г. в., кузов Е-34, двиг. М50. Тел. 32-01-37.

* продам «Рено-21», 1989 г. в., диски, музыка, сигнализ., тонир. - 70 000 руб. Тел. 46-10-90.

* продам «Форд Фокус», 2001 г. в. Тел. 300-411.

* продам «Форд Транзит», 1998 г. в., 2,5, турбодизель, высокая крыша, сруб - 250 000 руб. Торг. Тел. 35-12-25.

* продам джип «Хендай Галопер», 1997 г. в. Тел. 66-01-32.

* продам «Опель Омега», треб. покраска кузова, дешево. Тел. 8-927-222-67-22.
* продам «Опель-Вектра», 1991 г. в., цв. белый, хетчбек, двиг. 90 л. с., сигнализ., CD-магнитола. Тел. 35-59-87.
* продам «Дэу-Нексия», 2002 г. в., есть все. Тел. 8-927-127-31-13.
* продам «Ауди-200», аварийное сост. Тел. 35-59-18.
* продам «Мазда-323», 1999 г. в., кондиц., АКП, эл/пакет - 270 000 руб. Тел. 32-40-98.
* продам «Форд-Скорпио», 1989 г. в. - 40 000 руб. Тел. 35-59-18.
* продам «Ниссан-Авенир» (люкс), аварийное сост. Тел. 35-59-18.
* продам Ява-350, 12В. Тел. 8-905-386-29-55.
* продам «Ява-350», 12 В. Тел. 64-18-27.
* продам ГУР на а/м «Волга». Тел. 66-33-66.
* продам двиг. -406 на «ГАЗель», б/у. Тел. 65-05-49.
* продам двигат. ВАЗ-2103, кап. ремонт в 2005 г. Тел. 8-927-148-76-15.

СРОЧНЫЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ:

*** благодарим Владимира Васильевича Зотова за помощь в организации похорон нашей мамы и бабушки, Клавдии Петровны Барановой.**

С огромным уважением, семья Бойко.

* продам а/резину зимн. «Снежинка», шипов., с дисками на а/м М-412, недорого. Тел. 35-63-70.
* продам з/части ИЖ-27156, дешево. Тел. 49-17-08.
* продам ГУР на а/м «Волга». Тел. 8-905-387-28-09.
* продам глушитель новый, в сборе, с трубами на ЗАЗ-968, 40 л. с. Тел. 33-20-87.
* продам на М-412: головку, коленвал, радиатор, стекла лобовые (передн. и задн.), б/у. Тел. 46-06-37.
* продам з/части на «Запорожец» (40 л. с.), новые. Тел. 35-20-18.
* продам мопед «Карпаты-2», цв. красный, пробег 1 тыс. км. Тел. 37-22-88.
* продам мопед «Рига», 1987 г. в. Тел. 39-04-69.

СРОЧНЫЕ

РАЗНОЕ:

*** диплом Б835063 на имя Вахутиной Н. В. считать недействительным. Тел. 39-14-42.**

РАБОТА:

* ищу любую работу. Тел. 39-62-56.
* ищу работу бухгалтера на дому, для ЧП, в/о, опыт, стаж. Тел. 37-54-67.
* ищу работу плиточника, штукатура, маляра, плотника, дизайнера, куратора по строит. Тел. 8-927-136-93-63.
* ищу работу домработницы. Тел. 32-05-81.
* ищу сиделку (для женщины), совместное прожив., без права на ж/площадь. Тел. 62-78-99.
* ищу работу кондуктора на «ГАЗель». Тел. 8-927-141-49-56.
* ищу работу дежурной, сторожа. Тел. 35-05-83.
* ищу работу няни. Тел. 66-57-03.
* ищу работу домработницы. Тел. 32-05-81.
* ищу работу на летний период – девушка, 17 лет. Тел. 62-21-09.
* ищу специалиста по мидель-шпангоуту дерев. судов (судно дл. 13,5 м). Тел. 62-60-00, Александр.

МЕЖРАЙОННАЯ ИФНС России № 2 по Саратовской области проводит конкурс на замещение вакантных должностей государственной гражданской службы (конкурс на включение в кадровый резерв Межрайонной ИФНС России № 2 по Саратовской области):

главного государственного налогового инспектора [illegible] Межрайонной ИФНС Рос-

Твой Дом
товары для дома
ул. Дружбы, 5

Магазин «Твой дом» рекомендует ®

ГОТОВИМ ВКУСНО И ДИЕТИЧНО

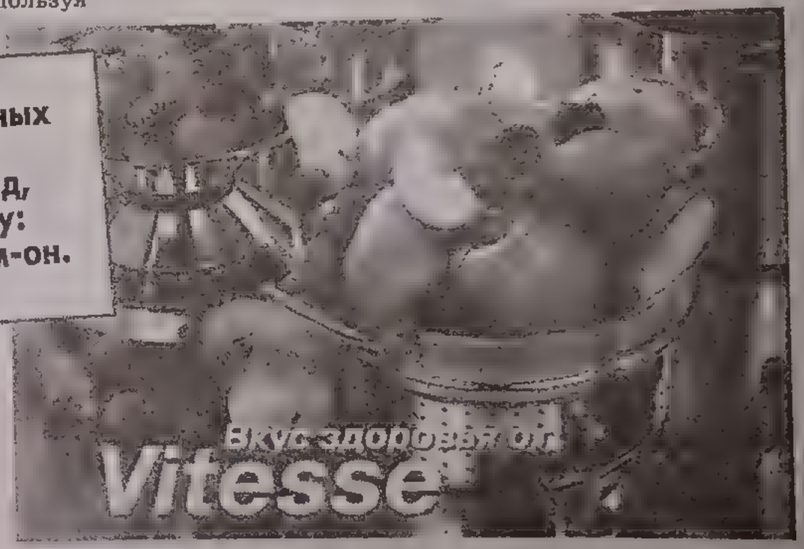
ПРИХОДИТЕ В «ТВОЙ ДОМ»

Многие из нас любят жареное и вареное, а диетологи в один голос утверждают, что в такой еде не остается большинства минеральных веществ и витаминов - они разрушаются при высоких температурах. Но если готовить при температуре от 70 до 90°С, то все полезные вещества сохранятся.

Есть замечательная марка посуды **VITESSE**, которая, используя революционные технологии, смогла соединить приятное (вкусное!) с полезным.

Дорогие женщины, вооружаемся посудой от **VITESSE** (она, кстати, при всех ее достоинствах вполне доступна по ценам) и готовим для всех здоровую и вкусную еду! Мы заботимся о своей семье, а **VITESSE** заботится о нас.

Магазин «Твой Дом» работает без выходных дней и перерывов на обед, находится по адресу: ул. Дружбы, 5, 4б м-он. Тел. 643-717.



ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Готовить при низких температурах можно лишь в том случае, если тепло равномерно распределяется внутри емкости и долго сохраняется. Для этого в посуде **VITESSE** используется многослойное термоаккумулирующее дно - толстая пластина высокотеплопроводного алюминия, запрессованная под давлением между листов нержавеющей стали «сертификат качества» - влитая медная пластина. Это свидетельствует о том, что набор изготовлен из высококачественной стали 18/10 (низкосортная сталь не образовывает сплавов с медью). Вокруг медной пластины выгравированы символы плит, на которых можно использоать посуду: газовые, электрические, керамические, индукционные.

На всех крышках есть термодатчики. Пользоваться ими очень просто - ставим кастрюлю на плиту, и когда стрелка минует желтую зону (от 0° до 30°С) и перейдет во вторую половину зеленой (от 30° до 90°С), отключаем источник нагрева либо ставим его на минимум. Главное, температурный режим внутри кастрюли поможет термодатчик на крышке.

Приготовим же сочное мясо и овощи, которые не разварятся и сохранят в себе витамины, в одном из наборов кухонной посуды от **VITESSE**!

Набор состоит из четырех основных предметов: двух кастрюль на 2,4 л и 3,25 л, сотейника 1,7 л и сковороды диаметром 24 см. На дне этой посуды есть своеобразный термометр в «красной зоне» - зоне кипения. Готовить в такой посуде не только просто, но и приятно. Во-первых, из-за эффектного дизайна, во-вторых, за счет продуманности деталей - начиная от бакелитовых ненагревающихся ручек до дурплага в форме корзины, входящего в комплект. Съемный дурплаг так удобно размещается в кастрюле, что те же пельмени можно варить прямо в нем, не вылавливая их потом шумовкой!

ПОКЛОННИКАМ РУССКОЙ КУХНИ

Тем, кто любит готовить в духовке, очень понравится набор из матированной стали 18/10. Матовая поверхность четырех кастрюль (6,5; 3,7; 2,8; 2 л), сотейника (2 л) и сковороды (24 см) не только модного оттенка, но и еще очень хорошо чистится.

Набор укомплектован интересными выпуклыми крышками из закаленного жаропрочного стекла. Ручки надежно прикреплены точечной пайкой, а у сковороды и сотейника они еще и сопровождены выступом ограничителя. Рука с прихваткой не съедет, и горячий край не обожжет запястье!

Но конечно, главное достоинство этого набора - все то же многослойное дно в комплексе с толстыми стенками, которые и в духовке позволяют готовить при невысокой температуре. В этой посуде можно варить, как в русской печи - «томить» кашу и овощи с мясом. Кстати, и сама форма кастрюль - «яблоко» - напоминает любимый русский горшочек.

Можно полностью обеспечить кухню: ножи, половники, чайники, кофейники, чайники, френч-прессы, столовые наборы, матовые с позолотой.

968, 40 л. с. Тел. 33-20-87.

(судно дл. 13,5 м). Тел. 62-60-00, Александр.

МЕЖРАЙОННАЯ ИФНС России № 2 по Саратовской области проводит конкурс на замещение вакантных должностей государственной гражданской службы (конкурс на включение в кадровый резерв Межрайонной ИФНС России № 2 по Саратовской области):

- **Главного государственного налогового инспектора отдела выездных проверок Межрайонной ИФНС России № 2 по Саратовской области.**

Квалификационные требования: высшее профессиональное образование по специальностям: экономика и управление, гуманитарные науки; стаж государственной гражданской службы (государственной службы иных видов) не менее 2-х лет или не менее 4-х лет стажа работы по специальности.

- **Старшего государственного налогового инспектора отдела выездных проверок Межрайонной ИФНС России № 2 по Саратовской области (2 единицы).**

Квалификационные требования: высшее юридическое или экономическое профессиональное образование; стаж работы по специальности не менее 3-х лет.

- **Старшего государственного налогового инспектора отдела налогового аудита Межрайонной ИФНС России № 2 по Саратовской области.**

Квалификационные требования: высшее профессиональное образование по специальностям: экономика и управление, гуманитарные науки; стаж работы по специальности не менее 3-х лет.

Начало приема документов для участия в конкурсе - 24 июля в 10.00, окончания - 23 августа в 10.00.

- **Государственного налогового инспектора отдела камеральных проверок № 2 Межрайонной ИФНС России № 2 по Саратовской области.**

Квалификационные требования: высшее профессиональное образование по специальностям: экономика и управление, гуманитарные науки; стаж работы по специальности не менее 3-х лет.

- **Государственного налогового инспектора отдела оперативного контроля Межрайонной ИФНС России № 2 по Саратовской области.**

Квалификационные требования: высшее профессиональное образование по специальностям: экономика и управление, гуманитарные науки; стаж работы по специальности не менее 3-х лет.

Начало приема документов для участия в конкурсе - 25 июля в 10.00, окончания - 24 августа в 10.00.

ДЛЯ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТСЯ: личное заявление; собственноручно заполненная и подписанная анкета; копия паспорта; документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию; копия трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую (служебную) деятельность гражданина, копии документов о профессиональном образовании, а также, по желанию гражданина - о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания, заверенные нотариально или кадровыми службами по месту работы (службы); документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на гражданскую службу или ее прохождению, две фотографии (4 х 6) и две фотографии (3 х 4), выполненные на матовой бумаге в черно-белом изображении, без уголка.

Конкурсная комиссия находится по адресу: 413840, г. Балаково, ул. Ак. Жука, д. 56а - Межрайонная ИФНС России № 2 по Саратовской области, отдел кадров, каб. 17, телефон 49-03-57.

ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Готовить при низких температурах можно лишь в том случае, если тепло равномерно распределяется внутри емкости и долго сохраняется. Для этого в посуде **VITESSE** используется многослойное термоаккумулирующее дно - толстая пластина высокотеплопроводного алюминия, запрессованная под давлением между двух листов нержавеющей стали 18/10. А соблюсти оптимальный

18/10 (низкосортная сталь не образовывает сплавов с медью). Вокруг медной пластины выгравированы символы плит, на которых можно использовать посуду: газовые, электрические, керамические, индукционные.

На всех крышках есть термодатчики. Пользоваться ими очень просто - ставим кастрюлю на плиту, и когда стрелка минует желтую зону (от 0° до 30°С) и перейдет во вторую половину зеленой (от 30° до 90°С), отключаем источник нагрева либо ставим его на минимум. Главное, чтобы приготовление не происхо-

край не обожжет запястье!

Но конечно, главное достоинство этого набора - все то же многослойное дно в комплексе с толстыми стенками, которые и в духовке позволяют готовить при невысокой температуре. В этой посуде можно варить, как в русской печи - «томить» кашу и овощи с мясом. Кстати, и сама форма кастрюль - «яблоко» - напоминает любимый русский горшочек.

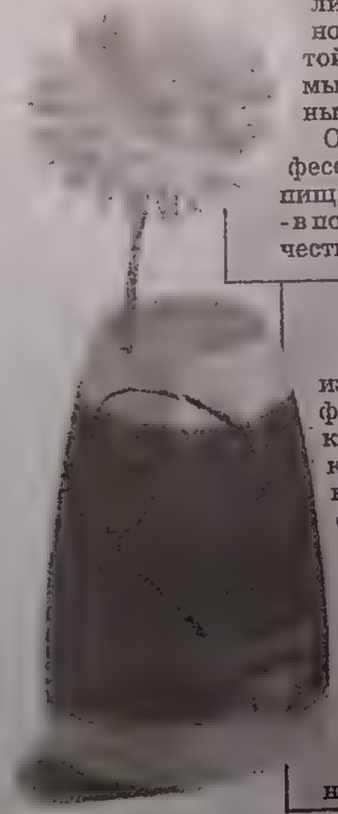
Можно полностью оборудовать кухню: ножи, половники, чашки, кофейники, чайники, фрешницы, столовые наборы, матовые с позолотой.

Зайдите в магазин «Твой Дом» и сделайте ваше жилье ухоженным и красивым!

Любимый дом

ХОЧУ КАСТРЮЛЮ ИЗ ТРИЛАМА!

На смену традиционному дешевому алюминию для наплитной посуды и фарфору для сервизов пришло множество новых, современных материалов.



СТАЛЬ

Как правило, наплитную посуду изготавливают из хромоникелевой нержавеющей стали с дном «сэндвич», а также из многослойной «нержавейки». Этот сплав наиболее устойчив к коррозии, такую посуду можно мыть в посудомоечных машинах специальными чистящими средствами.

Одна из новейших разработок в области профессиональной посуды для приготовления пищи - **трилам**. Преимущества такой посуды - в повышенной термоустойчивости и более качественном приготовлении блюд.

СТЕКЛО

Из стекла (в том числе цветного) изготавливаются не только вазы и графины, но и тарелки, менажницы, стаканы, этажерки и даже подносы. На качество и долговечность использования бокалов влияет количество частей, из которых они сделаны. Прочность фужерам и бокалам придает тщательная шлифовка по торцу и последующая полировка. Сложность эксплуатации стеклянных сервизов и аксессуаров состоит в том, что запас прочности стекла все равно невелик. Чайники, кофейники, чашки, блюдца и стаканы часто делаются из специального огнеупорного стекла.

ПОЛИКАРБОНАТ

Для изготовления мелкой кухонной утвари обычно используется практичный поликарбонат. Поликарбонат - материал, не подверженный окислению и деформации, он выдерживает температуры от - 40°С до +100°С (то есть подходит и для холодильника, и для посудомоечной машины), отличается легкостью, повышенной прочностью и не впитывает запахи.

ХРУСТАЛЬ

Это один из видов стекла с высоким содержанием свинца, он способен издавать мелодичный звон, а его алмазные грани создают игру света. В современной профессиональной посуде используется хрусталь с добавлением титана - он выдерживает большой перепад температур, становится более прочным.

ПОЛУХРУСТАЛЬ

Этот материал отличается более низким содержанием свинца. Он дешевле и легче хрусталя, однако также способен звенеть и сверкать, правда, в меньшей степени. Подходит для заведений общественного питания, рассчитанных на средний класс посетителей.

ФАРФОР

Профессиональный фарфор производится по специальной технологии, в силу чего широко используется рестораторами. Такая посуда устойчива к трещинам, царапинам и сколам, отличается повышенной прочностью, твердой и гигиеничной поверхностью.

Как избавиться от медведки

Капуста - токсикоманка поневоле

Хочешь приз? Участвуй в конкурсе!

Ведущая раздела Татьяна Дерябина

● Вредители

Время разбрасывать скорлупу

Как никогда расплодилось много медведки. Полностью уничтожить ее помогает... яичная скорлупа. В растолченный порошок добавьте капельку подсолнечного масла (для запаха) и закладывайте в бороздки и лунки в местах обитания вредителей. Насекомые с удовольствием съедят это ароматное «угощение», предпочтя его любым корешкам, а затем непременно погибнут!

Сохраните подаренный букет!

А вот от запаха хризантем медведки если не гибнут, то бегут как черт от ладана. Правильно поступают те дачники, которые заделывают в почву их пахучие ветки и цветы. Правда, вырастить достаточную массу хризантемной зелени на собственном участке непросто. Поэтому не советую выбрасывать в помойное ведро ни один покупной букет. Отцветет и поблекнет - вытащите из вазы и высушите. Кстати, медведки не выносят и запаха календулы. Если же вы все-таки предпочитаете народным средствам современные достижения науки, рекомендую использовать гранулированную приманку «Фенаксин+». По отзывам многих дачников, это единственный препарат, который полностью уничтожает медведку, и, кроме того, через 3-4 недели после раскладки полностью разлагается в почве на безвредные компоненты.

И ЕЩЕ:

* **Бобовые (горох, фасоль, бобы) отпугивают личинок жуков-щелкунов - проволочников, сильно повреждающих картофель, морковь и георгины.**
* *Кроты не любят бобов.*
* *Тля не терпит апельсиновый аромат.*

● Мужская работа

КАК СДЕЛАТЬ ПЛЕТЕНУЮ БЕСЕДКУ

Древнейшее из ремесел - плетение - приобретает все большую популярность. Как говорится, «дешево и сердито».

Плетень семьи Ериных подчеркивает красоту и порядок на дачном участке.

Семья Ериных имеет дачу столько, сколько себя помнит. Жизнь без дачи для них немыслима. Идея изготовить плетеную беседку пришла в голову отцу семейства Володе. Проект плетеной беседки Владимир увидел по телевизору и решил, что она будет очень красиво смотреться на даче.

ТЕХНОЛОГИЯ

Недолго думая, он со своими двумя сыновьями Ильей и Михаилом пошел в лес, где они нарубили много веток от деревьев. Но рубили не с молодых и хороших деревьев, а с тех, что постарее, чтобы не нарушать флору леса. Ветки должны быть одинаковыми по толщине и длине. И закипела работа. Мужчины сразу после среза веток начали плести беседку, потому что ветки быстро сохнут и становятся неэластичными. Прежде всего они сделали каркас из ровных кольев, заточили концы и вбили колья в землю на равном расстоянии. В начале городьбы поставили два колышка рядом: лоза очень хорошо защемляется между ними. Володя делал горизонтальный плетень. Его «набирают», поочередно заводя прут с разных сторон двойного колышка. А торчащие концы они обрезали секатором. В конце работы плетень нужно хорошо проламывать, тогда не страшны ни дождь, ни снег.

РУБИЛИ НЕ С МОЛОДЫХ И ХОРОШИХ ДЕРЕВЬЕВ, А С ТЕХ, ЧТО ПОСТАРЕЕ, ЧТОБЫ НЕ НАРУШАТЬ ФЛОРУ ЛЕСА.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

Первая ошибка – это неправильный переплет. Нужно следить, чтобы переплет был симметричным, ветки не торчали с разных сторон. Вторая ошибка: разная толщина веток. Из-за этого плетение становится неаккуратным. Еще нужно обратить внимание на то, чтобы плетение не расползалось. Необходимо очень плотно переплетать ветки, чтобы ваш плетень был прочным.

ДРУГИЕ ИДЕИ

Ровно месяц длилась работа по плетению летней беседки. Результат превзошел все ожидания. Беседка получилась очень уютной и прекрасно подходит для отдыха. В планах у Владимира соорудить так же летний дачный душ. Новая конструкция очень хорошо дополняет ухоженный огород семьи Ериных.

Алена БОРИСОВА.

● Письмо в тему

От капустной тли избавилась за час

● Вопрос-ответ

Если баклажан «заскучал»

● Калейдоскоп

Посмотрите на лун

*** Бобовые (горох, фасоль, бобы) отпугивают личинок жуков-щелкунов - проволочников, сильно повреждающих картофель, морковь и георгины.**

*** *Кроты не любят бобов.***

*** *Тля* не терпит апельсиновый аромат.**

со своими двумя сыновьями Ильей и Михаилом пошел в лес, где они нарубили много веток от деревьев. Но рубили не с молодых и хороших деревьев, а с тех, что постарее, чтобы не нарушать флору леса. Ветки должны быть одинаковыми

ЧТОБЫ НЕ НАРУШАТЬ ФЛОРУ ЛЕСА.

ки быстро сохнут и становятся неэластичными. Прежде всего они сделали каркас из ровных кольев, заточили концы и вбили колья в землю на равном расстоянии. В начале городьбы поставили два колышка рядом: лоза очень хорошо защемляется между ними. Володя делал горизонтальный плетень. Его «набиния летней беседки. Результат превзошел все ожидания. Беседка получилась очень уютной и прекрасно подходит для отдыха. В планах у Владимира соорудить так же летний дачный душ. Новая конструкция очень хорошо дополнит ухоженный огород семьи Ериных.

Алена БОРИСОВА.

● Письмо в тему

От капустной тли избавилась за час

✉ *«Хотите узнать, как? Надела мешочки из полиэтиленовой пленки на капусту. Внутрь каждого впрыснула дихлофос, а края пакетов снизу присыпала землей. Оставила так капусту на час. Сначала тля «вела» себя спокойно, а вскоре начала осыпаться.*

Вечером всю капусту обмыла водой из шланга. Прямо на глазах листья распрямились, вилки зазеленели, словом - капуста ожила».

Анна Михайловна.

От редакции:
лучше проконсультироваться у специалиста о таком способе обработки.

● Вопрос-ответ

Если баклажан «заскучал»

✉ *«Хотелось бы получить совет по уходу за баклажанами. Дело в том, что у меня неудачи именно с ними. Внезапно пожелтели листья. И я не могу понять, что необходимо сделать, чтобы они снова обрели силу. Я проштудировал литературу - ничего конкретного, одни общие советы, которые всем известны».*

Анатолий Шевченко.

Скорее всего, растение было высажено с признаками болезни.

Необходимо ежегодно менять почвенную смесь, состоящую из 70% почвы (взятой в поле, но не с овощных участков), 15% песка и 15% золы. Ни в коем случае не берите для этих целей перегной, ибо он является питательной средой для микроорганизмов, в том числе и болезнетворных. Входящий в смесь песок разрыхляет ее, создает наиболее благоприятные условия для дыхания корней и является в какой-то мере преградой для разрастания мицелия. Зола, сосредотачивая в себе все элементы питания растений, создает щелочную реакцию среды, тем самым ухудшая условия для развития грибных болезней.

В данный момент необходимо опрыскать растение **против грибковых болезней бордоской жидкостью. Концентрация раствора - 1%** (более высокая концентрация вызовет ожог листа).

● Калейдоскоп

Посмотрите на луну

*** В ДНИ НОВОЛУНИЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАНИМАТЬСЯ ПОСАДКОЙ** картофеля, моркови, гороха и всех растений с плодами красного и оранжевого цвета, обрезкой вино-градной лозы.

*** В ДНИ РАСТУЩЕЙ ЛУНЫ САЖАЙТЕ И ПЕРЕСАЖИВАЙТЕ РАСТЕНИЯ**, тянущиеся вверх: кустарники и деревья, цветы, овощи. Эти дни подходят для сбора урожая.

*** В ДНИ ПОЛНОЛУНИЯ СЕЙТЕ** зелень, сажайте круглые овощи - тыкву, арбуз, капусту.

*** НА УБЫВАЮЩЕЙ ЛУНЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ПРОПОЛКОЙ** и исправляйте все, что мешает хорошему росту урожая, уничтожайте вредителей.

● Цветник

Почему не прорастают?

Очень часто семена многолетних цветов плохо прорастают или не всходят вовсе. Поэтому, задумав вырастить многолетники из семян, прежде необходимо узнать, как это сделать. Вот некоторые виды, семена которых нужно сеять сразу после сбора.

Хохлатка полая и другие виды - появившиеся всходы пикируют в горшочки и в них культивируют растения дальше; ясенец белый - перезимовавшие всходы весной без промедления высаживают на постоянное место, так как крупные растения приживаются плохо; крупка вечнозеленая и другие виды - появившиеся всходы пикируют в горшочки и обеспечивают хороший сток поливной и дождевой воды, на зиму переносят в парник под рамы. Непросто вырастить из семян фиалку душистую. Ее семена сразу после сбора помещают в чуть влажный песок, иначе они пересыхают и не прорастают. Сеют их поздно осенью в холодный парник или на затененную гряду, где они и всходят рано весной. Семена многих из названных растений бывают в продаже не только после сбора, но и зимой, и весной. Вот и судите сами, когда и какие всходы можно ожидать, если вы приобретаете семена этих растений.

Л. КИТАЕВА, цветовод.

ОБЪЯВЛЯЕМ КОНКУРС

«УРОЖАЙ-2006»

Проводится по 4-м номинациям:

1. Экзотический овощ
2. Самый крупный овощ или фрукт
3. Самый причудливый овощ или фрукт.
4. Дачные истории.

ПОБЕДИТЕЛЕЙ ЖДУТ ПРИЗЫ!

Удачи вам, дорогие садоводы-огородники!

Кто желает получить ПРИЗ, приходите и приносите плоды своих трудов или фото - ул. Степная, 54.

Для писем: г. Балаково, 24, а/я 24, «Сад-огород» - «Урожай-2006» или звоните по тел. 33-16-77

БЛАГОПРИЯТНЫЕ И НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ для садово-огородных работ

18-19 ИЮЛЯ

Дни благоприятны (особенно вечерние часы 19 июля) для посева редиса, дайкона, полива и корневой подкормки органическими удобрениями, удачное время для закладки компостных куч.

20 ИЮЛЯ

Справедливы рекомендации 18-19 июля. Вечером очень эффективно опрыскивание растений против наземных вредителей.

21-22 ИЮЛЯ

Хорошее время для скашивания огородной травы, чтобы быстро не отрастала.

23-24 ИЮЛЯ

Благоприятное время для полива. Неудачные дни для сбора урожая на хранение.

ВНИМАНИЕ!

Фирма «Аксар-строй»

с 15 июня

объявила акцию!

Найди логотип «Аксар-строя» – большую зеленую букву «А» – на улицах города, **позвони первым** на прямой эфир Авторадио – Радио «Экспресс» **и выиграй** боулинг в «Меге».

Победители викторины:
Карасеева Олеся (Пионерская, 1а), Павел («Аксар Таер»).

Ищи зеленую «А»!

Звони на Авторадио по тел. 35-15-25, в 11.50 (вторник, четверг)

ГОРОСКОП

с 18.07 по 24.07

Спонсор гороскопа

ООО«Корона»

Магазин «Ювелирный мир», рынок «Рокот».
ТД «Кобзарь», ул. Ленина, 29.
Изделия из золота и серебра с бриллиантами, изумрудами, сапфирами, природными топазами от лучших производителей России.
Св. № 0090000343 от 11.02.2004г.

ОВЕН

Нужно поработать, решайте производственные проблемы без конфликтов. Можете рассчитывать на суперприбыли. Отпуск будет удачным.

ТЕЛЕЦ

На работе не ленитесь и не суетитесь. Хорошо бы в конце недели благо-устроить дом, навестить родителей.

БЛИЗНЕЦЫ

Старайтесь на работе все делать вовремя. Всех денег не заработаете. Оптимистичный настрой очень благоприятен для вашей натуры.

РАК

Приложенные усилия, расчет и интуиция позволят решить проблемы. Заработок ожидается солидный.

ЛЕВ

На работе можно достичь успехов. Вас ждут проверки на способность находить общий язык с окружающими. Доходы возрастут. Ведите активный образ жизни.

ДЕВА

Работа потребует энергии и расчетливости. Приветствуются интеллектуальные занятия. При заключении сделок будьте предусмотрительны.

ВЕСЫ

Хорошее настроение поможет в работе, где придется преодолевать затруднения. Доходы увеличатся. Общение с близкими принесет радость.

СКОРПИОН

Появится перспектива карьерного роста. Завершайте проекты и делайте научные открытия. Уделите внимание родителям.

СТРЕЛЕЦ

Инициатива на работе способствует успеху. Трезво оценивайте помехи и трудности. Смело начинайте новые дела. О доходах не беспокойтесь. Отправляйтесь в путешествие - не исключен любовный роман.

КОЗЕРОГ

Проблемы решайте терпеливо, полагаясь на интуицию. Это позволит склонить рог изобилия в нужную сторону. Устройте детям отдых в выходные.

ВОДОЛЕЙ

Предприимчивость в работе принесет плоды. Вероятно путешествие за рубеж. Доходы небольшие. Можете закрутить роман, вступить в брак. Не перегревайтесь на солнце.

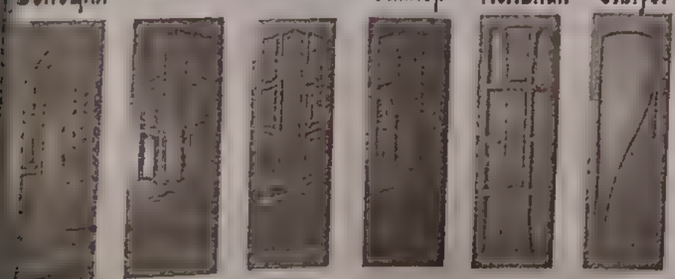
РЫБЫ

Если работа не в радость, начните поиски новой, должно повезти. Доходы - по труду. Будьте внимательны к здоровью. Хороши походы или отдых в санатории.

Всегда в наличии большой ассортимент

МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ ИЗ МАССИВА

Венеция Фантазия Ампер Тюльпан Силуэт

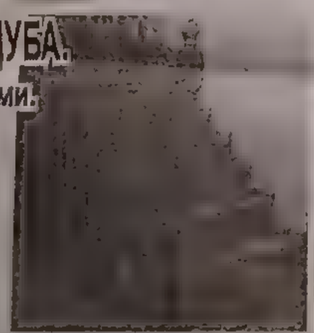


Любой нестандарт на заказ.

ЛЕСТНИЦЫ МАССИВ БУКА, ЯСЕНЯ, ДУБА.

Монтаж в короткие сроки профессионалами.
Вызов мастера, замер и эскизы бесплатно.

Половая доска, вагонка, блок-хаус (имитация бревна), стеновая панель (имитация бруса), винтус и т. д. в любом количестве (...а, ель, сосна, лиственница).



...«Русскую пирамиду» 1 эт. Тел. 44-58-64.
...«Пластик» ул. Гонавская, 27, вход со двора. Тел. 300-186

«Информ-Центр»

РИА «Экспресс»

- покупка
- продажа
- обмен
- сдача

Ждем вас по адресу: ул. Степная, 54.

Звоните: 33-91-84

Ваши окна

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ

ЖАЛЮЗИ И РОЛЬСТАВНИ

АЛЮМИНИЕВЫЕ КОНСТРУКЦИИ

РАССРОЧКА 7 МЕСЯЦЕВ

пятикамерный профиль «Фаворит»

ул. ЛЕНИНА 101/2, тел. 35-09-39
г. ВОЛЬСК, ул. РЕВОЛЮЦИОННАЯ, 13, тел. 7-05-89

THYSSEN POLYMER

ПОГОДА в Балакове

		18.07	19.07	20.07	21.07	22.07	23.07	24.07
t, °C	15 ч.	+32	+21	+23	+22	+22	+19	+19
	3 ч.	+21	+19	+18	+14	+11	+9	+9
Ветер		Ю-З	Сев.	Ю-З	Зап.	Зап.	С-З	С-З
Атм. давл.		755	754	755	757	755	756	756

ЛЕСТНИЦЫ МАССИВ БУКА, ЯСЕНЯ, ДУБА.
Монтаж в короткие сроки профессионалами.
Вызов мастера, замер и эскизы бесплатно.
Половая доска, вагонка, блок-хаус (имитация бревна), стеновая панель (имитация бруса), плинтус и т. д. в любом количестве (липа, ель, сосна, лиственница).
ул. Ленина, 26, вход в "Русскую пирамиду", 1 эт. Тел. 44-58-84
Магазин "Гроздь" (бывший "Эластик"), ул. Трнавская, 27, вход со двора. Тел. 300-186.

- обмен
- сдача
Ждем вас по адресу: ул. Степная, 54.
Звоните: 33-91-84

г. ВОЛЬСК, ул. РЕВОЛЮЦИОННАЯ, 13, тел. 7-05-89

ПОГОДА в Балакове

	18.07	19.07	20.07	21.07	22.07	23.07	24.07
t, °C 15 ч. / 3 ч.	+32 / +21	+21 / +19	+23 / +18	+22 / +14	+22 / +11	+19 / +9	+19 / +3
Ветер	Ю-З	Сев	Ю-З	Зап.	Зап.	С-З	С-З
Атм. давл.	755	754	755	757	755	756	756

SMS-СКАНВОРД

ВНИМАНИЕ!
Хотите выиграть приз – разгадывайте кодовое слово и присылайте SMS на номер 3049 со словами: КРОСС (пробел) кодовое слово.
Условия: каждая 5, 25 и 100 SMS-ки – ПРИЗОВЫЕ!
Стоимость SMS – 15 руб. без НДС

Волчья улыбка
Раздел языкознания
Крытая повозка
Размер шрифта
Попугай
Защищал права человека в Сар. обл.
Команда собаке
Галоген
Хвалебная песнь
Англ. адмирал
Итал. машина
Алкоголь
Полевой ...
Боец в «Т-34»
Будущий офицер
Утес
Жена Пушкина
Полено
3 месяца
Сорт конфет
Злак для плова
Муза шахмат
Марис или Илзе
Эполет попросту
Поэма Вознесенского
Раж
Мордобой
... Зеленая
Тонкий лед на реке
Отдел раб. снабж.
Бесплатный в мышеловке
...наполитано (пес)
Валюта США
... Фандера
Пельмени из Ср. Азии
Маленькая лошадка
Деньги вперед
Шахтная печь
Нехватка сна
Курс судна
Швед. квартет
Река в Рязани
Кувшин
Добро
В начале было ...
Ср-во от изжоги
Мертв. листья на земле
Фирдоуси, «Шах ...»
Паступковый журавль
Раб. лампы
Инд. номер налогоплательщика
«...-огород» в «Круге»
1
2
3
4
5
6
SMS
SMS

Ответы на сканворд из № 29

В	И	Г	И			Р	Е	Н	О	М	Е			К		У		Р	
			Р	И	Н	А			П		Ж		Б	О	Л	Д	У	И	Н
У		Я		Г		П	О	М	О	Р	И	Н		Р	И	О		Ф	А
Д	Е	Д	А	Л			М	Е	Р	И				А	Р	Б	А	Т	
А		Р		А	К	В	А	Л	А	Н	Г			Н		Н			О
Л	Е	О	Н			И	Н	Ь		З	И	Н	А		Л	О	Т	О	С
Ь				Р	О	В			Д	А	Р		Г	Е	Я		У	Р	А
С	А	Л	К	И		А	Г	А	Р				У						
Т		И		Т	У	Р	А		О	П	Л	О	Т						
В	Е	С	Л	О		И	Л	Ь	Ф		У		И						
О		Т		Р	Е	Й	С		А		Ч	И	Н						

Автор сканворда Ирина БУГАНИНА.

Учредитель рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково). Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. Регистрационный №578. Газета выходит 1 раз в неделю, по вторникам. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Оригинал-макеты наготовлены в РИА "Экспресс". Номер подписан 17.07.06 г. в 14.00. Газета отпечатана в ОАО "РИК "Полиграфия Поволжья", г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 65-40-33, 65-80-57. Объем 8 п. л., тираж 7317 экз. заказ 3407. Рекомендуемая цена 5 рублей. 18.07.06 г.
Выпускающий редактор Ирина БУГАНИНА
Редактор Анжелика ЕЛИЗАРОВА

ДЕРЖИТЕ С НАМИ СВЯЗЬ! Балаково, 24, а/я 24. Адрес редакции: Степная, 54. Редакция: 33-93-84, реклама: 35-95-11, СНН: 33-93-84 (круглосуточно), подписка: 33-15-19, 32-02-40. Факс: (8453) 33-18-96. E-mail: express@balakovo.info

№20 (881)

Круг

вашИх интересов

Газета для тех, кто верит в лучшее

Май

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Окна Шик

NEW! РОЛЬСТАВНИ СЕКЦИОННЫЕ ВОРОТА

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПВХ
пластиковые окна, двери, фасады, зимние сады

ИЗДЕЛИЯ ИЗ АЛЮМИНИЯ
офисные перегородки, раздвижные системы, фасады, остекление балконов

Ним 5 лет!

М-Н "ОДЕЖДА" Т.: 46-01-06 | ТЦ "КОЛИЗЕЙ" Т.: 32-13-40 | ТЦ "ГУЛЛИВЕР" Т.: 300-132

300-200 ХОРОШЕЕ ТАКСИ
8-927-160-33-33

Родные наши! В День вашей Победы – низкий вам поклон!

Балаковские ветераны Великой Отечественной войны . Фото из архива "Круга".

Смотрите с 5 по 15 мая на «ТВ Экспресс»

цикл документальных фильмов «Дорогами войны» с участием балаковских ветеранов войны.

Фильмы выходят при поддержке предпринимателя В. Г. Жукова.

Главная тема номера:

И НЫНЧЕ НАМ НУЖНА ОДНА ПОБЕДА

2 **Кто отнимает у нашего народа память о страшных днях войны? Что это - целенаправленная политика или банальное равнодушие?**

3 **Наши ветераны своей жизнью доказывают, что война не должна повториться. У полицаев всех мастей не выйдет покрыть забвением подвиг народа в Великой Отечественной. Значит, Победа - жива!**

стихия

ГРОМ ГРЯНУЛ

В минувшую субботу над Балаковом пронесся ураган. Он повалил несколько рекламных щитов и 6 деревьев, которые оборвали электропровода. Без электричества остались жилые кварталы и школы №9 и № 28, пострадало уличное освещение. Из-за кромешной тьмы ночью на ул. Минская был насмерть сбит пешеход. Глава БМО В. Рогов потребовал от чиновников наконец-то заняться сносом сухих деревьев.

цитата

ВОТ ТАК ПРЕДЪЯВА!

- Всем депутатам будет предъявлена урна.

А. Журавлев, депутат Совета МО г. Балаково - перед тайным голосованием.

благоустройство

ЗАГОРЕЛИСЬ ШЛЮЗЫ

На шлюзовом мосту, после более чем десятилетнего перерыва, вновь загорелось световое табло с надписью "Балаково". Инициатором его восстановления выступила городская администрация, а исполнителем, взявшим на себя все расходы, стало балаковское представительство фирмы «Билайн».

Главная тема номера: "Победа - одна на всех"

НАДРУГАТЕЛЬСТВО НАД ПАВШИМИ ВЫЛИВАЕТСЯ В ГЛУМЛЕНИЕ НАД ЖИВЫМИ

Их очень мало осталось - ветеранов Великой Отечественной. Уходит поколение сильных, поколение защитников. Уходят те, кто помнит ту войну и всей своей жизнью доказывает, что она не должна повториться.

БОЛЬ И ОБИДА

Тем отвратительнее сегодня попытки полицаев разных мастей (другими словами я их назвать просто не могу) вытряхнуть не только прах павших из могил, но и саму память о подвиге солдат. Варварством и кощунством, оскорблением народной памяти можно назвать решение о сносе памятника Бронзовому солдату в Таллине.

Наша читательница, пенсионерка из села Николевка **Валентина Леонидовна Шиблева,** написала на эту тему пронзительные стихи. Называются они - **«Память».**

Май шагает по планете,
День весенний, день девятый.
Мир принес он всем на свете
В год военный, сорок пятый.

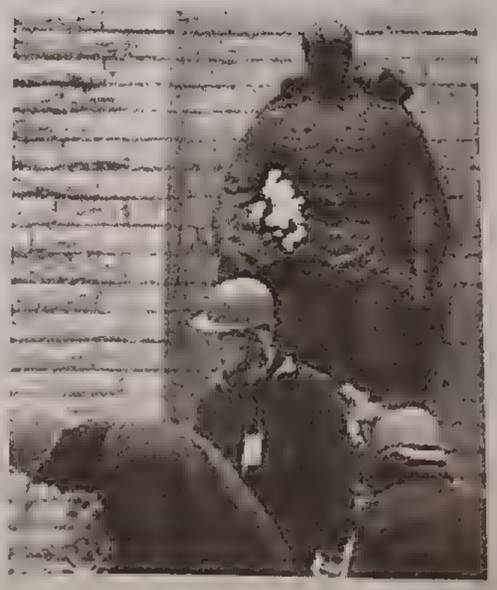
Люди помнят эту дату
И по всей земле скорбят.
Несут гвоздики Неизвестному
Примите же верное ваше решение,
Уйдите от иллюзий холодной войны!
Нам с вами растить поколение,
Достойное каждой страны!

Стихи эти родились еще до печально известных событий вскрытия могилы и переноса останков, поэтому некоторые строки в них уже потеряли свою актуальность. Но дело не в этом.

- Сама я войны не знаю, - говорит Валентина Леонидовна, - родилась после нее. Но мои папа и мама были угнаны фашистами в Германию еще детьми, и они полной мерой хлебнули горя. В нашей семье тема войны - самая больная. Тем обиднее мне сейчас смотреть новости из Эстонии - власти, похоже, сами не ведают, что творят, они же новым фашистам дают «зеленую улицу»! А какой это плевок в лицо ветеранам, да еще накануне святого праздника Победы!

ТОРГОВЛЯ ПАМЯТЬЮ

А тем временем, пока в Москве и Питере проходили митинги протеста против действия эстонских властей, в подмосковных Химках был снесен памятник Великой Отечественной войны над захоронением шести летчиков - Героев Советского Союза, сбитых во время войны в этом месте. Рано утром к нему



ственно, не приносящие никакого дохода могилы героев и решили убрать с "золотой" земли".

Правда, власти Химок спохватились и перезахоронили с почестями останки на Аллее героев новолуженского кладбища. Поняли, что с памятью шутить опасно.

АПОФЕОЗ ЦИНИЗМА

Так можно назвать еще один вопиющий случай. Своеобразное поздравление ко Дню Победы получили ветера-

События за неделю

Кто на новенького?

В понедельник, 7 мая, в 5 часов вечера закончился срок подачи конкурсных документов на замещение должности главы администрации БМО.

Утром этого дня, по словам главы БМО В. Рогова, весь пакет документов сдал только один претендент - Иван Чепрасов. 11 мая конкурсная комиссия должна сделать выбор.

Ледниковый период

Опрессовка тепловых сетей города будет проходить с 10 по 25 мая. Сначала, до 15 мая - гидравлические испытания, а затем начнется ремонт и поэтапное подключение домов к горячему водоснабжению.

Во время нынешней ремонтной кампании в Балакове планируется заменить не менее 7 км внутриквартальных трубопроводов и 3 км - магистральных. На эти цели энергокомпания направит около 50 млн. рублей. О случаях порывов теплотрасс энергетики просят сообщать дежурному диспетчеру теплосетей ТЭЦ-4 по телефону: 62-58-22.

Пустяки, дело житейское

Ночью 4 мая были отключены от сети 3-й и 4-й энергоблоки Балаковской АЭС.

По сообщению и.о. главного инженера БАЭС А.М.Сиротина, причина отключения - неисправность трансформатора на открытом распределительном устройстве. После устранения неисправности энергоблок №4 был включен в сеть 5-го мая, а энергоблок №3 - 6-го. Сейчас в работе все блоки атомной станции. Радиационная обстановка на АЭС и в районе ее расположения не изменилась.

Бизнесменами не рождаются

Областное министерство экономического развития и торговли объявило о конкурсе по выбору

дат. Варварством и кощунством, оскорблением народной памяти можно назвать решение о сносе памятника Бронзовому солдату в Таллине.

Наша читательница, пенсионерка из села Николевка **Валентина Леонидовна Шиблева**, написала на эту тему пронзительные стихи. Называются они - **«Память»**.

Май шагает по планете,
День весенний, день девятый.
Мир принес он всем на свете
В год военный, сорок пятый.

Люди помнят эту дату
И по всей земле скорбят.
Несут гвоздики Неизвестному солдату
И мира прочного хотят.

Только сейм эстонский почему-то все забыл -
Как солдат советский кровью истекал!
И теперь он волею недоброй
Оккупантом стал?!

Депутаты, как же поступите вы?
Ведь живы еще ветераны войны!
Они жизни свои не жалели,
Защитили народ от фашистской чумы.

Не троньте могилу солдата!
Не смейте вечный покой нарушать!
9 Мая - святая дата,
И в Таллине заслужил он лежать.

ТОРГОВЛЯ ПАМЯТЬЮ

А тем временем, пока в Москве и Питере проходили митинги протеста против действия эстонских властей, в подмосковных Химках был снесен памятник Великой Отечественной войны над захоронением шести летчиков - Героев Советского Союза, сбитых во время войны в этом месте. Рано утром к нему подогнали технику и быстро раскопали захоронения. После чего останки были перенесены в местный морг.

Вскрытие могил прошло с санкции химкинской администрации. Версий сайчас много. По одной, тела летчиков решили перезахоронить из-за расширения Ленинградского шоссе, которое находится в сотне метров от могил. На территории подмосковных Химок сегодня располагается около десятка торговых мега-центров: "Гранд", "Мега", "Икея", "Оби", "Ашан", "Перекресток" и другие. Естественно, земля в этом городе постепенно становится "золотой". Но расширять торговые площади сегодня уже некуда, "мешает" и проходная завода НПО имени Лавочкина, где работала раньше, наверно, половина Химок. Мешают и захоронения. Вот, собственно, не приносящие никакого дохода могилы героев и решили убрать с "золотой" земли".

Правда, власти Химок спохватились и перезахоронили с почестями останки на Аллее героев новолуженского кладбища. Поняли, что с памятью шутить опасно.

АПОФЕОЗ ЦИНИЗМА

Так можно назвать еще один вопиющий случай. Своеобразное поздравление ко Дню Победы получили ветераны Калининграда. В своих почтовых ящиках они нашли открытки, на обратной стороне которых размещалась реклама... ритуальных услуг.

Открытки разослал местный филиал российской "Военно-мемориальной компании". Его руководство попыталось оправдаться тем, что компания нанесла ветеранам оскорбление непреднамеренно. Руководитель филиала был вынужден принести ветеранам извинения при личной встрече с ними. И что вы думаете? Извиняясь, этот человек выразил уверения в том, что... сотрудничество ритуальной фирмы с ветеранами будет плодотворным и постоянным.

Чего же мы хотим от Эстонии?

Ирина БУГАНИНА.

Ночью 4 мая были отключены от сети 3-й и 4-й энергоблоки Балаковской АЭС.

По сообщению и.о. главного инженера БАЭС А.М.Сиротина, причина отключения - неисправность трансформатора на открытом распределительном устройстве. После устранения неисправности энергоблок №4 был включен в сеть 5-го мая, а энергоблок №3 - 6-го. Сейчас в работе все блоки атомной станции. Радиационная обстановка на АЭС и в районе ее расположения не изменилась.

Бизнесменами не рождаются

Областное министерство экономического развития и торговли объявило о конкурсе по выбору проектов малого бизнеса для предоставления услуг «Областным бизнес-инкубатором».

В программе могут участвовать предприятия, представляющие реальный сектор экономики и существующие не более года. По словам министра экономического развития области А. Стрелюхина, «инкубируемые» организации получат технически оснащенные офисы, финансовую, юридическую, бухгалтерскую поддержку. Комплект конкурсной документации можно получить в министерстве или на сайте www.saratov.gov.ru. Контактный телефон: 26-45-50.

Кстати, «Бизнес-инкубатор» планируется открыть и в Балакове. По словам В. Рогова, возможно, его разместят в бывшем детсаде на ул. Минская. Правда, здание требует капитального ремонта.

Главная тема номера

Боевая баба Шура

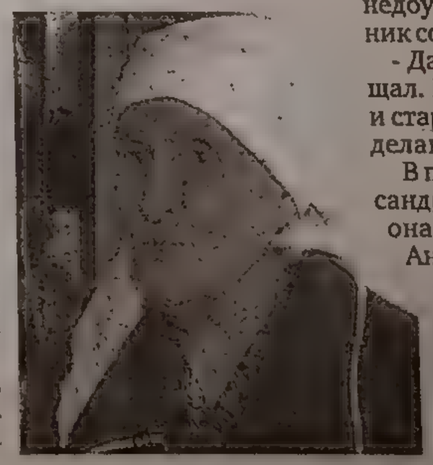
Александра Ивановна Сидякина на фронте не была, но зато рыла окопы. Причем в 40-градусные морозы. Для нее война не иначе как священная. И эстонская истерия вокруг памятника воинам-освободителям вызывает у нее только чувство горечи.

Александра Ивановна очень любит гостей. Они отвечают ей тем же: не любить добрую и бодрую бабу Шуру просто невозможно. Сегодня, правда, поднялось давление - но хлебосольная хозяйка все равно на ногах. И возраст - 82 года - общению не помеха.

Дорогих гостей встречать без угощения не принято. С этим у бабы Шуры проблем не было никогда: в свое время выучилась на повара. Супы, борщи, пельмени - все умеет.

- Я в школе, в буфете работала, пекла пирожки. И на трассе работала поваром. Все делала - вот бабка! Боевая была! А сейчас старенька стала, - говорит баба Шура.

Люди говорят: "Старость - не радость", - и добавляют: "Да и молодость не жизнь". А баба Шура еще как жила. Ее молодые годы прошли в селе Барашево Ульяновской области. Была война, шестнадцатилетняя Саша вместе с односельчанами копала окопы под Ульяновском: тогда опасались, что враг придет и сюда. Морозы были страшные - градусов под сорок, а на ногах - худые валенки и лапти. Ту «окопную» зиму она помнит, словно было это вчера:



- Рыли окопы для танков. Идет танк, а там метровый окоп, чтобы он застрял. Ширина окопа - 4 метра. Мужчины били землю ломами, а женщины лопатами выкидывали.

Из-за войны Саше пришлось бросить школу. Она отучилась на курсах животноводов и работала в колхозе зоотехником. Сейчас баба Шура часто вспоминает те годы: как войну встретили, и каким трудом "ковали" победу. И все недоумевает, почему эстонцы убрали памятник советскому солдату:

- Да разве так можно? Русский народ защищал. Война священная была. Весь народ шел: и стар, и мал. Я против. Эстонцы неправильно делают.

В поселке Грачи Балаковского района Александра Ивановна живет пятый десяток. Сюда она приехала уже со своей семьей. Муж Петр Андреевич умер 8 лет назад, так что хозяйство приходится вести одной. Четыре сотки огорода для нее немалая площадь, но она пока справляется. Баба Шура мечтает пожить хотя бы годков до 90. "Я ж как огонь", - говорит она.

Ольга БАЛАХНИНА

МАГИЯ ДЕНЕГ

СВОЙ КАРМАН

Наталья АЙДЕМИРОВА, независимый финансовый советник

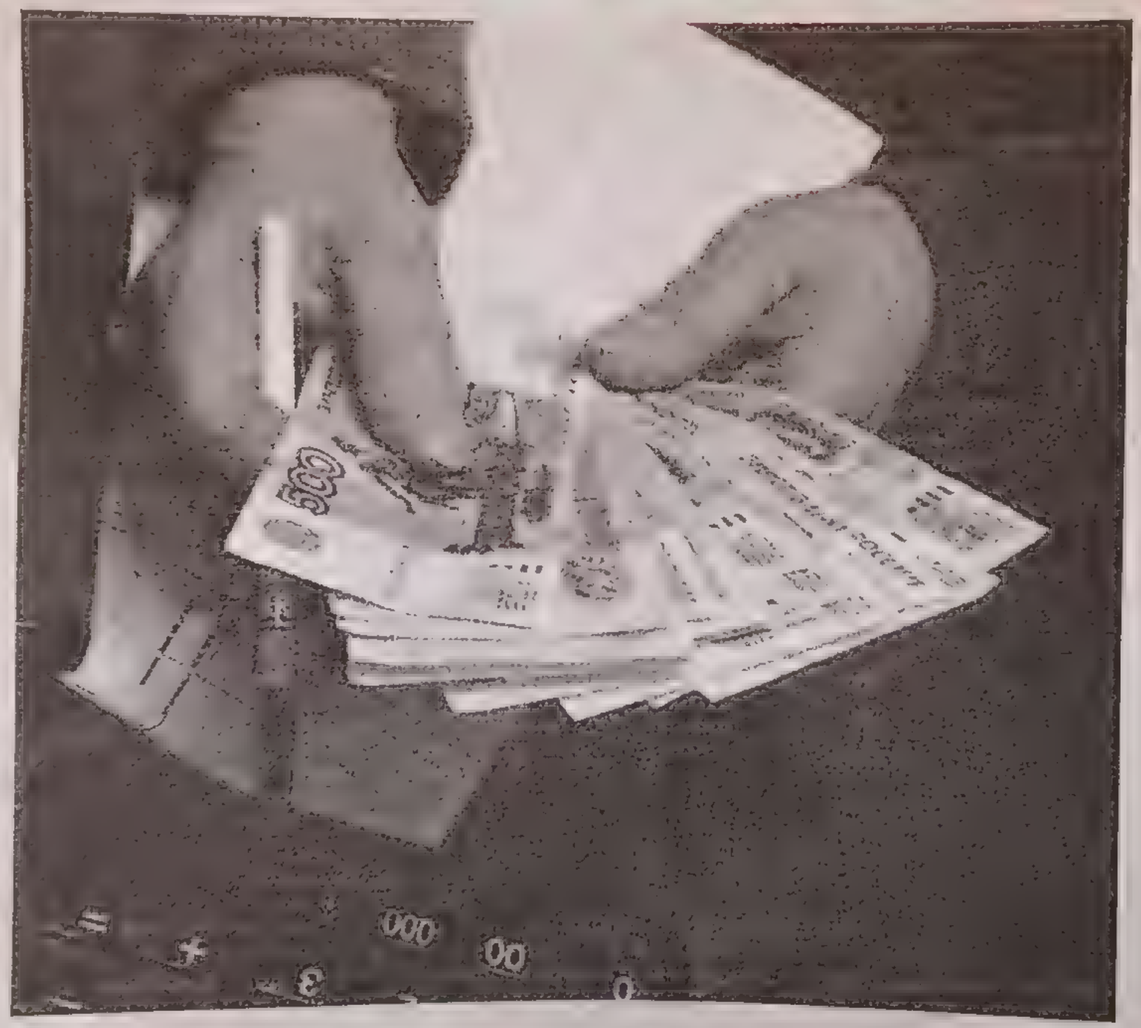
У большинства людей бытует мнение, что для начала инвестирования необходимы крупные суммы денег. Так как таких денег они не имеют, то считают, что и инвестировать возможности нет. А на «нет», как говорится, и суда нет.

Как бы то ни было, но существует род людей, которым свойственно естественное чутье относительного того, как правильно распоряжаться деньгами. Делается это во многом с помощью процесса инвестирования.

Неужели эти люди работают больше? Или стократ умнее? Разумеется, нет. Они просто знают правила игры. Видите ли, деньги - это игра, и очень важная для нас. Если вы знаете, как играть, вы выигрываете. Если же не знаете, вы обречены на проигрыш. Как говорил видный врач Джорж Дэвид, богатство - это когда большие результаты стоят малых усилий. Бедность - это когда самые большие усилия ведут к незначительным результатам.

Давайте попробуем разобраться в магии денежного управления. Личными деньгами так же, как и корпоративными, легче управлять с точки зрения экономии. Я не говорю, что необходимо отказаться от поиска новых источников дохода. Это, безусловно, делать нужно. Но для начала денежные резервы проще найти в экономии. Припомните, как поступают компании, когда ищут дополнительные источники финансирования? Прежде всего, они проводят ревизию имеющихся затрат и стараются сократить их за счет экономии.

Почему же подобным образом не поступать и гражданам? Это простая математика. Посчитаем? Допустим, вы зарабатываете 1000 рублей в месяц, из которых 850 тратите на текущие расходы, а 150 рублей откладываете. Для достижения какой-то финансовой цели вам необходимо увеличить откладываемую сумму на 50 рублей. Вариантов исполнения данного плана два: сократить траты с 850 до



А сколько же понадобится заработать, чтобы дополнительно увеличить откладываемую сумму на 50 рублей?

ИТАК:

1000 руб. - 150руб.
X руб. - 200 руб.
X=1000x200/150

Итого: 1333,3 рублей, а это дополнительно 33%.

Вот такая денежная мистика.

Так почему же люди не экономят? Хотя на земле живет несколько миллиардов

работаете, то учтите одну маленькую, но очень важную деталь. Ваши потребности и расходы растут пропорционально вашим доходам. Думаю, вы и сами это замечали. Если вы сейчас не можете исправить ситуацию с деньгами, то как вы сделаете это в будущем? Запомните: все, что есть у людей, которые не экономят - это долги. Богатство рождается в момент, когда вы начинаете расходовать меньше, чем зарабатываете.

«Я хочу сейчас жить хорошо, и мне нужны все деньги».

Конечно, нужны! Кто же спорит? Красиво жить не запретишь! И те люди, которые вас окружают, тоже хотят жить «в шоколаде». И им тоже нужны все ВАШИ деньги! В результате ВСЕ вокруг имеют ваши деньги. Все, но не вы. Хочу подчеркнуть, что я не призываю становиться этаким жадным и нудным. Речь идет только об оптимизации расходов. Ведь деньги, как правило, уходят от нас по мелочам. Там, где мы и не думаем их контролировать. Не верите? Попробуйте записывать ВСЕ свои траты на протяжении 2-3 месяцев. Вы будете поражены открывшимися результатами.

«И вообще, экономить трудно!».

На самом деле, «не так страшен черт, как его малюют». Может, стоит думать не о том, что вы НЕ можете экономить, а о том, КАК лучше это сделать? Здесь главное - желание. Как я уже неоднократно писала, начните откладывать по 10% от своего дохода. Это проще, и приносит результаты практически сразу. А лучше попробуйте изменить свое отношение к экономии: экономить интересно! Где бы еще найти дырку в моем бюджете? А в результате приз - квартира, машина, турпоездка и многое-многое другое.

«Это, в конце концов, ничего не даст. Все равно все прогорят». Жизнь вообще вредная штука - от нее умирают! Кто помнит 1998 год, тот, возможно, понял, что при системном кризисе нигде не спрячешься. Но страна развивается, экономика крепнет, и не воспользоваться этим просто грех. Можно, конечно, оправдывать свое бездействие различными «весскими» аргументами. А можно попробовать изменить ситуацию в свою пользу. Ищите свой путь.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

☺ Он:

- Дорогая, мы женаты 10 лет, и ты бываешь нежна со мной только тогда, когда тебе нужны деньги...

Она:

тару не принимают. Вырученные деньги прошу переслать аналогичным образом в бутылке, которую не принимают у вас".

лать нужно. Но для начала денежные резервы проще найти в экономии. Припомните, как поступают компании, когда ищут дополнительные источники финансирования? Прежде всего, они проводят ревизию имеющихся затрат и стараются сократить их за счет экономии. Почему же подобным образом не поступать и гражданам? Это простая математика. Посчитаем? Допустим, вы зарабатываете 1000 рублей в месяц, из которых 850 тратите на текущие расходы, а 150 рублей откладываете. Для достижения какой-то финансовой цели вам необходимо увеличить откладываемую сумму на 50 рублей. Вариантов исполнения данного плана два: сократить траты с 850 до 800 рублей или значительно увеличить свой доход.

ИТАК:

850 руб. - 100%
50 руб.- X%
X= 50x100/850

Итого: 5,9% необходимо сэкономить, чтобы увеличить откладываемую сумму.

А сколько же понадобится заработать, чтобы дополнительно увеличить откладываемую сумму на 50 рублей?

ИТАК:

1000 руб. - 150руб.
X руб. - 200 руб.
X=1000x200/150

Итого: 1333,3 рублей, а это дополнительно 33%.

Вот такая денежная мистика.

Так почему же люди не экономят? Хотя на земле живет несколько миллиардов человек, но причин, по которым редко кто экономит, не так много. Эксперты и аналитики склоняются к тому, что их по большому счету всего четыре.

«Я заработаю когда-нибудь, поэтому нет смысла экономить».

О, да! Свежо предание... Где же вы до сих пор были? Впрочем, даже если и заработаете, то учтите одну маленькую, но очень важную деталь. Ваши потребности и расходы растут пропорционально вашим доходам. Думаю, вы и сами это замечали. Если вы сейчас не можете исправить ситуацию с деньгами, то как вы сделаете это в будущем? Запомните: все, что есть **Все равно все прогорят»**. Жизнь вообще вредная штука - от нее умирают! Кто помнит 1998 год, тот, возможно, понял, что при системном кризисе нигде не спрячешься. Но страна развивается, экономика крепнет, и не воспользоваться этим просто грех. Можно, конечно, оправдывать свое бездействие различными «вескими» аргументами. А можно попробовать изменить ситуацию в свою пользу. Ищите свой путь.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

☺ **Он:**
- Дорогая, мы женаты 10 лет, и ты бываешь нежна со мной только тогда, когда тебе нужны деньги...
Она:
- И что, это бывает недостаточно часто?!

☺ **Моряки выловили в море бутылку с запиской:**
"Убедительно прошу вас сдать эту бутылку на вашем приемном пункте, так как у нас импортную тару не принимают. Вырученные деньги прошу переслать аналогичным образом в бутылке, которую не принимают у вас".

☺ **В кабинете дантиста пациент вытаскивает бумажник.**
- Но вы мне сегодня не должны платить.
- Я и не собираюсь платить. Я просто хочу пересчитать деньги перед тем, как вы дадите мне наркоз.

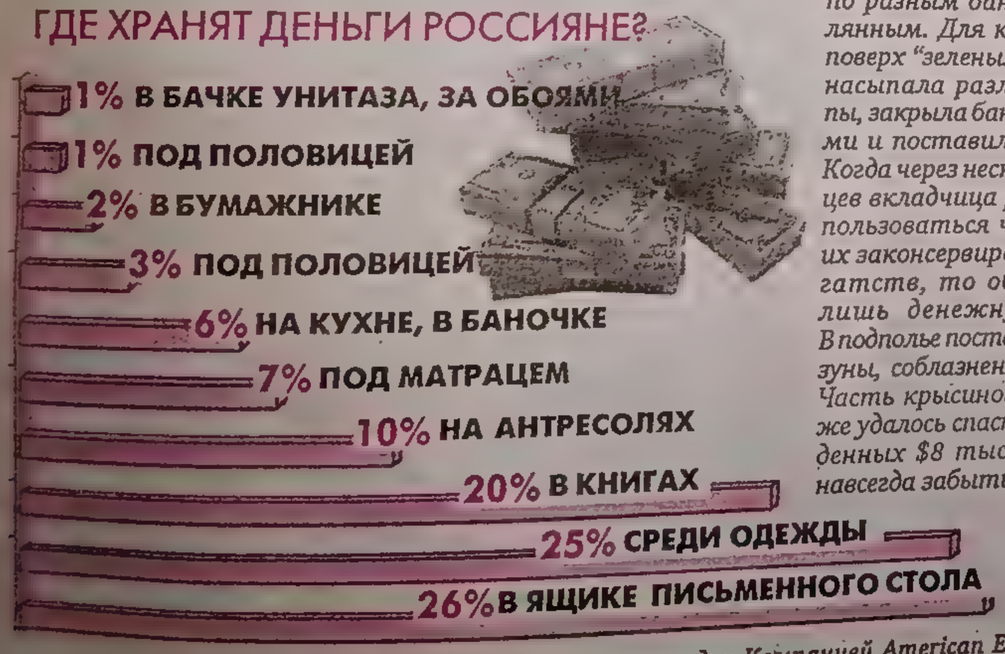
Невозможно прожить без потерь.

В том числе и материальных

* * *

Жительница Саратова спрятала накопленную по крупицам сумму в 2 000 долларов в кармане старого халата в шкафу. И надо же, зять-водитель как-то прихватил его с собой, чтобы было на чем поваляться под машиной в случае поломки. Однажды старье ему пригодилось. Чтобы потом не испачкать машину, он просто выбросил его где-то на трассе в соседней области. ("Неделя области", г. Саратов).

ГДЕ ХРАНЯТ ДЕНЬГИ РОССИЯНЕ?



Опрос проведен Компанией American Express.

* * *

Во время финансового кризиса жительница Екатеринбурга сняла все свои накопления со счета и разместила 30 тыс. долларов по разным банкам. Стеклянным. Для конспирации поверх "зеленых" женщина насыпала различные крупы, закрыла банки крышками и поставила в подпол. Когда через несколько месяцев вкладчица решила воспользоваться частью своих законсервированных богатств, то обнаружила лишь денежную труху. В подполье постарались грызуны, соблазненные крупой. Часть крысиного обеда все же удалось спасти, но о съеденных $8 тыс. пришлось навсегда забыть. (РБК).

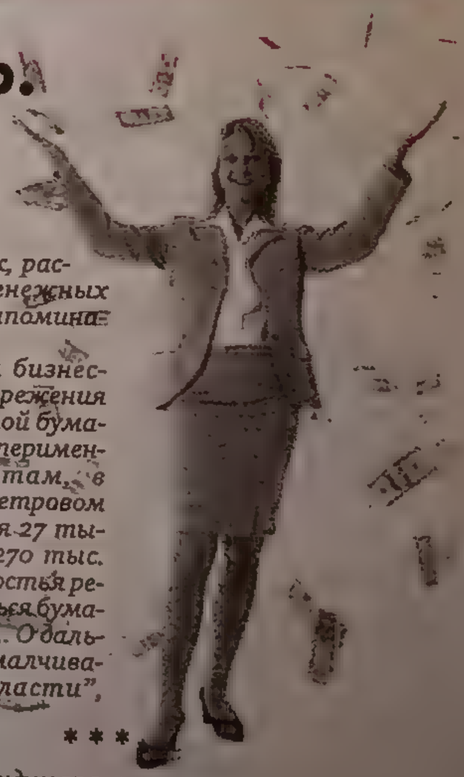
* * *

Не так давно в милицию обратился пожилой мужчина и заявил о краже 67 тыс. рублей. Было заведено уголовное дело, но расследование зашло в тупик: никто ничего не знал, не слышал и не видел. Тогда милиционеры вернулись на место происшествия и вновь тщательно осмотрели весь дом и надворные постройки. Деньги неожиданно обнаружились в старом ржавом чайнике, спрятанном в сарае. Тогда дедушка сознался, что, опасаясь кражи, много раз перепрятывал сбережения в разные укромные места. И потом так запутался в тайниках, что напрочь забыл, куда в последний раз положил очередную пачку купюр. ("Вятский край", г. Киров).

* * *

Сводки из хроник, рассказывающие о денежных потерях, и вовсе напоминают анекдоты.

Например, один бизнесмен хранил свои сбережения в рулонах туалетной бумаги. Согласно его экспериментальным подсчетам, в стандартном 54-метровом рулоне помещается 27 тысяч долларов или 270 тыс. рублей. Однажды гостья решила воспользоваться бумагой по назначению... О дальнейшем история умалчивает. ("Неделя области", г. Саратов).



* * *

Одна дама не придумала ничего лучше, как спрятать скрученные в трубочку купюры в длинную тонкую вазу с узким горлом. Когда ей срочно понадобились деньги, несчастная женщина потратила немало времени, чтобы извлечь свои сбережения на свет божий. Не помогали ни пинцет, ни спицы. В результате дорогую напольную вазу пришлось разбить. ("Неделя области", г. Саратов).

КРИМ ЭКСПРЕСС

● Подробности

ДЕЛО «ЧЕРНЫХ РИЭЛТОРОВ»:

есть продолжение

Продолжается расследование одного из самых громких уголовных дел не только в Балакове и Саратовской области, но и во всей России. Это дело так называемых "черных риэлторов" (см. «Круг» №15, стр. 6).

РАССКАЗЫВАЛИ СПОКОЙНО, КАК УБИВАЛИ

На днях в областной прокуратуре прошел брифинг для журналистов, посвященный расследованию нашумевшего дела "черных риэлторов". Исполняющий обязанности начальника следственного управления облпрокуратуры Алексей Макаров сообщил, что по нему проходит пять человек, но озвучил пока фамилии только четырех. Это жители города Балакова: 40-летний, ранее неоднократно судимый Андрей Кошелев, ранее судимый 24-летний Антон Сулимов, а также 20-летний Олег Архипов и Валентин Захаров. Трое из них арестованы. Кроме того, Кошелев и Сулимов подозреваются в убийстве десяти балаковцев.

Во время предварительного следствия члены банды спокойно рассказывали о том, как вывозили свои жертвы в соседние Вольский, Хвалынский и Воскресенский районы, где их и убивали. Показывали во время следственного эксперимента места, где закапывали трупы (см.снимок).

НОТАРИУС-ПОДЕЛЬНИЦА

Арестована и 44-летняя нотариус нотариального округа Балакова и Балаковского района, фамилия которой пока не разглашается. Она оформляла квартиры либо на членов банды, либо на случайных лиц, чаще всего бомжей.

Свои услуги женщина оценила как определенный процент с каждой суммы сделки. Это были немалые деньги, поскольку квартиры продавали по цене от 200 до 900 тысяч рублей. Нотариусу грозит наказание до 15 лет лишения свободы. Кроме того, в пособничестве банде "черных риэлторов" подозревается еще несколько человек.

Когда верстался номер

Сотрудниками прокуратуры Саратовской области и УБОП облГУВД в помещении областной клинической больницы по подозрению в мошенничестве был задержан адвокат. Он является членом областной адвокатской палаты и юрколлегии "Балаковское юридическое агентство" и защищает обвиняемых по уголовному делу "о черных риэлторах". Адвоката задержали при получении 100 тыс. руб. от гражданки, которой он пообещал решить вопрос с сотрудниками облпрокуратуры о непривлечении ее к уголовной ответственности. Дело пока не возбуждено, проводится проверка, сообщает облпрокуратура.

Сергей БИЛЛЕ.

● По сводкам УВД

Грабеж у «Солнышка»

Днем у кафе «Солнышко» в районе пляжа первого микрорайона 48-летняя женщина лишилась сумки.

Неизвестный, похитивший ее, лишил хозяйку крупной суммы в 20 тыс. рублей и сотового телефона «Моторола». Общая сумма ущерба - 22800 руб. Возбуждено уголовное дело по ст. 161 УК РФ - грабеж.

Срезали!

6 мая в районе завода волоконных материалов были задержаны два вора.

Молодые люди срезали с периметра 120 метров провода линии электропередачи. Сумма ущерба устанавливается.

С кровати - в реанимацию

6 мая в отделение реанимации госпитализирован 75-летний балаковец.

У него зафиксированы закрытая черепно-мозговая травма, ушиб головного мозга, кровоизлияние. Следствие установило, что телесные повреждения мужчина получил при падении... с кровати.

Смерть на дороге

В темное время суток 5 мая у дома 45 по ул. Минской был сбит человек.

От полученных травм 25-летний балаковец скончался на месте. Водитель с места происшествия скрылся. *В ходе оперативно-розыскных мероприятий сотрудниками ГИБДД был задержан по подозрению в совершении ДТП 27-летний* водитель автомобиля ГАЗ-3102. Возбуждено уголовное дело по статье 264 ч. 2 УК РФ.

● С днем Победы!

Уважаемые ветераны

● Акция

Сдал оружие? Свободен!

Завершилась вторая совместная ак-

● Ну и ну!

Ершовская милиция хочет посадить своего обидчика

век, но озвучил пока фамилии только четырех. Это жители города Балакова: 40-летний, ранее неоднократно судимый

ние Вольский, Хвалынский и Воскресенский районы, где их и убивали. Показывали во время следственного эксперимента места, где закапывали трупы (см.снимок).

уголовной ответственности. Дело пока не возбуждено, проводится проверка, сообщает облпрокуратура.

Сергей БИЛЛЕ.

С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

Уважаемые ветераны и сотрудники УВД!

День Победы - одна из самых весомых, почитаемых, значительных и памятных дат в истории нашей Родины. Память о тех, кто спас Родину от фашистского рабства, всегда для нас священна.

Дорогие наши, желаем вам мирного и ясного неба, счастливого будущего для наших детей и внуков, крепкого здоровья, благополучия и успехов во всех добрых начинаниях!

М. Усталов, начальник УВД г. Балаково и Балаковского района.

АКЦИЯ

Сдал оружие? Свободен!

Завершилась вторая совместная акция балаковской милиции и местного отделения партии "Единая Россия" по приему оружия от населения за деньги.

Всего балаковцы сдали: 8 единиц огнестрельного оружия, пистолет-револьвер-наган, гранату Ф-1 с запалом и огромное количество патронов. Общая сумма выплаченных денег составила более 20 тысяч рублей.

Согласно закону, граждане, добровольно сдавшие незарегистрированное оружие, освобождаются от уголовной ответственности.

Начальник УВД по Балаковскому муниципальному району полковник милиции М. Усталов выражает благодарность Балаковскому политсовету партии «Единая Россия» за помощь в проведении акции.

НУ И НУ!

Ершовская милиция хочет посадить своего обидчика

В городе Ершове Саратовской области возбуждено уголовное дело против подростка, систематически избивавшего милиционеров.

Как сообщает пресс-служба прокуратуры Саратовской области, 17-летний житель Ершова Болдинов уже привлекался к административной ответственности за оскорбления и избиение сотрудников милиции. В связи с регулярностью совершения подобных действий со стороны Болдинова, государственное обвинение будет настаивать на лишении его свободы. Такое наказание необходимо, «поскольку, как показала практика, он должных выводов для себя не сделал».

От редакции: просто зверь какой-то! И со скольки лет он так дерется?

В темное время суток 5 мая у дома 45 по ул. Минской был сбит человек.

От полученных травм 25-летний балаковец скончался на месте. *Водитель с места происшествия скрылся. В ходе оперативно-розыскных мероприятий сотрудниками ГИБДД был задержан по подозрению в совершении ДТП 27-летний* водитель автомобиля ГАЗ-3102. Возбуждено уголовное дело по статье 264 ч. 2 УК РФ.

Бытовая ссора

В горбольницу из своей квартиры дома 32 по ул. 60 лет СССР днем 4 мая попал мужчина.

Балаковец 1973 года рождения находился в состоянии алкогольного опьянения и имел проникающее колото-резаное ранение грудной клетки справа. Сотрудники ОВО задержали его 30-летнюю сожительницу, которая нанесла пострадавшему ранение в результате внезапно возникшей ссоры. Идет следствие.

Кровавый праздник

А 1 мая из своей квартиры дома 5 на набережной Леонова в городскую больницу был доставлен 50-летний мужчина с тяжелейшими травмами головы.

Следственно-оперативной группой было установлено, что травмы ему нанес 20-летний парень, который затем похитил у хозяина и 24 тысячи рублей. Преступник задержан и арестован.

Умер в «Приморье»

Днем 4 мая в дачном кооперативе «Приморье» был обнаружен труп мужчины.

Как выяснилось, 32-летний боль нашел свое последнее пристанище в этом месте. Признаков насиль ственной смерти обнаружено не было. Труп направили в мор

КОНСУЛЬТАЦИИ

Обращайтесь в арбитраж

- Какие вопросы разрешаются в арбитражном суде?

Олег Петрович С., г. Балаково.

В соответствии со ст.27-33 Арбитражно-процессуального кодекса РФ, арбитражному суду подведомственны дела по экономическим спорам и другие дела, связанные с осуществлением предпринимательской и иной экономической деятельности, в основном с участием юридических лиц и граждан, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица и имеющих статус индивидуального предпринимателя. К подведомственности арбитражных судов федеральным законом могут быть отнесены и иные дела.

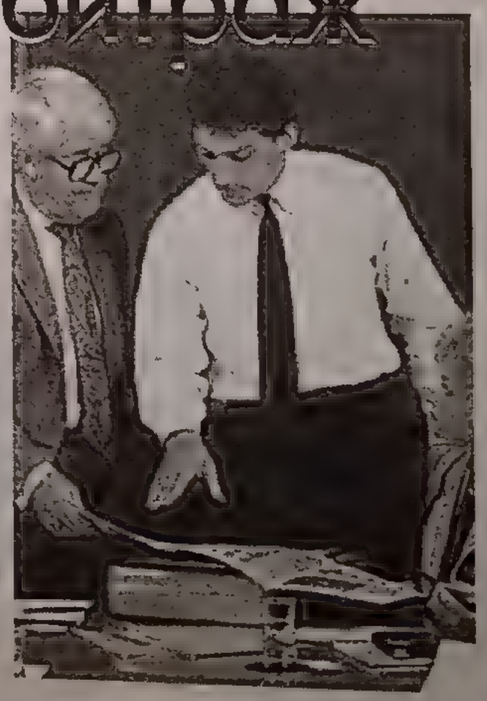
К специальной подведомственности дел арбитражным судам относятся дела: о банкротстве; по спорам о создании, реорганизации и ликвидации организаций; по спорам об отказе в государственной регистрации, уклонения от государственной регистрации юридических лиц, индивидуальных предпринимателей; по спорам между акционерами и акционерным обществом, участниками иных хозяйственных обществ, за исключением трудовых споров; о защите деловой репутации в сфере предпринимательской и иной экономической деятельности; другие дела, возникающие при осуществлении предпринимательской и иной экономической деятельности, в случаях, предусмотренных федеральным законом.

Обжаловать можно и нужно.

- Какой срок существует для обжалования приговора?

Сергеева.

В соответствии со ст.356 УПК РФ жалоба на приговор суда первой инстанции может быть подана сторонами в апелляционном или кассационном порядке в течение 10 суток со дня провозглашения приговора, а осужденным, содержащимся под стражей, - в тот же срок со дня вручения им копии приговора.



В ТЕМУ

Как мы живем?

Это фото сделано в ту же пятницу, 4 мая, когда депутаты собирались, да не собрались лишить полномочий своего коллегу за то, что он «незаконно вывозил мусор в особо крупном размере» (горькая шуточка самого опального директора ЗАО «ЖЭК» А. Данилова). Такая картина постоянна для старого города: горы мусора, несанкционированные свалки, непроходимые лужи и разбитые дороги. И не только старый город - чистые во времена Данилова кварталы новых районов сегодня тоже чистотой отнюдь не блещут. Пока наши власти бьются над правовыми «дилеммами и коллизиями», город тонет в грязи. И нет такого человека, который повернул бы в нужное русло потоки тратящейся на всякие бюрократические «загогулины» энергии...

ДЕЛА СОВЕТСКИЕ

МУСОРНОЕ ВЕДРО КАК ПИСАНАЯ ТОРБА

СЕГОДНЯ ВСЕХ, КТО ВЫВОЗИТ МУСОР, МОЖНО СЧИТАТЬ ПРЕСТУПНИКАМИ - ТАКОВА ЛОГИКА ПОСЛЕДНИХ СОБЫТИЙ

Провалилась последняя попытка (а их было до того две) депутатов Совета МО города Балаково решить вопрос с досрочным прекращением полномочий своего коллеги - депутата по одномандатному избирательному округу №17 Андрея Данилова.

Вопрос, конечно, интересный...

ОН ВИНОВАТ. НО ЧТО ДЕЛАТЬ?

Помощник прокурора Андрей Немолькин напомнил, что вступил в силу обвинительный приговор в отношении директора ЗАО «ЖЭК» Данилова, который наказан за незаконное предпринимательство. Он вывозил мусор на свалку, не имея лицензии на этот вид деятельности. Напомним: всем давно известно, что и сама городская свалка не лицензирована, потому и нельзя получить ни одному из предприятий, занимающихся этим видом деятельности, эту самую лицензию. А. Немолькин заявил:

- Закон нарушен, есть соответствующая мера ответственности, значит, А. Данилов должен быть досрочно лишен полномочий депутата.

Помощник прокурора заявил, что в случае, если депутаты не примут такого решения, прокуратура будет вынуждена обратиться в суд с заявлением о признании без-

воведов. Завкафедрой госуправления ПАГСа Константин Николаев сообщил: в российском законодательстве очень много противоречий. Особенно по таким щепетильным вопросам. Эти противоречия между конституционным и муниципальным правом К. Николаев назвал коллизией.

Депутаты стояли перед дилеммой: с одной стороны, проголосовав за лишение полномочий А. Данилова, они рискуют нарушить правовые нормы, что чревато новыми судебными исками, проголосовав против - рискуют навлечь на себя гнев прокуратуры и опять же - судебные дела.

ВСЕ - СОУЧАСТНИКИ

Депутат Владимир Есипов заявил, что Данилов не должен быть стрелочником.

- В том, что случилось, - сказал он, - виновато прежнее городское руководство. Почему об этом сегодня все молчат? И мало кто помнит, что год назад в этом же зале работа дирек-

кому-то дорогу - давайте его выгоним? Кто же тогда следующий? Почему у нас продолжают вывозить мусор, если ни у кого нет лицензии? Значит, все - преступники?

Сам же «герой дня» А. Данилов заявил, что причисляет себя к народным избранникам и не делал ничего такого, что могло бы пойти во вред избирателям.

- Все мы прекрасно понимаем, - добавил он, - кому это нужно, и для чего все это делается.

Кстати, группа избирателей Данилова появилась в зале через час после начала заседания. Цель их появления - поддержка своего депутата.

- Нас не пускала охрана, - пожаловались женщины нашему корреспонденту, пришлось пробираться по одной, по-партизански...

А. Данилов призвал депутатов проголосовать открыто, но его коллеги на это не решились (ведь в зале за всем зорко следила пресса!) и голосовали тайно. Из 19 человек проголосовали: семеро - за отстранение, двое воздержались, а большинство - 10 депутатов - встали на сторону Данилова.

Впереди - ожидание дальнейших действий прокуратуры. И, пока не внесены изменения в наши несовершенные законы, подобные коллизии, похоже, будут возникать еще не единожды.

Макар ЧРЕВАТЫЙ.

ЭКОНОМЬ!
ЗАО Система
Установка
и техническое

188 190 90 390
ПРОИЗВОДСТВО
стенового
и перегородочного
камня
строгая геометрия. высокое качество
ПРОИЗВОДСТВО

ЭКОНОМЬ!
ЗАО Система
Установка и техническое обслуживание ТЕПЛОСЧЕТЧИКОВ
44-91-94
ЭКОНОМЬ САМ!
Лиц. ГС 4-64-01-27064390127010018672
Госстрой РФ по строит. и ж/к комп. 28.11.2002

БРОНЯ
ТД "Центральный"
11 м-он
тел.30-20-52
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
От простых до элитных
Различные варианты отделки и комплектации
•Качество
•Гарантия
•Договор
Нас рекомендуют друзьям!
Замер, доставка, установка - бесплатно!

родская свалка не лицензирована, потому и нельзя получить ни одному из предприятий, занимающихся этим видом деятельности, эту самую лицензию. А. Немолькин заявил:

- Закон нарушен, есть соответствующая мера ответственности, значит, А. Данилов должен быть досрочно лишен полномочий депутата.

Помощник прокурора заявил, что в случае, если депутаты не примут такого решения, прокуратура будет вынуждена обратиться в суд с заявлением о признании бездействия со стороны органа местного самоуправления. Одним из решений суда может быть признание недееспособным всего Совета.

Депутаты выслушали затем мнение юристов и прают нарушить правовые нормы, что чревато новыми судебными исками, проголосовав против - рискуют навлечь на себя гнев прокуратуры и опять же - судебные дела.

ВСЕ - СОУЧАСТНИКИ

Депутат Владимир Есипов заявил, что Данилов не должен быть стрелочником.

- В том, что случилось, - сказал он, - виновато прежнее городское руководство. Почему об этом сегодня все молчат? И мало кто помнит, что год назад в этом же зале работа директора ЗАО "ЖЭК" была нами одобрена. Значит, и мы все - соучастники. Если снимать полномочия с Данилова, то надо и со всех нас их снимать. Что получается: Данилов перешел нужно, и для чего все это делается.

Кстати, группа избирателей Данилова появилась в зале через час после начала заседания. Цель их появления - поддержка своего депутата.

- Нас не пускала охрана, - казано, что потребление выращенной в черте города овощной продукции вредно для организма - ведь тут же ездят машины! Рядом - кучи «дачного» мусора, которые также не украшают двор. Да и земля эта, если быть справедливым до конца, не частная собственность нескольких любителей копаться с мотыгой, а общедолевая - для всех собственников квартир. Хотят ли остальные соседи, чтобы под их окнами красовались овощные грядки? И чтобы вода от полива просачивалась под фундамент дома? Это уже вопрос к ним.

На месте побывала Ирина БУГАНИНА.

Впереди - ожидание дальнейших действий прокуратуры. И, пока не внесены изменения в наши несовершенные законы, подобные коллизии, похоже, будут возникать еще не единожды.

Макар ЧРЕВАТЫЙ.

188
390
190
90
ПРОИЗВОДСТВО стенового и перегородочного камня
строгая геометрия. высокое качество
ПРОИЗВОДСТВО перфорированного строительного крепежа
т. 44-57-35, 8-903-329-52-74
ул. Титова, 1а, оф. 342

● С НАТУРЫ

Балкон над огородом

- Помогите, разберитесь! У нас в доме ломают балкон. Мусор сыплется, долбежка идет, шум - нет никакого терпения! Подходила к рабочим - ответили нецензурной бранью и сказали, что они - люди подневольные, делают, что им велено, - обратилась к нам в редакцию по телефону Светлана Григорьевна Кримена с ул. Красноармейской, 9.

Тот самый злополучный балкон.

Мы выехали на место через полчаса после этого телефонного разговора. Действительно, на 2-ом этаже этого дома шла реконструкция балкона. Рабочие из фирмы «Фасад» срезали старые конструкции. Проживающий в квартире Евгений Владимирович Федотов разъяснил:

- Балкон - аварийный, все его части буквально сгнили. Этим, кстати, «грешит» большая часть балконов в жилгородке. Что, для жителей дома предпочтительнее, если б он в конце концов упал им же на голову? Тем более, что под балконами, как вы видите - огороды наших соседей, одна из которых вам и пожаловалась. Уж эти огороды точно были бы уничтожены в случае разрушения балкона. Хотя, если быть справедливым, огороды-то эти - точно незаконные. Реконструкцию, вернее, полную замену балкона ведет специализированная фирма «Фасад». У фирмы имеется лицензия, разрешение на этот вид работ. Я оплатил заказ, есть договор, все законно. Что касается шума, то - видите - работы по удалению разрушенных конструкций завершаются. Шума больше не будет.

Мы поинтересовались у рабочих, зачем они грубили соседям. «Да потому что достали своими скандалами! - ответил один из них. - Пришли, кричат, учат нас работать, говорят, что не так все делаем. Кто специалисты - мы или эта пенсионерка, что вам пожаловалась?».

И еще: огороды на «задах» дома 9 по ул. Красноармейской, действительно, незаконны. Это подтверждает и земельный комитет, и все прочие инстанции. Тем более, что на них далеко не только цветы высажены, что было бы еще понятно. Там растут овощи, лук, зелень. До-

ЗДОРОВЬЕ

Профликбез

МНЕНИЕ О ХОЛЕСТЕРИНЕ

Сегодня любой человек на вопрос «Чем опасен холестерин?» всегда знает ответ - «Риском развития атеросклероза».

О ВРЕДНОСТИ ИЗЛИШЕСТВ

А уж атеросклероз является угрозой развития гипертонической болезни и таких осложнений, как инфаркты и инсульты. Совсем отказываться от холестерина не стоит, но всегда следует помнить: вредны лишь излишества. Надо только во всем соблюдать меру.

Согласно исследованиям, среди людей, соблюдавших диеты с пониженным содержанием холестерина, за два года случаи сердечных заболеваний сократились на 66%, а случаи смерти от них или рецидивы болезни - на 73%. Так какие же рекомендации стоит соблюдать людям, переступившим за черту среднего возраста, а, возможно, и более молодым?

ОВСЯНКА, СЭР

Начинайте день с порции овсянки. Отмечено, что у людей, съедающих тарелку каши ежедневно, уровень холестерина на 11% ниже, чем у их ровесников.

Оказывается, чеснок - отличное средство понизить уровень холестерина. Полголовки в день снижают его примерно на 9%. Много рыбы, овощей, фруктов и мало мяса и животных жиров - основа антихолестериновой диеты.

Будьте осторожны со «скрытыми» жирами: лучше съесть яйцо, чем булочку или шоколадку. Пусть у вас на столе стоит вазочка не с печеньем и конфетами, а с овощами и фруктами. Их клетчатка прекрасно выводит холестерин. А пектин, содержащийся в яблоках и грейпфрутах, способен понизить его уровень на 21%.

Налегайте на изюм. Диетологами отмечено, что у людей, съедавших по 100 г изюма в день, на 8% снижался общий уровень холестерина и на 15% - уровень «плохого» холестерина (наиболее опасного для здоровья).

Не стоит сбрасывать со счетов и генетический фактор. Дети, чьи родители страдают от избытка холестерина, рискуют перенести инфаркт уже в возрасте 15 лет.

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ

Но есть и другая крайность, в которую не стоит впадать. Очень низкий уровень холестерина в крови у женщин (например, в результате строгой безжировой диеты) может вызвать нарушения в сфере половой функции, вплоть до прекращения месячных. Это, увы, нередкий факт у девушек модельной внешности, морящих себя голодом.

После этого врачам приходится повышать содержание жира в организме до 30%, чтобы восстановить нормальный цикл. К тому же, чрезмерно низкое содержание холестерина в крови делает человека более агрессивным.

Не стоит придерживаться низкохолестериновых диет и людям, возраст которых перевалил за 70. В этом случае уровень холестерина практически не влияет на риск сердечно-сосудистых заболеваний.

С. Самарина, врач ЦМП.

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Сегодня появилось столько всяких новых препаратов и их названий, что в аптеке можно с ума сойти. Интересно, а какие из них прошли не только медицинские испытания, но и проверку временем?

Л. Кашина.

Вот что нам ответила врач-гомеопат Н. Торопчина:

- Самым древним лекарством, без преувеличения, можно назвать воду. Затем человек постепенно учился использовать для лечения недугов окружающую природу и только несколько веков назад занялся алхимией, пытаясь природу переплюнуть. В чем-то преуспел, а в чем-то до сих пор проигрывает. Вот далеко не полный список самых долгоживущих лекарственных средств, которые применяются по сей день -

***природного происхождения: глина, грязи лечебные, урина (медики - против), травяные сборы, чаи, лук, чеснок, уксус, мед, лист подорожника, мумие, ромашка;**

***неприродного происхождения: йод, бриллиантовая зелень, перекись водорода, касторовое масло, хлористый кальций, нитроглицерин, аспирин, пенициллин, фурациллин.**

ДОРОГИЕ НАШИ ВЕТЕРАНЫ-МЕДИКИ!

Ваша жизнь явилась подвигом в дни Великой Отечественной войны подвигом она являлась и тогда когда вы боролись за здоровье тех кто обращался к вам за помощью и в мирное время

***Праздник Победы** навсегда останется ярким событием наполняющим наши души [illegible] и гордостью. Помните, ваш подвиг в дни войны не будет забыт [illegible]*

Здоровья вам на [illegible]

Санпропускник

Сезон клещей

За окном прямо как на картинке: яркое солнце и чистое голубое небо. Словом, чудесный весенний день.

АТАКА ПАРАЗИТА

клеща. Иногда это случается в тот момент, когда вы, напри-

рвота. Болезнь поражает нервную систему и, прежде всего, мозг, возможны паралич, эпилепсия и даже смерть. При-

тела, одежду и сумки.

Вернувшись домой, внимательно осмотрите свое тело и одежду. При обнаружении клеща сначала продезинфици-

ревалил за 70. В этом случае уровень холестерина практически не влияет на риск сердечно-сосудистых заболеваний.

С. Самарина, врач ЦМП.

Санпропускник

Сезон клещей

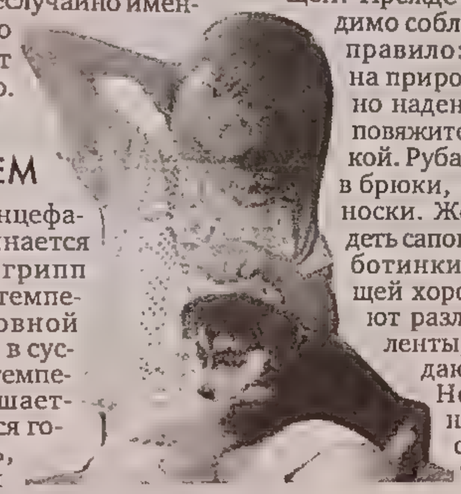
За окном прямо как на картинке: яркое солнце и чистое голубое небо. ***Словом, чудесный весенний день.***

АТАКА ПАРАЗИТА

И, конечно, тянет на любимую дачу, или на берег Волги, или хотя бы в ближайший скверик. Однако будьте осторожны: вместе с теплыми солнечными лучами вновь приходит сезон клещей. Клещ присасывается незаметно и безболезненно для выбранного объекта, чаще всего, выбирая для «атаки» волосистую часть головы, шею. Но может незаметно перемещаться и на другие участки тела.

ЖИЛА У ДЕДА КОЗОЧКА

Чем же опасен клещ? Дело в том, что он является не только переносчиком, но и возбудителем тяжелых инфекционных заболеваний. Среди этих заболеваний - весенне-летний клещевой энцефалит. Заразиться им можно не только при укусе клеща. Иногда это случается в тот момент, когда вы, например, снимаете впившегося клеща с домашнего животного. Или выпили деревенское сырое молоко, а в нем - вирус энцефалита. Кстати, из-за густой шерсти труднее всего обнаружить клеща у коз. Неслучайно именно их молоко чаще бывает инфицировано.



И ЭТО ВСЕ О НЕМ

Теперь об энцефалите. Он начинается обычно как грипп с небольшой температуры, головной боли, ломоты в суставах. Потом температура повышается, усиливается головная боль, появляется рвота. Болезнь поражает нервную систему и, прежде всего, мозг, возможны паралич, эпилепсия и даже смерть. Причем чем старше человек, тем опаснее прогноз.

ГЛАВНОЕ - ЗАПРАВИТЬСЯ

Как же защититься от клещей? Прежде всего, необходимо соблюдать простое правило: отправляясь на природу, непременно наденьте кепку или повяжите голову косынкой. Рубашку заправьте в брюки, а последние в носки. Желательно надеть сапоги или высокие ботинки. И еще: клещей хорошо отпугивают различные репелленты, которые продаются в аптеке. Не поленитесь нанести средство на открытые участки тела, одежду и сумки.

Вернувшись домой, внимательно осмотрите свое тело и одежду. При обнаружении клеща сначала продезинфицируйте место, где он присосался, спиртом или водкой, а затем попробуйте извлечь его пинцетом. Если в коже останется хоботок, постарайтесь вытянуть его продезинфицированной иголкой, как занозу. Затем ранку смажьте йодом или зеленкой. И проконсультируйтесь у врача, возможно, понадобится его помощь.

ДОРОГИЕ НАШИ ВЕТЕРАНЫ-МЕДИКИ!

Ваша жизнь явилась подвигом в дни Великой Отечественной войны подвигом она явилась и тогда когда вы боролись за здоровье тех кто обращался к вам за помощью и в мирное время

***Праздник Победы** навсегда останется ярким событием наполняющим наши души теплом и гордостью. Помните, ваш подвиг в дни войны не будет забыт никогда!*

Здоровья вам на долгие годы. Пусть ваша жизнь будет согрета теплом и любовью родных и близких людей!

Благодарим вас за подвиг, подаривший нам мирную жизнь!

От лица медицинских работников с низким поклоном председатель Комитета здравоохранения Н. Р. Стрельникова.

ООО "ДЭРАЦЕЯ"

Время работы - круглосуточно.
Оказываем высококвалифицированную специализированную медицинскую помощь на дому и с выездом в село.

- **НАРКОЛОГИЯ** консультации, лечение, выведение из запоя, кодирование
- **ОПРЕДЕЛЕНИЕ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ**
- **ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОЦЕДУР** назначенных врачами лечебных учреждений *(капельницы и внутривенные, внутримышечные инъекции)*

Тел. 33-31-67, 30-33-80

ГИРУДОЦЕНТР

Лечение пиявками - эффективно при тромбозах и тромбофлебитах, сахарном диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях

Мини - сауна (кедровая бочка)

Кровать - массажер "Нуга-Бест"

ДЭНС-терапия

Твист-терапия, йога

Снижение массы тела - спиральная гимнастика

ул. 30 лет Победы, 55а
тел. 32-01-40

ПОЕДИМ-КА
С Галиной ЗЕМЛЯНСКОЙ

Вкусно!

Весной и летом одним цветом

Классическим русским блюдом из щавеля являются зеленые щи, обычно служащие сезонным "весенне-летним" блюдом.

Щи эти делаются из щавеля, которого по всей необъятной нашей территории растет великое множество. Помимо щавеля, кастрюля с зелеными щами зовет и манит любую траву, считающуюся съедобной: шпинат, крапиву, одуванчики и лебеду. Скажу сразу: с двумя последними я не экспериментирую. А вот шпинат и крапиву использую смело.

Щавель сообщает щам характерную пикантную кислоту. Поэтому с целью повышения питательности и красоты блюда в такие супы можно добавить крутые яйца, с пресным вкусом которых щавель удачно гармонирует.

Итак, само действо. Пропорции - произвольные и зависят от ваших гастрономических пристрастий.

Щавель и зеленый лук перебираем и моем. Репчатый лук, чеснок и картофель чистим. Лук и картофель нарезаем кубиками, чеснок измельчаем. На сковороде разогреваем сливочное масло и обжариваем в нем лук и чеснок. Наливаем в кастрюлю воду и доводим до кипения. Помещаем туда картофель и варим по полуготовности. Следом туда же идут щавель, зеленый лук, поджаренные на сковороде овощи. Все это дело кипятится минут 5-6 на небольшом огне.

Чтобы суп получился нежным и воздушным, можно протереть щавель, предварительно ошпаренный кипятком, через сито. Зелень (петрушка, укроп, кинза и т. д.) - в самом конце, за пару минут до снятия бурлящей кастрюльки с огня.

Снять с огня, дать немного остыть. Ввести в суп сметану, тертый сыр (по желанию) и красиво разрезанное отварное яйцо.

Зеленые щи хороши универсальностью. Если жара - ешь холодными; дождь с градом - разогреешь, сметаны положишь, половинку яйца - и ничуть не хуже.

Кстати, щавелевое пюре - очень хорошее дополнение к картофельному пюре. С щавелем делают пироги (начинка сырая, заправленная топленым маслом, слегка и посоленная).

ПУЛЬТ ПОХОД

Более 20 телеканалов

.....с 14 по 20 мая.....

частные объявления в газету "Круг"
БЕСПЛАТНО
звоните
35-95-13
с 9.00 до 17.00 в рабочие дни

Память

ИДУТ ДОРОГАМИ ВОЙНЫ СОЛДАТЫ...

Сейчас, в дни празднования Великой Победы, вновь на "ТВ Экспресс" идут фильмы цикла "Дорогами войны". Напомним, что автор этого проекта Юрий Каргин, он работал над циклом документальных фильмов-воспоминаний более пяти лет. И к 60-летию Победы их было сделано 60. Герои - балаковцы, ветераны-фронтовики. Наши земляки!

ПРАВДА О ВОЙНЕ

Этот цикл фильмов - уникален. Аналогов ему нет. Да, в России фильмов о войне снимают множество: и художественных, и документальных. Но такого еще не было. Это целая мини-энциклопедия, в которой война показана глазами людей разных военных «профессий», разной судьбы. Среди героев - артиллеристы, танкисты, пехотинцы, связисты, моряки, разведчики, медсестры, солдаты и офицеры. Это те, кто воевал на передовой, и те, кто оказался в фашистском плену, есть сын полка и даже бывшая беспризорница. Юрий Каргин с горечью говорит: больше половины из них уже ушло из жизни. Это больно, но он и цель-то перед собой ставил: успеть! Успеть во что бы то ни стало!

Самое главное - эти фильмы показывают правду о войне. Не только о боях и победах, как это было в большинстве официальных документальных фильмов, созданных еще во времена СССР, но и о грязи, о вшах, о жизни в окопах, о несправедливостях, которые случались и на войне, и после нее.

- В моих фильмах на первом месте не историческое событие, а человек, в судьбе которого война сыграла не последнюю роль, - не устает повторять Юрий Каргин. - Я считаю, что этот проект, все эти фильмы - по праву - их, этих героических людей. Я им всем так и говорю: "Это - ваша Победа, ваш сериал!".

что в той мере, в какой ему хотелось, проект не заработал.

- Есть готовый, действительно уникальный материал, - говорит он. - Здесь тебе и реальная история, и патриотика. Эмоциональное воздействие документалистики огромно. Слава богу, некоторые герои еще живы. Их можно было бы пригласить на встречу со школьниками и студентами, устроить зрительскую конференцию. Причем, не обязательно это делать в дни воинской славы России: судьба человека интересна всегда. Но, увы, активности ни от управления образования, ни от управления культуры не видно. Ни в одной программе празднования Дня Победы, которую они составляют, проект не значится! Хотя и те, и другие ежегодно отчитываются о том, как ведется работа по военно-патриотическому воспитанию. Понятно, что от чиновников ждать нечего: у них не люди на первом месте, а мероприятия. Но педагоги? Им что, достаточно того скудного материала о войне, который дает сегодня учебник по истории? Справедливости ради хочется, правда, сказать, что встречи с героями и автором документального цикла все-таки были: в центральной библиотеке, в сош №20, с которыми меня связывает давняя дружба. На одной из них, кстати, кто-то из ребят заметил: почему нас неспра-

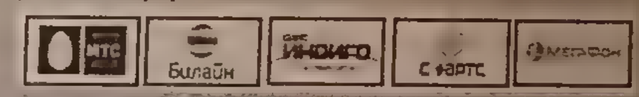
НАША СПРАВКА

Цикл «Дорогами войны» - это:
- более 20 часов готовых фильмов;
- около 50 часов воспоминаний.

НАША СПРАВКА

Автор "Дорогами войны" – дипломант Всероссийского конкурса «Живая память» (2005 г.), лауреат первой

Более подробная информация - на сайте www.sms-hit.ru



Техническая поддержка - Support@sms-hit.ru

ТЕМЫ ДЛЯ ТЕЛЕФОНОВ

Отправь SMS с кодом на номер 3400

33134045 33134069 33134049 33134041

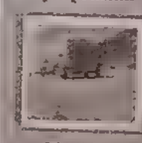
Поддерживаемые модели телефонов:
Nokia - 3220, 3230, 5140, 6020, 6021, 6030, 6230, 6260, 6310, 6600, 6620, 6630, 6680, 6681, 6682, 7610, 8800.
Sony Ericsson – F500, K500, K500i, K508, K508i, K600, K700, K750, P900, P910, P910i, S700, S710, T300, T310, T312, T316, T610, T616, T618, T630, T637, W800, Z600, Z608.

33134208 33134065 33134061 33134022 33134018

ВИДЕОРОЛИКИ ДЛЯ ТЕЛЕФОНОВ

Отправь SMS с кодом на номер 3400

Стритройсинг Прорыв из ада Копейка против Бумера Талибы



33136751 33136750 33136748 33136752

Видеоролики в формате 3GP.

JAVA ИГРЫ

Отправь SMS с кодом на номер 3400

33137423

SMILNES: SWEET HEARTS
Преподнеси сердце тому, кого любишь.

33135639

ПРИКЛЮЧЕНИЯ КЕННИ
Тебя ожидает увлекательное подводное путешествие от Лазурного побережья Средиземного моря до сказочных глубин Атлантики. Найди забытые сокровища и реликвии, обломки кораблей пиратов и сундуки сверкающего золота

Поддерживаемые модели телефонов
Nokia - 2650, 2652, 2855, 3100, 3100b, 3105, 3108, 3125, 3128, 3155, [illegible] 3510i, 3566, 3566i, 3600, 3620, 3650, 3660, 5100, 5140, 5140i, 6020, 6021, 6060, 6100, 6101, [illegible] 6220, 6225, 6230, 6230i, 6233, 6235, 6235i, 6255, 6260, 6270, 6280, 6560, 6585, 6600, [illegible] 6670, 6680, 6681, 6682, 6800, 6810, 6820, 6822, 7200, 7210, 6250, 7250i, 7260, 7270, 7360, [illegible] 8801, 8910i, N-Gage, N-Gage OD, N70, N91.
Samsung - C100, C110, C200, C202C, C207, C208, C210, C225, C230, C320, D100, D108, [illegible] D500, D508, D510, D550, D600, D700, D710, D720, D730, D800, D820, E100, E100A, E105, E108, [illegible] E316, E317, E318, E320, E330, E330N, E338, E340, E350, E400, E418, E500, E530, E600, E600C, [illegible] E638, E640, E700, E706, E710, E715, E720, E730, E750, E760, E800, E800C, E810, E820, E850, E860, [illegible] P400, P410, P510, P518, P700, P705, P710, P730, P735, P738, P850, P860, S300, S300M, S307, X120, [illegible] X410, X425, X427, X430, X450, X453, X460, X460C, X468, X480, X610, X620, X640, X660, X700, X800, [illegible] Z140, Z300, Z500, Z540, Z700.
Стоимость отправки SMS-сообщений на номер 3300 для [illegible]

как это было в большинстве официальных документальных фильмов, созданных еще во времена СССР, но и о грязи, о вшах, о жизни в окопах, о несправедливостях, которые случались и на войне, и после нее.

- В моих фильмах на первом месте не историческое событие, а человек, в судьбе которого война сыграла не последнюю роль, - не устает повторять Юрий Каргин. - Я считаю, что этот проект, все эти фильмы - по праву - их, этих героических людей. Я им всем так и говорю: "Это - ваша Победа, ваш сериал!".

НАША СПРАВКА

Автор "Дорогами войны" – дипломант Всероссийского конкурса «Живая память» (2005 г.), лауреат первой премии им. саратовского журналиста Александра Никитина, учрежденной ВГТРК «Саратов» в 2006 г.

А ЧТО ДАЛЬШЕ?

А вот дальше, к сожалению, - тишина. С горечью сегодня говорит Юрий Юрьевич о том, сти ни от управления образования, ни от управления культуры не видно. Ни в одной программе празднования Дня Победы, которую они составляют, проект не значится! Хотя и те, и другие ежегодно отчитываются о том, как ведется работа по военно-патриотическому воспитанию. Понятно, что от чиновников ждать нечего: у них не люди на первом месте, а мероприятия. Но педагоги? Им что, достаточно того скудного материала о войне, который дает сегодня учебник по истории? Справедливости ради хочется, правда, сказать, что встречи с героями и автором документального цикла все-таки были: в центральной библиотеке, в сош №20, с которыми меня связывает давняя дружба. На одной из них, кстати, кто-то из ребят заметил: почему нас несправедливо упрекают, что мы мало знаем о Великой Отечественной войне? Нам ведь просто никто об этом не рассказывает...

Недавно депутат Саратовской областной Думы Людмила Савочкина приобрела 50 комплектов цикла и в ближайшие дни подарит их всем школам города и района. Может, хоть теперь учителя проснутся...

Записала Ирина БУГАНИНА.

- около 50 часов воспоминаний.

33136751 33136750 33136748 33136752

JAVA ИГРЫ

Отправь SMS 3400

SMILNES: SWEET HEARTS

Преподнеси сердце тому, кого любишь.

33137423

33135639

ПРИКЛЮЧЕНИЯ КЕННИ

Тебя ожидает увлекательное подводное путешествие от Лазурного побережья Средиземного моря до сказочных глубин Атлантики. Подводные сокровища и реликвии, обломки кораблекрушений и сундуки с золотом.

Поддерживаемые модели телефонов

Nokia - 2650, 2652, 2855, 3100, 3100b, 5105, 5108, 3125, 3128, 3155, 3155i, 3200, 3220, 3230, 3250, 3300, 3410, 3510, 3510i, 3566, 3566i, 3600, 3620, 3650, 3660, 5100, 5140, 5140i, 6020, 6021, 6060, 6100, 6101, 6103, 6111, 6155, 6170, 6220, 6225, 6230, 6230i, 6233, 6235, 6235i, 6255, 6260, 6270, 6280, 6560, 6585, 6600, 6610, 6610i, 6620, 6650, 6651, 6670, 6680, 6681, 6682, 6800, 6810, 6820, 6822, 7200, 7210, 7250, 7250i, 7260, 7270, 7360, 7370, 7600, 7610, 7650, 8800, 8801, 8910i, N-Gage, N-Gage QD, N70, N91.

Samsung - C100, C110, C200, C202C, C207, C208, C210, C225, C230, C320, D100, D108, D3-7, D410, D410C, D415, D500, D508, D510, D550, D600, D700, D710, D720, D730, D800, D820, E100, E100A, E105, E108, E300, E310, E315, E316, E317, E318, E320, E330, E330N, E338, E340, E350, E400, E418, E500, E530, E600, E600C, E610, E620, E630, E638, E640, E700, E706, E710, E715, E720, E730, E750, E760, E800, E800C, E810, E820, E850, E960, E300, P207, P300, P400, P410, P510, P518, P700, P705, P710, P730, P735, P738, P850, P860, S300, S300M, S307, X120, X140, X200, X400, X410, X425, X427, X430, X450, X453, X460, X460C, X468, X480, X610, X620, X640, X660, X700, X800, X810, X910, Z129, Z140, Z300, Z500, Z540, Z700.

Стоимость отправки SMS-сообщений на номер 3300 для заказа цветных картинок и полифонических мелодий: МТС - 25,83 руб. без НДС; Билайн – 0,9$ без НДС; Индита 0,9$ без НДС; СМАРТС - 32 руб. с НДС; Мегафон - 27 руб. без НДС.

На номер 3400 для заказа реалтонов: МТС – 54,3 руб. без НДС; Билайн – 1,99$ без НДС; Индита – 1,99$ без НДС; СМАРТС - 70 руб. с НДС; Мегафон - 57 руб. без НДС.

После отправки вами SMS с кодом картинки, темы или мелодии, вы получите сообщение, содержащее WAP-ссылку, по которой необходимо установить соединение. Внимание! Для загрузки полифонической мелодии и цветных картинок у вас должен быть включен WAP-доступ. Инструкции по настройке WAP-доступа можно узнать у своего оператора. В случае неправильного запроса (ошибка в цифровом коде) система уведомит вас об ошибке, но услуга будет считаться оказанной.

Смотри ТНТ

КАК ЗОВУТ ВИТАСА?

Как в действительности зовут Ирину Аллегрову? В каком фильме в детстве снялась Кристина Орбакайте? За какую роль получила своего первого «Оскара» Николь Кидман?

«Загадки шоу-бизнеса» - новая телевикторина, посвященная звездам музыки, кино и телевидения. Команды борются за звание настоящих знатоков российской и зарубежной попкультуры, а зрители получают возможность познакомиться с неизвестными прежде фактами биографии своих кумиров.

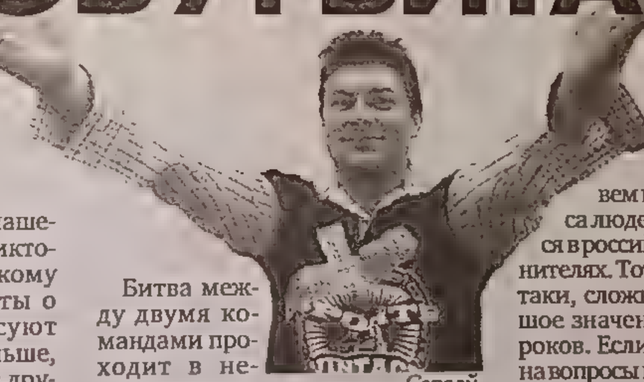
На сцене - две команды, по три человека в каждой. На кону - 1 миллион рублей. У микрофонов - по одному участнику от каждой команды. Им предстоит сразиться не только друг с другом за звание лучшего знатока шоу-бизнеса. Участники должны досконально знать не только все о карьере артистов, но и отлично разбираться в фактах их личной жизни.

СЕРГЕЙ БЕЛОГОЛОВЦЕВ, ВЕДУЩИЙ:

- Главное отличие нашего шоу от прочих викторин в том, что никому неизвестные факты о звездах интересуют людей гораздо больше, чем загадки из других областей. Им сильнее хочется узнать, как в действительности зовут Витаса, а не сколько ног у мавританского тарантула.

Арина Махова.

В игре принимают участие 32 команды, а сама викторина проходит по спортивному принципу «игра навылет». Путем жеребьевки команды разбиваются на две части и распределяются по турнирной сетке. Викторина стартует с 1/16 финала.



Битва между двумя командами проходит в несколько раундов. От команд к микрофонам выходят игроки, которые, по их мнению, лучше всего знают предложенную тему. В ходе раунда игрокам по очереди задаются вопросы. За каждый правильный ответ участник получает одно очко. Если игрок ошибается, его оппонент может «украсть» очко, ответив правильно на тот же самый вопрос. Участник, проигравший раунд, покидает сцену. Если в конце раунда зафиксирована ничья, ведущий задает игрокам дополнительный вопрос. Игра заканчивается, когда из викторины выбывают все участники одной из команд.

Сергей Белоголовцев.

СЕРГЕЙ БЕЛОГОЛОВЦЕВ:

- Поскольку мы живем в России, основная масса людей лучше ориентируется в российских фильмах и исполнителях. Тот же Голливуд - это, все-таки, сложнее. Плюс очень большое значение играет возраст игроков. Если человек постарше, то на вопросы по фильму «Семнадцать мгновений весны» он ответит без особых проблем, а кто сыграл главную роль в «Ночном дозоре» - может и не вспомнить. Это уравнивает шансы участников.

АРИНА МАХОВА:

- Моя задача в этом шоу - взять интервью у участников программы перед игрой и после нее. Приободрить, успокоить или, наоборот, где-то подшутить над ними. И, разумеется, попросить их после игры поделиться своими впечатлениями.

Вопросы бывают самой разной сложности. Из простейших - могут спросить, имя какой цыганки упомянул в своей песне Валерий Меладзе. Тут вариантов немного. Но чем дальше, тем вопросы серьезнее. И далеко не все знают, к примеру, как в действительности звали Фредди Меркьюри.

ГОСТИ ШОУ

В третьем раунде каждой игры участвует приглашенная звезда шоу-бизнеса, которая задает вопросы участникам о себе и своей карьере. Имя звезды участникам неизвестно вплоть до начала программы. «Раунд со звездой» проходит по обычным правилам шоу, кроме того, что вопросы в нем придуманы звездой совместно с авторским коллективом программы. В программе принимали участие Дмитрий Колдун, Влад Сташевский, Никас Сафронов, Прохор Шаляпин, Жасмин, Юрий Маликов и многие другие.

Ответы на все вопросы о звездах – с 6 мая в 11:00 на ТНТ

ПОНЕДЕЛЬНИК 14 мая

ТВ ЭКСПРЕСС

- 07.00 «ДОРОГАМИ ВОЙНЫ». Цикл документальных фильмов о ветеранах-фронтовиках. Герой фильма - командир стрелкового батальона Г. И. Самарцев.
- 07.20 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
- 07.35 Балаково: инструкция по применению.
- 07.45 Энциклопедия бытовой техники.
- 07.50 SMS-чат.
- 08.20 Предприниматель.
- 08.35 Наши песни.
- 09.00 Школа ремонта.
- 10.00 «Счастливы вместе».
- 11.00 «Ракетная мощь».
- 11.30 «Эй, Арнольд!».
- 12.00 «Ох, уж эти детки!».
- 12.30 «Котопес».
- 13.00 «Дикая семейка Торнберри».
- 13.30 Такси.
- 14.00 Спецтелетекст.
- 14.05 Балаково: инструкция по применению.
- 14.15 «Если завтра ремонт».
- 14.20 Музыкальный подарок-1.
- 14.55 Телетекст. Погода.
- 15.00 «ДОМ-2. Про любовь».
- 16.00 «ЖЕНАТЫЙ ХОЛОСТЯК». комедия
- 18.00 ДЕЛО.
- 18.05 Балаково: инструкция по применению.
- 18.15 Телетекст. Погода.
- 18.20 Энциклопедия бытовой техники.
- 18.25 Музыкальный подарок-2.
- 19.00 Ваше здоровье.
- 19.15 Спецтелетекст. Погода.
- 19.20 Балаково: инструкция по применению.
- 19.30 ДЕЛО.
- 19.50 Телетекст.
- 20.00 «Счастливы вместе».
- 21.00 «ДОМ-2. Про любовь».
- 22.00 «ЕВРОТУР». Комедия.
- 23.50 «ДОМ-2. После заката».
- 00.20 ДЕЛО.
- 00.40 Спецвыпуск телетекста.
- 00.45 SMS-чат.

СТС

- 06.00 "Самурай Икс". М/с.
- 06.45 "Самый маленький гном". М/ф.
- 06.55 "Смешарики". М/с.
- 07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
- 07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 08.00 "Кадетство". Т/с.
- 09.00 "Истории в деталях".
- 09.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 10.00 "Сваха". Т/с.
- 10.30 "Дедушка моей мечты". Т/с.
- 11.30 "Комиссар Рекс".
- 12.30 "Не родись красивой". Т/с.
- 13.30 "Ксибер-9". М/с.
- 14.00 "Смешарики". М/с.
- 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
- 14.30 "Путешествие к центру Земли". М/с.
- 15.00 "Тутенштейн". М/с.
- 15.30 "Том и Джерри".
- 16.00 "Сабрина - маленькая ведьма".
- 16.30 "Галилео".
- 17.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 18.00 "Кто в доме хозяин". Т/с.
- 19.00 "Сваха". Т/с.
- 19.30 "Истории в деталях".
- 20.00 "Кадетство". Т/с.
- 21.00 "Рыцари неба". Х/ф.
- 23.00 "Безмолвный свидетель". Т/с.
- 00.00 "Истории в деталях".
- 00.30 "Отчаянные домохозяйки". Т/с.
- 01.20 "Непредсказуемая Сьюзан". Т/с.
- 01.45 "Тесная компания". Т/с.
- 02.05 "Новая Жанна Д'Арк". Т/с.
- 03.30 "Миссия ясновидения". Т/с.
- 04.15 "Настоящие дикари". Т/с.
- 04.35-05.20 Музыка на СТС.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

- 05.00 Новости.
- 05.05 "Доброе утро".
- 09.00 Новости.
- 09.20 "Малахов +".
- 10.20 "Агент национальной безопасности". Т/с.
- 11.20 "Понять. Простить".
- 12.00 Новости.
- 12.20 "Лолита. Без комплексов".
- 13.20 "Детективы". Детектив.
- 14.00 Другие новости.
- 14.30 "Контрольная закупка".
- 15.00 Новости.
- 15.20 "Криминальная Россия". "Камский спрут". 2-я серия.
- 16.00 "Любовь как любовь". Т/с.
- 17.00 "Федеральный судья".
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.20 "Чужие тайны". Т/с.
- 19.10 Жди меня.
- 20.00 "Татьянин день".
- 21.00 Время.
- 21.30 "Свой, чужой". Т/с.
- 22.30 "М. Магомаев. Страсти по королю".
- 23.30 Ночные новости.
- 23.50 "Теория невероятности". "Осторожно, молния!"
- 00.40 "Гении и злодеи".
- 01.10 "Лошадиная энциклопедия".
- 01.40 "Барабанная дробь".
- 03.00 Новости.
- 03.05 "Барабанная дробь". Х/ф.
- 03.40 "Охотник за змеями". Х/ф.

РОССИЯ

- 05.00 "Доброе утро, Россия!"
- 08.45 "Женская дружба".
- 10.45 "Вести. Дежурная часть".
- 11.00 "Вести".
- *11.30 "Местное время. Вести-Саратов".
- 11.50 "Горыныч и Виктория". Детектив.
- 13.40 "Вести. Дежурная часть".
- 14.00 "Вести".
- *14.20 "Местное время. Вести-Саратов".
- 14.40 "Суд идет".
- 16.00 "Кулагин и партнеры".
- 16.40 "Местное время. Вести-Московская область".
- 17.00 "Вести".
- 17.10 "Каменская". Т/с.
- 18.05 "Танго втроем". Т/с.
- 19.00 "Ангел-хранитель".
- 20.00 "Вести".
- *20.45 "Местное время. Вести-Саратов".
- 21.05 "Спокойной ночи, малыши!"
- 21.15 "Оплачено смертью". Т/с.
- 23.15 "Мой серебряный шар". Большой вальс.
- 00.15 "Вести+".
- 00.35 "Очевидное - невероятное".
- 01.05 "Синемания".
- 01.40 "Дорожный патруль".
- 01.55 "Поздняя встреча". Х/ф.
- 03.15 "Евроньюс" на русском языке.
- 04.40 "Вести. Дежурная часть".

НТВ

- 06.00 "Сегодня утром".
- 09.05 "Следствие вели".
- 10.00 "Сегодня".
- 10.20 "Чистосердечное признание".
- 10.55 "Кулинарный поединок".
- 11.55 "Квартирный вопрос".
- 13.00 "Сегодня".
- 13.30 "Адвокат". Т/с.
- 15.30 "Чрезвычайное происшествие".
- 16.00 "Сегодня".
- 16.30 "Возвращение Мухтара-2". Т/с.
- 18.30 "Чрезвычайное происшествие".
- 19.00 "Сегодня".
- 19.40 "Ментовские войны-3". Т/с.
- 20.45 "Погоня за ангелом". Т/с.
- 21.45 "Улицы разбитых фонарей-7". Т/с.
- 22.45 "Сегодня".
- 23.10 "Бригада". Т/с.
- 00.15 "Школа злословия". Э. Памфилова.
- 01.10 "Победившие смерть". Д/с.
- 01.40 "Возвращение Мухтара-2". Т/с.
- 03.30 "Криминальная Россия".
- 04.20-06.00 "Сказание о земле сибирской". Х/ф.

ТВЦ

- 06:00 Канал "Настроение".
- 08:15 "РАСПЛАТА ЗА ГРЕХ".
- 09:10 "История государства Российского".
- 09:15 "СВАТОВСТВО ГУСАРА". Муз. комедия
- 10:50 Детективные истории "Цена за жизнь. 500000$".
- *11.15 "КОРОБЕЙНИК".
- 11:30 СОБЫТИЯ.
- 11:45 "Постскриптум".
- 12:55 "Момент истины".
- 13:45 "Вальпургиева ночь". Фильм из цикла "Доказательства вины".
- 14:30 СОБЫТИЯ.
- 14:45 "История государства Российского".
- 14:50 Мультфильмы.
- 15:30 "В центре событий".
- 16:30 Новое "Времечко".
- 17:30 СОБЫТИЯ.
- 17:55 "Деловая Москва".
- *18.15 Итоговый выпуск программы "Масштаб 1:1". Повтор от 13 мая.
- *18.40 "Гороскоп".
- *18.45 "Коробейник".
- *18.50 "Музыкальный кабачок "Изюминка". 1 часть.
- *19.25 "Политклуб".
- *19.55 ОтКЛИПнись!
- *20.00 "Масштаб 1:1".
- *20.25 "Гороскоп".
- *20.30 "Коробейник".
- *20.40 "Музыкальный кабачок "Изюминка". 2 часть.
- *21.00 "Коробейник".
- *21.10 "Благое слово".
- *21.15 "Гражданин и закон".
- *21.20 ОтКЛИПнись!
- *21.25 "Масштаб 1:1".
- *21.50 "Товар недели
- 22:00 "ПОДВОДНАЯ ЛОДКА Ю-571". Боевик.

Вита-Дент

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

ВИТАДЕНТ

ул. Свердлова, 25

(д/с за «Олимпией»), тел. 35-25-85 Лицензия 6401000017 от 4 ноября 2004 г.

СПОРТ

- 04.35,09.40 Хоккей. Чемпионат мира.
- 07.10,09.20,13.50,17.00,20.55,01.15 Вести-спорт.
- 07.10 Футбол. Чемпионат Англии. "Челси" - "Эвертон".
- 09.30 Вести-спорт. Местное время.
- 12.00,01.40 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. Финал. "Лада" (Россия)-"Слагелсе".
- 13.55 Футбол. Премьер-

КУЛЬТУРА

- 07.00 "Евроньюс".
- 10.00,19.30 "Новости культуры".
- 10.20 "В главной роли" у Ю. Макарова.
- 10.35,01.35,02.50 Программа передач.
- 10.45 "Путешествия натуралиста".
- 11.15 "Поздняя встреча".
- 12.35 "Зоологический переулок, 64". М/с.
- 13.00 "Линия жизни". Т. Панкова.
- 13.55 "Мой Эрмитаж".
- 14.25 Спектакль "Белые розы, розовые слоны".

MTV

- 06.00 Музыка на завтрак.
- 10.00 Кинонаграды За кулисами.
- 11.00 Полный доступ к домашним животным знаменитостей.
- 12.00,00.15 Музыка навсегда.
- 14.00 "Таинственная игра". М/ф.
- 14.30 Скверные истории со свадьбами.

РЕН-ТВ

- 06.00 Утренний музыкальный канал.
- 06.25 "Приключения кенгурят". М/с.
- 06.50 "Икс-утки". М/с.
- 07.15 "Друзья". Т/с.
- 07.35,17.30 "Трое сверху-2". Т/с.
- 08.00,00.00 Очевидец представляет: самое смешное.
- 09.00 "Дальние родственники".
- 09.30,12.30,19.30,23.30 "24".
- 10.00,18.00 Званый ужин.

РАМБЛЕР

- 07.00,11.00,15.00,19.00,23.00,03.00 "Секретный полигон".
- 07.30,11.30,15.30,19.30,23.30,03.30 "Код 3224".
- 08.00,12.00,16.00,20.00,00.00,04.00 "Спецменю".
- 08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно".
- 09.00,13.00,17.00,21.00,01.00,05.00

ДТВ

- 06.30 "Музыка на ДТВ".
- 06.35,11.50 М/ф.
- 08.00,19.55 "Самое смешное видео".
- 08.25,00.25 "Карданный вал".
- 08.55 Неслучайная музыка
- 09.00 Телемагазин.
- 09.30 "Как уходили кумиры. А. Гомиашвили". Д/ф
- 10.00 "32-е декабря". Х/ф
- 13.00 "Команда "А". Т/с
- 14.00,20.25,20.55 Калам
- 14.30,21.30 Камера сма

·00.20 ДЕЛО
·00.40 Спецвыпуск телетекста.
·00.45 SMS-чат.

04.35-05.20 Настоящие дикари". Т/с.
Музыка на СТС.

ул. Свердлова, 25
(д/с за «Олимпией»), тел. 35-25-85 Лицензия 6401000017 от 4 ноября 2004 г

22:00 "ПОДВОДНАЯ ЛОДКА Ю-571". Боевик

СПОРТ

04.35,09.40 Хоккей Чемпионат мира.
07.00,09.20,13.50,17.00,20.55,01.15 Вести-спорт.
07.10 Футбол Чемпионат Англии "Челси" - "Эвертон".
09.30 Вести-спорт Местное время
12.00,01.40 Гандбол Лига чемпионов Женщины. Финал "Лада" (Россия)-"Слагелсе".
13.55 Футбол. Премьер-лига. ЦСКА - "Спартак" (Москва).
15.55,21.05 "Футбол России".
17.10 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. "Ралли Сардинии". Пролог.
17.45 Баскетбол. Евролига. Мужчины. "Финал 4-х". 1/2 финала. ЦСКА (Россия)-"Уникаха".
19.40 Футбол. Кубок УЕФА. "Дорога к финалу".
22.15 "Неделя спорта".
23.20 Бильярд. Гран-при городов Евразии. Кубок Одессы. 1/4 финала. Трансляция из Украины.
01.25 "Рыбалка" с Радзишевским.
03.15 "Сборная России". Ю Кудинов
04.00 Автоспорт. Международная серия "А1". Гран-при Великобритании

ЕВРОСПОРТ

10.30 Мотоспорт по выходным
11.00 Супербайк Чемпионат мира в Италии (Монца)
12.00,13.00 Футбол Кубок УЕФА. 1/4 финала. Ответный матч.
14.00 Велоспорт Национальный тур Тур Италии. Этап 2.
15.00 Теннис. Турнир WTA в Италии (Рим).
17.00 Велоспорт. Национальный тур Тур Италии. Этап 3.
19.30,02.00 Футбол. Евроголы.
20.15 Вот это да!!!
20.45,03.15 Теннис. Журнал "На пути к Ролан Гаросс".
21.00 Сумо. Хару Басе. Осака
Покер. Евротур
Снукер. Зал славы.
Боевые искусства. Бойцовский клуб.
Eurosport buzz.

КУЛЬТУРА

07.00 "Евроньюс".
10.00,19.30 "Новости культуры".
10.20 "В главной роли" у Ю. Макарова.
10.35,01.35,02.50 Программа передач.
10.45 "Путешествия натуралиста".
11.15 "Поздняя встреча".
12.35 "Зоологический переулок, 64". М/с.
13.00 "Линия жизни". Т. Панкова.
13.55 "Мой Эрмитаж".
14.25 Спектакль "Белые розы, розовые слоны".
16.15 "Сказки Андерсена".
16.40 "Амазонка всерьез".
17.10 "История из жизни рыси".
17.40 "Порядок слов".
17.45 "Пленницы судьбы". "Царевна Софья".
18.15 "Достояние республики". О. Игумнова.
18.30 "БлокНОТ".
19.00 "Ночной полет".
19.55 Д/с "Пирамиды смерти". (США).
20.50 "Острова". М. Меркель.
21.30 "Монолог в четырех частях". П. Чухрай.
22.00 "Тем временем" с А. Архангельским
23.00 Страсти вокруг "Алмаза".
23.30 "Новости культуры" с В. Флярковским
23.55 "Про АРТ".
00.25 "Легенды мирового кино". Ф. Синатра.
00.55 "Гражданское состояние" Д/ф
01.25 С. Рахманинов. Три прелюдии.
01.40 "Пирамиды смерти".
02.35 "Гальштат. Соляные копи". Д/ф.

МУЗ-ТВ

05.00,08.00,13.25,16.25,00.05 "МУЗТВ. Хит".
06.00,09.40 "Наше"
07.00,16.50 "Твой выбор".
10.50,20.00 М/ф
11.00 "Голливуд в одной постели"
11.55,20.25 "Кавказские пленницы, или новые вечера"
12.25 "Ближе к звездам" А. Николь Смит.
12.55 "Pro-обзор".
14.45 "Лола и Вирджиния".
15.00 "Tokio Hotel".
15.55 "Мегахит".
17.55 "Алфавит".
18.05 "20" с Авророй.
19.00 "Zoom".
19.30 "Pro-кино" с А. Чадовым.
20.55 "Звездные будни".
21.30,22.55 Звезды зажигают.
22.30 "Путевка на Рублевку".
23.55 "PRO-Новости"

MTV

06.00 Музыка на завтрак.
10.00 Кинонаграды За кулисами.
11.00 Полный доступ к домашним животным знаменитостей.
12.00,00.15 Музыка навсегда.
14.00 "Таинственная игра". М/ф.
14.30 Скверные истории со свадьбами.
15.00 Тайник MTV: P. Diddy.
15.30 Икона видеоигр: XIII Century.
16.00 Русская 10-ка Хит-парад.
17.00 Музыка на злобу дня.
18.30 Тачку на прокачку.
19.00 "Мечты Алисы". Т/с.
19.15 По домам.
19.30 Следующий!
20.00 Скверные истории с потухшими звездами.
20.30 Киночарт.
21.00 Сыграть в натурала.
22.00 "Клава, давай!". Т/с.
22.30 Южный Парк.
23.00 "News блок daily" с Я. Александровичем.
23.15 Копы под прицелом.
01.00 "Лови удачу".

7ТВ

05.00,06.00 Веселые старты.
06.30 "Спиди-гонщик". М/с. Профилактика.
17.00, 18.00, 19.00, 21.00, 22.00, 23.00, 00.00, 01.00, 03.00, 04.00 7 новостей.
17.05,03.35 220 вольт.
17.25,18.05,19.25 Экстремальный спорт.
19.05 Магия оружия.
20.00,02.00 Бундеслига.
20.05,00.05 NBA Live!
20.25,00.25 NHL.
20.35 Touch the sky.
21.05,01.05 "Диалоги о рыбалке". Классика.
21.25 Классика футбола.
22.05 NASCAR. NEXTEL Cup 2007. Этап 11
23.05 Дартс. Чемпионат мира.
00.40,03.25 Ужасы спорта.
01.25 "Game Sport".
01.40 Картинг.
02.05 Покер. Мировая серия.
03.05 Только не это!
04.05 "Советский спорт".
04.25 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига АМФР. Спартак-Щелково (МО)-ТТГ-Ява.

РЕН-ТВ

06.00 Утренний музыкальный канал
06.25 "Приключения кенгурят". М/с.
06.50 "Икс-утки". М/с.
07.15 "Друзья". Т/с.
07.35,17.30 "Трое сверху-2". Т/с.
08.00,00.00 Очевидец представляет: самое смешное.
09.00 "Дальние родственники"
09.30,12.30,19.30,23.30 "24".
10.00,18.00 Званый ужин.
11.00,04.25 "Час суда".
12.00,19.00 "Бабий бунт".
13.00,03.40 "Военная тайна" с И. Прокопенко.
14.00 Очевидец представляет: самое шокирующее.
15.00 "Сверхъестественное".
17.00 Нарушители порядка.
20.00 "Побег". Т/с.
21.00 "Солдаты-13". Т/с.
22.00 "Частные истории" с О. Барковской.
23.00 Вечер с Т. Кеосаяном.
00.15 "Потерявшиеся". Триллер.
02.05 "Проект "Отражение"; "Детонатор страха". Д/ф
02.50 "КГБ в смокинге". Т/с.
05.10 Ночной музыкальный канал.

ЗВЕЗДА

06.00 "Никто не забыт".
06.30 "ГТО".
06.45,08.45 "Моя страна". Д/с.
07.00 "Мир цирка".
07.15,16.00 М/ф
07.45,01.00 "О войне как о Войне".
08.15 "Потрясающие каскадерские трюки".
09.00,17.30 "Личная жизнь официальных людей".
10.00,14.30 "Уроки истории. Битва на Чудском 1242".
10.30,04.45 "Это было недавно, это было давно".
12.00 "Шик". Х/ф.
14.00 "Адмиралтейство".
15.00,02.30 "Вокруг света на "Крузенштерне".
15.30 "Бардовый альбом".
16.30,22.30 Новости.
16.45,01.45 "Предметный разговор" с И. Кононовым.
18.30,03.00 "Чужая родня". Х/ф.
20.20 "Одиножды один".
22.00 "На старт!"
23.00 Чемпионат России по мини-футболу. ЦСКА "Спартак". 21-й тур.
00.30 "Сага огненной семьи". Д/с.

РАМБЛЕР

07.00,11.00,15.00,19.00,23.00,03.00 "Секретный полигон".
07.30,11.30,15.30,19.30,23.30,03.30 "Код 3224".
08.00,12.00,16.00,20.00,00.00,04.00 "Спецменю".
08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно".
09.00,13.00,17.00,21.00,01.00,05.00 "Бродяга"
09.30,13.30,17.30,21.30,01.30,05.30 "Мы пришли с моря".

ТЕЛЕТЕКСТ, БЕГУЩАЯ СТРОКА, РАДИОТЕКСТ, ОБЪЯВЛЕНИЯ В ГАЗЕТУ "КРУГ", МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК
вы можете заказать в маг. "Алиса" (ул. Минская, 10), отдел "Обувь".

ДОМАШНИЙ

06.30 "Рита". Т/с.
07.00 "Крот и его друзья".
07.25 "Веселое кругосветное путешествие".
07.30,20.30 "Домашние сказки".
08.30 "Спросите повара".
09.00,16.00 "Дела семейные" с Е. Дмитриевой.
10.00,23.00 "Цветная революция".
10.30 "Друзья моего хозяина".
11.00 "Телохранитель". Т/с.
12.00 "Вкусные свадьбы".
12.30 "Все секреты". Хот-дог.
13.00 "День красоты" с Я. Лапутиной.
15.00 "Пленница". Т/с.
17.00 "Голос сердца". Т/с.
18.00 "33 квадратных метра". Дачные истории.
18.30 "Спаси меня". Т/с.
19.30 "Ты - моя жизнь". Т/с.
21.30 "Красная капелла".
22.30 "Секс в большом городе". Т/с.
23.30 "Попрыгунья". Х/ф
01.10 "Женаты и с детьми"
01.55 "Женские секреты"
05.35 Музыка на "Домашнем".

ДТВ

06.30 "Музыка на ДТВ"
06.35,11.50 М/ф
08.00,19.55 "Самое смешное видео"
08.25,00.25 "Карданный вал"
08.55 Неслучайная музыка
09.00 Телемагазин
09.30 "Как уходили кумиры А Гомиашвили" Д/ф
10.00 "32-е декабря" Х/ф.
13.00 "Команда "А" Т/с
14.00,20.25,20.55 Каламбур.
14.30,21.30 Камера смеха
14.50,22.00 "C.S.I Место преступления" Т/с
15.50 "Максимальный риск". Х/ф
18.00,23.30 Невероятная коллекция мистера Рипли.
19.00 "Секретный агент МакГайвер". Т/с.
23.00,00.50 Голые и смешные.
01.20-01.40 И смех, и грех.

ТВ 3

06.00 "Победоносный голос".
06.30 "Люди Икс" М/с
07.00 "Приключения Марко и Джины"
07.30,13.30 "Аргай".
08.00 М/ф.
09.00 "Трам-тарарам, или бухты-барахты" Х/ф
10.45 "Дуплет" Х/ф
13.00 "Новые приключения Лесси".
14.00,15.15 "Мафиоза" Т/с.
16.30 "Авалон". Х/ф
18.30 "Киномания"
19.00 "Неукротимый" Х/ф
21.30 "Неуловимые мстители" Х/ф.
23.00 "Говорящая с призраками". 11-я серия Т/с
00.00 "Сибириада" Х/ф
02.00 "Пробиться наверх"
04.00 "Шпионка"
05.00 "Relaks"

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.00,11.10 "Трест, который лопнул".
08.00,13.30 "На темной стороне Луны"
10.00,16.00 "Тростинка на ветру"
12.30,15.00,20.00 "Классики"
18.00,00.00 "Шинель"
19.20,01.20 Создатели и зрители"
21.00,02.00 "Жизнь Клима Самгина"
22.05,04.00 "Заноза"

ВТОРНИК 15 мая

ТВ ЭКСПРЕСС

- 07.00 «ДОРОГАМИ ВОЙНЫ». Цикл документальных фильмов о ветеранах-фронтовиках. Герой фильма - артиллерист А. С. Чебурашкин.
- 07.20 ДЕЛО.
- 07.40 Балаково: инструкция по применению.
- 07.50 Спецтелетекст. Энциклопедия бытовой техники.
- 07.55 SMS-чат.
- 08.35 Наши песни.
- 09.00 «Запретная зона» с М. Пореченковым.
- 10.00 «Счастливы вместе».
- 11.00 «Ракетная мощь».
- 11.30 «Эй, Арнольд!».
- 12.00 «Ох, уж эти детки!».
- 12.30 «Котопес».
- 13.00 «Дикая семейка Торнберри».
- 13.30 Такси.
- 14.00 Спецтелетекст.
- 14.05 Балаково: инструкция по применению.
- 14.15 Музыкальный подарок-1.
- 14.55 Телетекст. Погода в Балакове.
- 15.00 «ДОМ-2. Про любовь».
- 16.00 «ЕВРОТУР».
- 18.00 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
- 18.05 Балаково: инструкция по применению.
- 18.15 Телетекст. Погода в Балакове.
- 18.20 «Если завтра ремонт».
- 18.25 Музыкальный подарок-2.
- 18.55 Официально.
- 19.15 Спецтелетекст. Погода в Балакове.
- 19.20 Балаково: инструкция по применению.
- 19.30 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
- 19.50 Телетекст.
- 20.00 «Счастливы вместе».
- 21.00 «ДОМ-2. Про любовь».
- 22.00 «КРЫСИНЫЕ БЕГА». Комедия.
- 00.15 «ДОМ-2. После заката».
- 00.45 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
- 01.05 Спецтелетекст.
- 01.10 SMS-чат.

СТС

- 06.00 "Самурай Икс". М/с.
- 06.45 "Самый маленький гном". М/ф.
- 06.55 "Смешарики". М/с.
- 07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
- 07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 08.00 "Кадетство". Т/с.
- 09.00 "Истории в деталях".
- 09.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 10.00 "Сваха". Т/с.
- 10.30 "Дедушка моей мечты". Т/с.
- 11.30 "Безмолвный свидетель". Т/с.
- 12.30 "Не родись красивой". Т/с.
- 13.30 "Экстремальная команда". М/с.
- 14.00 "Смешарики". М/с.
- 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
- 14.30 "Путешествие к центру Земли". М/с.
- 15.00 "Тутенштейн". М/с.
- 15.30 "Том и Джерри".
- 16.00 "Сабрина - маленькая ведьма".
- 16.30 "Галилео".
- 17.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 18.00 "Кто в доме хозяин".
- 19.00 "Сваха". Т/с.
- 19.30 "Истории в деталях".
- 20.00 "Кадетство". Т/с.
- 21.00 "Пришелец". Х/ф.
- 23.00 "Безмолвный свидетель". Т/с.
- 00.00 "Истории в деталях".
- 00.30 "Отчаянные домохозяйки". Т/с.
- 01.25 "Осторожно, Задов! Или приключения прапорщика".
- 02.25 "Новая Жанна Д'Арк". Т/с.
- 03.55 "Миссия ясновидения". Т/с.
- 04.35 "Настоящие дикари". Т/с.
- 04.55-05.20 Музыка на СТС.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

- 05.00 Новости.
- 05.05 "Доброе утро".
- 09.00 Новости.
- 09.20 "Малахов +".
- 10.20 "Агент национальной безопасности". Т/с.
- 11.20 "Понять. Простить".
- 12.00 Новости.
- 12.20 "Лолита. Без комплексов".
- 13.20 "Детективы". Детектив.
- 14.00 Другие новости.
- 14.30 "Контрольная закупка".
- 15.00 Новости.
- 15.20 "Вне закона". "Смертельная афера".
- 16.00 "Любовь как любовь". Т/с.
- 17.00 "Федеральный судья".
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.20 "Чужие тайны". Т/с.
- 19.20 "Пусть говорят" с А. Малаховым.
- 20.00 "Татьянин день". Т/с.
- 21.00 Время.
- 21.30 "Свой, чужой". Т/с.
- 22.30 "Ростовские фантомасы".
- 23.30 Ночные новости.
- 23.50 "Искатели". "Смертельный поединок".
- 00.40 Ударная сила. "Оружие-невидимка".
- 01.30 "Робин и Мэриан". Х/ф.
- 03.00 Новости.
- 03.05 "Робин и Мэриан". Х/ф.
- 03.40 "Отец невесты". Т/с.

РОССИЯ

- 05.00 "Доброе утро, Россия!"
- 08.45 "Запрещенный концерт. Немузыкальная история".
- 09.45 "Вести. Дежурная часть".
- 10.00 "Частная жизнь".
- 11.00 "Вести".
- *11.30 "Местное время. Вести-Саратов".
- 11.50 "Оплачено смертью". Т/с.
- 13.40 "Вести. Дежурная часть".
- 14.00 "Вести".
- *14.20 "Местное время. Вести-Саратов".
- 14.40 "Суд идет".
- 16.00 "Кулагин и партнеры".
- 16.40 "Местное время. Вести-Московская область".
- 17.00 "Вести".
- 17.10 "Неотложка". Т/с.
- 18.05 "Танго втроем". Т/с.
- 19.00 "Ангел-хранитель". Т/с.
- 20.00 "Вести".
- *20.45 "Местное время. Вести-Саратов".
- 21.05 "Спокойной ночи, малыши!"
- 21.15 "Оплачено смертью". Т/с.
- 23.15 "Этот пылкий влюбленный. В. Стржельчик".
- 00.15 "Вести+".
- 00.35 "Враждебные воды". Боевик.
- 02.30 "Дорожный патруль".
- 02.45 "Закон и порядок". Т/с.
- 03.35 "Джонни Зиро". Т/с.
- 04.15 "Евроньюс" на русском языке.

НТВ

- 06.00 "Сегодня утром".
- 09.05 "Наше все!"
- 10.00 "Сегодня".
- 10.20 "Чистосердечное признание".
- 10.55 "Приидите, верии". Д/ф.
- 11.55 "Дальнобойщики". Т/с.
- 13.00 "Сегодня".
- 13.25 "Каменская". Т/с.
- 15.30 "Чрезвычайное происшествие".
- 16.00 "Сегодня".
- 16.30 "Возвращение Мухтара-2". Т/с.
- 18.30 "Чрезвычайное происшествие".
- 19.00 "Сегодня".
- 19.40 "Ментовские войны-3". Т/с.
- 20.45 "Погоня за ангелом". Т/с.
- 21.45 "Улицы разбитых фонарей-7". Т/с.
- 22.45 "Сегодня".
- 23.10 "Бригада". Т/с.
- 00.15 "Top Gear".
- 00.45 "Каффс". Боевик.
- 02.35 "Свой человек". Т/с.
- 04.15-06.00 "Каменская". Т/с.

ТВЦ

- 08:15 "РАСПЛАТА ЗА ГРЕХИ".
- 09:10 "История государства Российского".
- 09:15 "АННА". Х/ф. 1-я и 2-я серии.
- *11.15 "КОРОБЕЙНИК".
- 11:30 СОБЫТИЯ.
- 11:45 "Линия защиты".
- 12:20 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ".
- 13:20 "ЗОЛОТАЯ ТЕЩА".
- 14:30 СОБЫТИЯ.
- 14:50 "История государства Российского".
- 14:50 Мультфильмы.
- 15:30 "ВОЗВРАЩЕНИЕ ТРИДЦАТОГО".
- 16:30 Новое "Времечко".
- 17:30 СОБЫТИЯ.
- 17:55 "Деловая Москва".
- *18.15 "Масштаб 1:1". Повтор от 14 мая.
- *18.40 "Гороскоп".
- *18.45 "Коробейник".
- *18.50 "Музыкальный кабачок "Изюминка". 1 часть.
- *19.45 "Товар недели".
- *19.55 ОтКЛИПнись!
- *20.00 "Масштаб 1:1".
- *20.25 "Гороскоп".
- *20.30 "Коробейник".
- *20.40 "Музыкальный кабачок "Изюминка". 2 часть.
- *20.55 "Коробейник".
- *21.05 "Коммунальная кухня".
- *21.25 "Масштаб 1:1".
- *21.50 "Товар недели".
- 22:00 "РОБИН ГУД - ПРИНЦ ВОРОВ". Х/ф.

бесплатные ОБЪЯВЛЕНИЯ
в газету «Круг» можно разместить, позвонив по телефону
35-95-13

СПОРТ

- 04.55 Футбол. Премьер-лига. "Томь" (Томск)-"Динамо".
- 07.00,09.20,13.10,17.10,21.05,00.20 Вести-спорт.
- 07.10 "Футбол России".
- 08.15,13.15 "Неделя спорта".
- 09.10 Хоккей.

КУЛЬТУРА

- 06.30 "Евроньюс"
- 10.00 "Новости культуры".
- 10.20 "В главной роли" у Ю. Макарова.
- 10.35,01.50,02.50 Программа передач.
- 10.45 "История из жизни рыси". Д/ф.
- 11.15 "Человек на своем месте". Х/ф.
- 12.55 "Зоологический переулок, 64". М/с.
- "Тем временем"

ОКА MAXIMUM Такси
Низкие цены от 30 руб.
30-4444
906-303-4444
927-626-4444
Св-во: 64-003124512, выд. Федеральной Налоговой службой

MTV

- 06.00 Музыка на завтрак.
- 10.00 Скверные истории с потухшими звездами.
- 15.00,23.00 "News блок

РЕН-ТВ

- 06.00 Утренний музыкальный канал.
- 06.25 "Приключения кенгурят". М/с.
- 06.50 "Икс-утки". М/с.
- 07.15 "Друзья". Т/с.

РАМБЛЕР

- 07.00,11.00,15.00,19.00,23.00,03.00 "Секретный полигон".
- 07.30,11.30,15.30,19.30,23.30,03.30 "Код 3224".
- 08.00,12.00,16.00,20.00,00.00,04.00 "Спецменю".
- 08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно"
- 09.00,13.00,17.00,21.00,01.00,05.00 "Бродяга".
- 09.30,13.30,17.30,21.30,01.30,05.30

ДТВ

- 06.30,04.55 "Музыка на ДТВ".
- 06.35,11.50 М/ф.
- 08.00,19.55 "Самое смешное видео".
- 08.30,00.30 "Карданный вал".
- 08.55,17.55 Неслужебная музыка
- 09.00 Телемагазин.
- 09.30 "Как уходили кумиры" Е. Матвеев
- 10.00 "Даже не думай"
- 12.55 "Команда "Т-"
- 14.00,20.25,20.55 Калам

·00.45 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
·01.05 Спецтелетекст.
·01.10 SMS-чат.

СПОРТ

04.55 Футбол. Премьер-лига. "Томь" (Томск)-"Динамо".
07.00,09.20,13.10,17.10,21.05,00.20 Вести-спорт.
07.10 "Футбол России".
08.15,13.15 "Неделя спорта".
09.35,14.20 Хоккей. Чемпионат мира.
11.55,19.51 Футбол. Кубок УЕФА. "Дорога к финалу".
16.35,00.25 Скоростной участок.
17.20 Баскетбол. Евролига. Мужчины. "Финал 4-х". Финал. ЦСКА (Россия)-"Панатинаикос".
21.15 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.
22.25 Бильярд. Гран-при городов Евразии. Кубок Одессы. 1/4 финала. Трансляция из Украины.
01.00 Футбол. Чемпионат Англии. "Челси" - "Эвертон".
03.00 Регби. Кубок европейских наций. Португалия - Россия. Трансляция из Португалии.

ЕВРОСПОРТ

10.30 Eurosport buzz.
11.00 Теннис. Журнал "На пути к Ролан Гарос".
11.15,20.15 Футбол. Евроголы.
12.00,13.00 Футбол. Кубок УЕФА. 1/4 финала. Ответный матч.
14.00 Теннис. Турнир WTA в Италии (Рим). 1-й день.
15.00 Теннис. Турнир WTA в Италии (Рим). 2-й день.
21.00 Сумо. Хару Басе. Осака.
22.00 Покер. Евротур (Баден).
23.00 Бокс.
01.00 Ралли. Новая раллийная серия (Стамбул). Обзор.
01.30,02.30 Футбол. Кубок УЕФА. 1/2 финала. Ответный матч.

04.35 "Настоящие дикари". Т/с.
04.55-05.20 Музыка на СТС.

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроньюс".
10.00 "Новости культуры".
10.20 "В главной роли" у Ю. Макарова
10.35,01.50,02.50 Программа передач.
10.45 "История из жизни рыси". Д/ф.
11.15 "Человек на своем месте". Х/ф.
12.55 "Зоологический переулок, 64". М/с.
13.10 "Тем временем" с А. Архангельским.
14.00 "Пятое измерение".
14.30 "Комический любовник, или Любовные затеи сэра Джона Фальстафа".
15.40 "Исаак Шварц. Другие измерения".
16.10 "Площадь картонных часов". М/ф.
16.25 "Морские псы". М/с.
16.50 "Пеппи Длинныйчулок".
17.20 "Краснолицые макаки". Д/ф.
17.50 "Порядок слов".
18.00 Полуденные сны.
18.30 "Больше, чем любовь". М. Булгакова.
19.15 Московский камерный хор. Юбилей. В перерыве: "Новости культуры".
21.30 "Монолог в четырех частях". П. Чухрай.
22.00 "Монастырь святой Екатерины на горе Синай". Д/ф.
22.15 "Апокриф".
23.00 "Кто мы?" "Реформы по-русски". Пер. 9.
23.30 "Новости культуры" с В. Флярковским.
23.50 "Страсти по Лютеру". Х/ф.
01.55 "Странник". Д/ф.

МУЗ-ТВ

Профилактика.
17.00,00.05,03.00 "МУЗТВ. Хит".
17.40 "Лола и Вирджиния".
17.55,23.55 "PRO-Новости".
18.05 "Испытание верности" с Лерой.
18.30 "Стилистика".
19.00 Звезды зажигают.
19.55 М/ф.
20.25 "Кавказские пленницы, или новые вечера".
20.55 "Кино премьеры" с Р. Литвиновой.
21.30 "Ближе к звездам".
22.30 "Путевка на Рублевку".
22.55 "Tokio Hotel".
02.00 "Наше".

частные объявления в газету "Круг"
БЕСПЛАТНО
звоните
35-95-13
с 9.00 до 17.00 в рабочие дни

03.40 "Отец невесты". Т/с.

ОКА MAXIMUM Такси
Низкие цены от 30 руб.
30-4444
906-303-4444
927-626-4444
Свид-во 64-003124512, выд. Федеральной Налоговой службой

MTV

06.00 Музыка на завтрак.
10.00 Скверные истории с потухшими звездами.
10.30,15.00,23.00 "News блок daily" с Я. Александровичем.
10.45,19.30 Следующий!
11.15,21.00 Сыграть в натурала.
12.15 Музыка навсегда.
14.00 "Таинственная игра". М/ф.
14.30 Киночарт.
15.15,19.00 "Мечты Алисы". Т/с.
15.30,01.15 "Лови удачу".
16.00 Народный Чарт Хит-парад.
17.00 Музыка на злобу дня.
18.30 X-Play.
19.15 По домам.
20.00 Молодцы.
22.00 "Клава, давай!". Т/с.
22.30 Южный Парк.
23.15 Клуб, ночная версия.
00.15 "Ночной флирт" с Марикой.
01.45 Музыка на ночь.

7ТВ

05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 12.00, 13.00, 14.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00 7 новостей.
05.05 Зарядка для страны.
05.25,06.25,07.25 Веселые старты.
06.05,07.05,08.05 Музыкальный трек.
08.25 "Летный отряд". М/с.
09.05,17.05,03.35 220 вольт.
09.25, 11.25, 12.05, 16.25, 17.25, 18.05, 19.25, 01.25 Экстремальный спорт.
10.05,04.05 "Советский спорт".
10.25 Хоккей на траве. Женщины. Чемпионат России. Суперлига. Старт (МО)-Коммунальщик.
11.00,15.00 Бундеслига.
11.05,15.05,20.05,00.05 NBA Live!
13.05 NASCAR. NEXTEL Cup 2007. Этап 11
14.05,20.35 Touch the sky.
14.25,21.25 Классика футбола.
15.25,20.25,00.25 NHL.
15.35 "Game Sport".
16.05,19.05 Магия оружия.
21.05,01.05 "Диалоги о рыбалке". Классика.
22.05 Обзор гоночного уик-энда.
23.05 Дартс. Чемпионат мира. Ужасы спорта.
00.40,03.25

РЕН-ТВ

06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25 "Приключения кенгурят". М/с.
06.50 "Икс-утки". М/с.
07.15 "Друзья". Т/с.
07.35,17.30 "Трое сверху-2".
08.00,14.00,21.00 "Солдаты-13". Т/с.
09.00,23.00 Вечер.
09.30,12.30,19.30,23.30 "24".
10.00,18.00 Званый ужин.
11.00,04.45 "Час суда".
12.00,19.00 "Бабий бунт".
13.00,20.00 "Побег".
15.00 "Потерявшиеся".
17.00 Нарушители порядка.
22.00 "Чрезвычайные истории": "Звездоделы".
00.00 Очевидец представляет: самое смешное.
00.15 "Однажды в Китае". Боевик.
02.25 "Проект "Отражение": "Команда особого назначения". Д/ф.
03.10 "КГБ в смокинге".
04.00 "Крис Эйнджел".
05.30 Ночной музыкальный канал.

ЗВЕЗДА

06.00 "Жизнь продолжается!"
06.30 "ГТО".
06.45,08.45 "Моя страна".
07.00 "Мир цирка".
07.15,16.00 М/ф.
07.45 "Оружейка".
08.15 "Потрясающие каскадерские трюки".
09.00,17.30 "Личная жизнь официальных людей".
10.00,14.30 "Уроки истории. Куликово поле 1380".
10.30,04.45 "Это было недавно, это было давно".
12.00 "Одиножды один".
14.00 "Сага огненной семьи".
15.00 "Вокруг света на "Крузенштерне".
15.30 "Бардовый альбом".
16.30,22.30 Новости.
16.45,02.00 "Предметный разговор".
18.30,03.00 "Им покоряется небо". Х/ф.
20.20 "Застава в горах".
22.15 "Звезда "Локо".
23.00 Чемпионат России по мини-футболу. ЦСКА "Спартак".
00.30 Чемпионат России по мини-футболу. "Дина" "Спартак-Щелково".

РАМБЛЕР

07.00,11.00,15.00,19.00,23.00,03.00 "Секретный полигон"
07.30,11.30,15.30,19.30,23.30,03.30 "Код 3224".
08.00,12.00,16.00,20.00,00.00,04.00 "Спецменю".
08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно".
09.00,13.00,17.00,21.00,01.00,05.00 "Бродяга".
09.30,13.30,17.30,21.30,01.30,05.30 "Мы пришли с моря".

БЕГУЩАЯ СТРОКА НА КАНАЛЕ «ЭКСПРЕСС-ТНТ»
Оперативно!
Эффективно!
РИА «Экспресс», ул. Степная, 54; филиал - ул. Ленина, 56 (маг. «Ярослав»). Тел. 33-16-77.

ДОМАШНИЙ

06.30 "Рита". Т/с.
07.00 "Крот и его друзья".
07.25 "Веселое кругосветное путешествие".
07.30,20.30 "Домашние сказки".
08.30 "Экстремальная кухня".
09.00,16.00 "Дела семейные".
10.00 "Коллекция идей".
10.30 "Заграничные штучки".
10.45 "Сладкие истории".
11.00 "Телохранитель".
12.00 "Вкусные свадьбы".
12.30 "Кулинарный техникум".
13.00 "Татьянин день".
14.30 "Второе дыхание".
15.00 "Пленница". Т/с.
17.00 "Голос сердца". Т/с.
18.00 "33 квадратных метра". Дачные истории.
18.30 "Закон и порядок. Преступные намерения". Т/с.
19.30 "Ты - моя жизнь".
21.30 "Красная капелла".
22.30 "Секс в большом городе". Т/с.
23.00 "Друзья моего хозяина".
23.30 "Старые долги". Мелодрама.
01.10 "Женаты и с детьми".
01.55 "Женские секреты".
05.30 Музыка на "Домашнем".

22:00 "РОБИН ГУД - ПРИНЦ ВОРОВ". Х/ф.

ДТВ

06.30,04.55 "Музыка на ДТВ".
06.35,11.50 М/ф.
08.00,19.55 "Самое смешное видео".
08.30,00.30 "Карданный вал".
08.55,17.55 Неслучайная музыка.
09.00 Телемагазин.
09.30 "Как уходили кумиры. Е. Матвеев".
10.00 "Даже не думай".
12.55 "Команда "А". Т/с.
14.00,20.25,20.55 Каламбур
14.30,21.30 Камера смеха.
14.50,22.00 "C.S.I. Место преступления". Т/с.
15.50 "Рыцарь дорог 2000". Х/ф.
18.00,23.30 Невероятная коллекция мистера Рипли.
19.00 "Секретный агент МакГайвер". Т/с.
23.00,01.00 Голые и смешные.
01.30 И смех, и грех.
01.55 Ночной клуб.
03.55 "Автодром". Т/с.
04.40 В засаде.

ТВ 3

06.00 "Победоносный голос".
06.30 "Люди Икс". М/с.
07.00 "Приключения Марко и Джины".
07.30,13.30 "Аргай".
08.00 М/ф.
09.00 "Творение Питера Бенчли". Х/ф.
13.00 "Новые приключения Лесси".
14.00,15.15 "Мафиоза".
16.30 "Вечная битва". Х/ф.
18.30 "Киномания".
19.00 "Бассейн". Х/ф.
21.15 "Новые приключения неуловимых". Х/ф.
23.00 "Говорящая с призраками".
00.00 "Сибириада-2". Х/ф.
02.00 "С меня довольно".
04.00 "Шпионка".
05.00 "Relaks".

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.00,11.05 "Шинель".
07.20 "Создатели и зрители".
08.00,13.30 "Жизнь Клима Самгина".
09.30,16.00 "Заноза".
12.30,15.00,20.00 "Классики".
18.00,00.00 "Задача с тремя неизвестными".
21.00,02.00 "Жизнь Клима Самгина".
22.10,04.00 "Собака на сене". Комедия.

СРЕДА 16 мая

ТВ ЭКСПРЕСС

- 07.00 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
- 07.20 Балаково: инструкция по применению.
- 07.30 Спецтелетекст. "Если завтра ремонт".
- 07.35 SMS-чат.
- 08.20 Кулинар.
- 08.35 Наши песни.
- 09.00 Необъяснимо, но факт.
- 10.00 «Счастливы вместе».
- 11.00 «Ракетная мощь».
- 11.30 «Эй, Арнольд!».
- 12.00 «Ох, уж эти детки!».
- 12.30 «Котопес».
- 13.00 «Дикая семейка Торнберри».
- 13.30 Такси.
- 14.00 Спецтелетекст. Энциклопедия бытовой техники.
- 14.05 Балаково: инструкция по применению.
- 14.10 Музыкальный подарок-1.
- 14.35 Телетекст. Погода в Балакове.
- 14.40 «ДОМ-2. Про любовь».
- 15.40 «КРЫСИНЫЕ БЕГА». Комедия.
- 18.00 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
- 18.05 Балаково: инструкция по применению.
- 18.15 Телетекст. Погода в Балакове.
- 18.20 Музыкальный подарок-2.
- 18.55 Точка зрения.
- 19.15 Спецтелетекст. Погода в Балакове.
- 19.20 Балаково: инструкция по применению.
- 19.30 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
- 19.50 Телетекст.
- 20.00 «Счастливы вместе».
- 21.00 «ДОМ-2. Про любовь».
- 22.00 «ДОСПЕХИ БОГА». Комедия.
- 23.45 «ДОМ-2. После заката».
- 00.15 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
- 00.35 Спецвыпуск телетекста.
- 00.40 SMS-чат.

СТС

- 06.00 "Самурай Икс". М/с.
- 06.45 "Самый маленький гном". М/ф.
- 06.55 "Смешарики". М/с.
- 07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
- 07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 08.00 "Кадетство". Т/с.
- 09.00 "Истории в деталях".
- 09.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 10.00 "Сваха". Т/с.
- 10.30 "Дедушка моей мечты". Т/с.
- 11.30 "Безмолвный свидетель". Т/с.
- 12.30 "Не родись красивой". Т/с.
- 13.30 "Экстремальная команда". М/с.
- 14.00 "Смешарики". М/с.
- 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
- 14.30 "Путешествие к центру Земли". М/с.
- 15.00 "Тутенштейн". М/с.
- 15.30 "Том и Джерри".
- 16.00 "Сабрина - маленькая ведьма".
- 16.30 "Галилео".
- 17.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 18.00 "Кто в доме хозяин".
- 19.00 "Сваха". Т/с.
- 19.30 "Истории в деталях".
- 20.00 "Кадетство". Т/с.
- 21.00 "Денежный поезд".
- 23.00 "Безмолвный свидетель". Т/с.
- 00.00 "Истории в деталях".
- 00.30 "Отачянные домохозяйки". Т/с.
- 01.25 "Осторожно, Задов! Или приключения прапорщика".
- 02.25 "Новая Жанна Д'Арк". Т/с.
- 03.55 "Миссия ясновидения". Т/с.
- 04.35 "Настоящие дикари". Т/с.
- 04.55-05.20 Музыка на СТС.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

- 05.00 Новости.
- 05.05 "Доброе утро".
- 09.00 Новости.
- 09.20 "Малахов +".
- 10.20 "Агент национальной безопасности". Т/с.
- 11.20 "Понять. Простить".
- 12.00 Новости.
- 12.20 "Лолита. Без комплексов".
- 13.20 "Детективы". Детектив.
- 14.00 Другие новости.
- 14.30 "Контрольная закупка".
- 15.00 Новости.
- 15.20 "Вне закона". "Ловушка для "бабочек".
- 16.00 "Любовь как любовь". Т/с.
- 17.00 "Федеральный судья".
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.20 "Чужие тайны". Т/с.
- 19.20 "Пусть говорят" с А. Малаховым.
- 20.00 "Татьянин день". Т/с.
- 21.00 Время.
- 21.30 "Свой, чужой". Т/с.
- 22.30 "Время собирать камни".
- 23.30 Ночные новости.
- 23.50 "Охота на хакера".
- 00.30 Концерт Ю. Шевчука в "Олимпийском".
- 02.50 "Радионяня. Звук страха". Триллер.
- 03.00 Новости.
- 03.05 "Радионяня. Звук страха". Триллер.

РОССИЯ

- 05.00 "Доброе утро, Россия!"
- 08.50 "Земное и небесное".
- 09.45 "Вести. Дежурная часть".
- 10.00 "Частная жизнь".
- 11.00 "Вести".
- *11.30 "Местное время. Вести-Саратов".
- 11.50 "Оплачено смертью". Т/с.
- 13.40 "Вести. Дежурная часть".
- 14.00 "Вести".
- *14.20 "Местное время. Вести-Саратов".
- 14.40 "Суд идет".
- 16.00 "Кулагин и партнеры".
- 16.40 "Местное время. Вести-Московская область".
- 17.00 "Вести".
- 17.10 "Неотложка". Т/с.
- 18.05 "Танго втроем". Т/с.
- 19.00 "Ангел-хранитель". Т/с.
- 20.00 "Вести".
- *20.45 "Местное время. Вести-Саратов".
- 21.05 "Спокойной ночи, малыши!"
- 21.15 "Оплачено смертью". Т/с.
- 23.15 "Исторические хроники". "1959. Митрополит Николай".
- 00.15 "Вести+".
- 00.35 "Стамбульский транзит". Детектив.
- 02.20 "Дорожный патруль".
- 02.40 "Закон и порядок". Т/с.
- 03.25 "Джонни Зиро". Т/с.
- 04.10 "Евроньюс" на русском языке.
- 04.40 "Вести. Дежурная часть".

НТВ

- 06.00 "Сегодня утром".
- 09.05 "Наше все!"
- 10.00 "Сегодня".
- 10.20 "Комната отдыха". А. Соколов.
- 11.00 "Две правды".
- 11.55 "Дальнобойщики". Т/с.
- 13.00 "Сегодня".
- 13.25 "Каменская". Т/с.
- 15.30 "Чрезвычайное происшествие".
- 16.00 "Сегодня".
- 16.30 "Возвращение Мухтара-2". Т/с.
- 18.30 "Чрезвычайное происшествие".
- 19.00 "Сегодня".
- 19.40 "Ментовские войны-3". Т/с.
- 20.45 "Погоня за ангелом". Т/с.
- 21.45 "Улицы разбитых фонарей-7". Т/с.
- 22.45 "Сегодня".
- 23.10 "Бригада". Т/с.
- 00.15 "Главная дорога".
- 00.50 "Все сразу!" с П. Фадеевым.
- 01.20 "Контакт". Х/ф.
- 02.40 "Свой человек". Т/с.
- 04.15-06.00 "Каменская". Т/с.

частные объявления в газету "Круг"
БЕСПЛАТНО
звоните
35-95-13
с 9.00 до 17.00 в рабочие дни
ваших Круг

ТВЦ

- 06:00 Канал "Настроение".
- 08:15 "РАСПЛАТА ЗА ГРЕХИ".
- 09:10 "История государства Российского".
- 09:15 "ДЕВИЧЬЯ ВЕСНА". Муз. комедия.
- *11.15 "КОРОБЕЙНИК".
- 11:30 СОБЫТИЯ.
- 11:45 В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ. "Без вины виноватые".
- 12:20 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ".
- 13:25 "ЗОЛОТАЯ ТЕЩА".
- 14:30 СОБЫТИЯ.
- 14:45 "История государства Российского".
- 14:50 "Без репетиций".
- 15:30 "ВОЗВРАЩЕНИЕ ТРИДЦАТОГО".
- 16:30 Новое "Времечко".
- 17:30 СОБЫТИЯ.
- 17:55 "Резонанс". Программа о реальной экономике.
- *18.15 "Масштаб 1:1". Повтор от 15 мая.
- *18.40 "Гороскоп".
- *18.45 "Коробейник".
- *18.50 "Музыкальный кабачок "Изюминка". 1 часть.
- *19.45 "Товар недели".
- *19.55 ОтКЛИПнись!
- *20.00 "Масштаб 1:1".
- *20.25 "Гороскоп".
- *20.30 "Коробейник".
- *20.40 "Музыкальный кабачок "Изюминка". 2 часть.
- *21.00 "Коробейник".
- *21.10 "Благое слово".
- *21.15 «Азбука рекламы».
- *21.25 "Масштаб 1:1".
- *21.50 "Товар недели".
- 22:00 "ГРАФ МОНТЕ-КРИСТО". Х/ф.

СПОРТ

- 04.55 Футбол. Премьер-лига. "Химки" (Московская область)-"Сатурн".
- 07.00,08.55,13.30,16.30,20.45,01.40 Вести-спорт.
- 07.10 Скоростной участок.
- 07.45,17.50 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.
- 09.05,13.40 Хоккей. Чемпионат мира.
- 11.25 "Рыбалка" с Радзишевским.
- 11.40 Футбол. Кубок

КУЛЬТУРА

- 06.30 "Евроньюс".
- 10.00,19.30 "Новости культуры".
- 10.20 "В главной роли" у Ю. Макарова.
- 10.35,01.50,02.50 Программа передач.
- 10.45 "Краснолицые макаки". Д/ф.
- 11.15 "Полет с космонавтом". Х/ф.
- 12.40 "Зоологический переулок, 64". М/с.
- 13.10 "Апокриф".
- 13.50 "Документальная камера". "70-е: от хиппи до яппи".
- 14.30 "Загадка Кальмана".

MTV

- 06.00 Музыка на завтрак.
- 10.00 Киночарт.
- 10.30,15.00,23.00 "News блок daily" с Я. Александровичем.
- 10.45,19.30 Следующий!
- 11.15,21.00 Сыграть в натурала.
- 12.15 Музыка навсегда.
- 14.00 "Таинственная игра".
- 14.30 Дневники

РЕН-ТВ

- 06.00 Утренний музыкальный канал.
- 06.25 "Приключения кенгурят". М/с.
- 06.50 "Икс-утки". М/с.
- 07.15 "Друзья". Т/с.
- 07.35,17.30 "Трое сверху-2".
- 08.00,14.00,21.00 "Солдаты-13". Т/с.
- 09.00,23.00 Вечер.
- 09.30,12.30,19.30,23.30 "24".

РАМБЛЕР

- 07.00,11.00,15.00,19.00,23.00,03.00 "Секретный полигон".
- 07.30,11.30,15.30,19.30,23.30,03.30 "Код 3224".
- 08.00,12.00,16.00,20.00,00.00,04.00 "Спецменю".
- 08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно".
- 09.00,13.00,17.00,21.00,01.00,05.00 "Бродяга".
- 09.30,13.30,17.30,21.30,01.30,05.30 "Мы пришли с моря".

ДТВ

- 06.30,05.00 "Музыка на ДТВ".
- 06.35,11.55 М/ф.
- 08.00,19.55 "Самое смешное видео".
- 08.30,00.30 Карданный вал".
- 08.55,17.50 Неслучайная музыка.
- 09.00 Телемагазин.
- 09.30 "Как уходили кумиры. Н. Озеров".
- 10.00 "Шофер поневоле".
- 12.55 "Команда "А". Т/с
- 14.00,20.25,20.55 Каламбур
- 14.30,21.30 Камера смеха
- 14.50,22.00 "C.S.I. Место преступления". Т/с
- 15.50 "Пленница Райских

страхования". Триллер.

часть".

СПОРТ

04.55 Футбол. Премьер-лига. "Химки" (Московская область)-"Сатурн".
07.00,08.55,13.30,16.30,20.45,01.40 Вести-спорт.
07.10 Скоростной участок
07.45,17.50 Футбол. Обзор матчей чемпионата Англии.
09.05,13.40 Хоккей. Чемпионат мира.
11.25 "Рыбалка" с Радзишевским.
11.40 Футбол. Кубок УЕФА. "Дорога к финалу".
12.55 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. "Ралли Сардинии". Пролог.
16.00 "Путь Дракона".
16.40,01.50 Современное пятиборье. Кубок мира. Трансляция из Великобритании.
18.55 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. 1/2 финала. Прямая трансляция.
20.55,03.00 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. 1/2 финала.
22.30 Футбол. Кубок УЕФА. Финал. "Эспаньол" (Испания)-"Севилья"
01.00 Футбол. Обзор Кубка УЕФА.

ЕВРОСПОРТ

10.30 Футбол. Евроголы
11.15,12.15,13.15 Футбол. Кубок УЕФА. 1/2 финала.
14.15 Теннис. Турнир WTA в Италии (Рим)
15.00,19.30 Теннис. Турнир WTA в Италии (Рим)
17.00 Велоспорт. Национальный тур. Тур Италии. Этап 4.
21.00 Сумо. Хару Басе. Осака.
22.00 Покер. Евротур (Баден).
23.00 Парусный спорт. Вместе с Алинги.
23.05,00.15 Избранное по средам
23.10 Конный спорт. Суперлига (Франция).
00.10 Новости конного спорта.
00.20 Гольф. Тур PGA.
01.20 Гольф-клуб.
01.25 Парусный спорт. Яхт-клуб.
01.30 Спидвей. Гран При Италии.
02.30 Рестлинг (США).
03.15 Вот это да!!!

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроньюс".
10.00,19.30 "Новости культуры".
10.20 "В главной роли" у Ю. Макарова.
10.35,01.50,02.50 Программа передач.
10.45 "Краснолицые макаки". Д/ф.
11.15 "Полет с космонавтом". Х/ф.
12.40 "Зоологический переулок, 64". М/с.
13.10 "Апокриф".
13.50 "Документальная камера". "70-е: от хиппи до яппи".
14.30 "Загадка Кальмана".
15.30 "Душа - астраханка". Б. Кустодиев.
16.10 "Хочу бодаться!".
16.20 "Морские псы". М/с.
16.45 "Пеппи Длинныйчулок".
17.10 "Баварские дельфины". Д/ф.
17.40 "Порядок слов".
17.45 "Моя ползучая Россия - крылатая моя страна".
18.15 Собрание исполнений. "Виртуозы гитары".
19.00 "Ночной полет".
19.55 Д/с "Древнее убежище в Святой Земле". (США).
20.50 Власть факта.
21.30 "Монолог в четырех частях". П. Чухрай.
22.00 "Большие".
23.00 "Атланты в поисках истины".
23.30 "Новости культуры" с В. Флярковским.
23.55 "Ричард III". Х/ф.
01.35 "Мехико. От ацтеков до испанцев". Д/ф.
01.55 "Древнее убежище в Святой Земле". Д/ф.

МУЗ-ТВ

05.00,08.00,13.00,17.35,00.05,03.00 "МУЗТВ. Хит"
06.00,09.40,02.00 "Наше".
07.00,16.25 "Твой выбор".
10.50,19.55 М/ф
11.00,22.55 Звезды зажигают.
11.55,20.25 "Кавказские пленницы, или новые вечера".
12.25 "Кино премьеры" с Р. Литвиновой.
12.55,17.55,23.55 "PRO-Новости".
14.45 "Лола и Вирджиния".
15.00 "10 наших" с О. Кучерой.
15.55 "Zoom".
18.05 "Мобильная 10-ка".
19.00 "Tokio Hotel".
20.55 "Ближе к звездам". А. Николь Смит.
21.25 "Голливуд в одной постели".
22.25 "Ближе к звездам". Д. Билан.

MTV

06.00 Музыка на завтрак.
10.00 Киночарт.
10.30,15.00,23.00 "News блок daily" с Я. Александровичем.
10.45,19.30 Следующий!
11.15,21.00 Сыграть в натурала.
12.15 Музыка навсегда.
14.00 "Таинственная игра".
14.30 Дневники девственников.
15.15,19.00 "Мечты Алисы". Т/с.
15.30,01.15 "Лови удачу".
16.00 20-ка Самых Самых Хит-парад.
17.00 Музыка на злобу дня.
18.30 Хочу все снять!
19.15 По домам.
20.00 Кинонаграды MTV 2007. За кулисами.
22.00 "Клава, давай!". Т/с.
22.30 Южный Парк.
23.15 Клуб, ночная версия.
00.15 "Ночной флирт" с Марикой.
01.45 Музыка на ночь.

7 ТВ

05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 7 новостей.
05.05 Зарядка для страны.
05.25,06.25,07.25 Веселые старты.
06.05,07.05,08.05 Музыкальный трек.
08.25 "Гран-при". М/с.
09.05,17.05,03.35 220 вольт.
09.25, 11.25, 12.05, 16.25, 17.25, 18.05, 19.25, 01.25 Экстремальный спорт.
10.05,04.05 "Советский спорт".
10.25 Мини-футбол. Чемпионат России. Суперлига АМФР. Дина (Москва)-Спартак-Щелково.
11.05,15.05,20.05,00.05 NBA Live!
13.05 Обзор гоночного уик-энда.
14.05,20.35 Touch the sky.
14.25,21.25 Классика футбола.
15.25,20.25,00.25 NHL. Ежедневный обзор.
15.35 AutoFashion.
16.05,19.05 Магия оружия.
21.05,01.05 "Диалоги о рыбалке". Классика.
22.05 "Game Sport".
22.25 Гольф. Европейская неделя.
23.05,02.05 Покер.
00.40,03.25 Ужасы спорта.

РЕН-ТВ

06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25 "Приключения кенгурят". М/с.
06.50 "Икс-утки". М/с.
07.15 "Друзья". Т/с.
07.35,17.30 "Трое сверху-2".
08.00,14.00,21.00 "Солдаты-13". Т/с.
09.00,23.00 Вечер.
09.30,12.30,19.30,23.30 "24".
10.00,18.00 Званый ужин.
11.00,04.55 "Час суда".
12.00,19.00 "Бабий бунт".
13.00,20.00 "Побег".
15.00 "Однажды в Китае".
17.10 Нарушители порядка.
22.00 "Детективные истории": "Семейные войны". Детектив.
00.00 Очевидец представляет: самое смешное.
00.15 "Однажды в Китае-2".
02.35 "Проект "Отражение": "Рак. Зона страха". Д/ф.
03.20 "КГБ в смокинге".
04.10 "Крис Эйнджел".
05.40 Ночной музыкальный канал.

ЗВЕЗДА

06.00 "Технодром имени Кулибина".
06.30 "Звезда "Локо".
06.45,08.45 "Моя страна".
07.00 "Мир цирка".
07.15,16.05 М/ф.
07.45,01.15 "Давайте вспомним".
08.15,23.00 "Потрясающие каскадерские трюки". Д/с.
09.00,17.30 "Личная жизнь официальных людей".
10.00,14.30 "Уроки истории. Бородино 1812".
10.30,04.45 "Это было недавно, это было давно".
12.00 "Застава в горах".
14.00,00.40 "Сага огненной семьи". Д/с.
15.00,02.30 "Вокруг света на "Крузенштерне".
15.30,23.30 "Грустить не надо". Д/ф.
16.30,22.30 Новости.
16.45,01.45 "Предметный разговор".
18.30,03.00 "Вторая весна".
20.20 "Убийство на улице Данте". Х/ф.
22.15 "Время "Сатурна".
00.10 "Господа офицеры".

РАМБЛЕР

07.00,11.00,15.00,19.00,23.00,03.00 "Секретный полигон".
07.30,11.30,15.30,19.30,23.30,03.30 "Код 3224".
08.00,12.00,16.00,20.00,00.00,04.00 "Спецменю".
08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно".
09.00,13.00,17.00,21.00,01.00,05.00 "Бродяга".
09.30,13.30,17.30,21.30,01.30,05.30 "Мы пришли с моря".

С 1 МАЯ
ПО
1 СЕНТЯБРЯ
НАША ГАЗЕТА
БУДЕТ СТОИТЬ
3 РУБЛЯ
ДЛЯ СЕЛЬЧАН

ДОМАШНИЙ

06.30 "Рита". Т/с.
07.00 "Крот и его друзья".
07.25 "Веселое кругосветное путешествие".
07.30,20.30 "Домашние сказки".
08.30 "Что мы знаем о еде?" История красного гавайского перца.
09.00,16.00 "Дела семейные".
10.00,23.00 "Городское путешествие". Метаморфозы Покровки.
10.30 "Мировые бабушки".
11.00 "Телохранитель". Т/с.
12.00 "Вкусные свадьбы".
12.30 "Все секреты". Блюдо "Чили".
13.00 "День здоровья".
15.00 "Пленница". Т/с.
17.00 "Голос сердца". Т/с.
18.00 "33 квадратных метра". Дачные истории.
18.30 "Закон и порядок. Преступные намерения". Т/с.
19.30 "Ты - моя жизнь". Т/с.
21.30 "Красная капелла".
22.30 "Секс в большом городе". Т/с.
23.30 "Отец невесты" . Х/ф.
01.15 "Женаты и с детьми".
02.00 "Женские секреты".
05.35 Музыка на "Домашнем".

ДТВ

06.30,05.00 "Музыка на ДТВ".
06.35,11.55 М/ф.
08.00,19.55 "Самое смешное видео".
08.30,00.30 Карданный вал".
08.55,17.50 Неслучайная музыка
09.00 Телемагазин.
09.30 "Как уходили кумиры Н. Озеров".
10.00 "Шофер поневоле"
12.55 "Команда "А" Т/с
14.00,20.25,20.55 Каламбур.
14.30,21.30 Камера смеха.
14.50,22.00 "С.S.I. Место преступления". Т/с.
15.50 "Пленница Райских Куш".
18.00,23.30 Невероятная коллекция мистера Рипли.
19.00 "Секретный агент МакГайвер". Т/с.
23.00,01.00 Голые и смешные.
01.30 И смех, и грех.
02.00 Ночной клуб.
04.00 "Автодром". Т/с
04.45 В засаде.

ТВ 3

06.00 "Победоносный голос".
06.30 "Люди Икс". М/с.
07.00 "Приключения Марко и Джины".
07.30,13.30 "Аргай".
08.00 М/ф
09.00 "Любит - не любит"
11.00 "Ретро втроем".
13.00 "Новые приключения Лесси".
14.00,15.15 "Мафиоза"
16.30 "Белые пески" Х/ф.
18.30 "Киномания".
19.00 "Мелодия из подвала". Х/ф.
21.15 "Корона Российской Империи". 1-я серия
23.00 "Говорящая с призраками" 13-я серия. Т/с.
00.00 "Сибириада-3". Х/ф
02.00 "Самооборона". Х/ф
04.00 "Шпионка". 28-я серия. Т/с.
05.00. "Relaks".

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.00,11.05 "Задача с тремя неизвестными".
08.00,13.30 "Жизнь Клима Самгина"
10.00,16.00 "Собака на сене".
12.30,15.00,20.00 "Классики".
18.00,00.00 "Задача с тремя неизвестными"
21.00,02.00 "Жизнь Клима Самгина" Драма.
22.15,04.00 "Собака на сене". Комедия

ЧЕТВЕРГ 17 мая

ТВ ЭКСПРЕСС

07.00 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
07.20 Балаково: инструкция по применению.
07.30 Спецтелетекст.
07.35 SMS-чат.
08.20 Ваши деньги.
08.35 Наши песни.
09.00 Кулинарный дозор.
09.30 «Саша+Маша».
10.00 «Счастливы вместе».
11.00 «Ракетная мощь».
11.30 «Эй, Арнольд!».
12.00 «Ох, уж эти детки!».
12.30 «Котопес».
13.00 «Дикая семейка Торнберри».
13.30 Такси.
14.00 Спецтелетекст. Если завтра ремонт.
14.05 Балаково: инструкция по применению.
14.15 Музыкальный подарок-1.
14.55 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «ДОМ-2. Про любовь».
16.00 «ДОСПЕХИ БОГА». Комедия.
18.00 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
18.05 Балаково: инструкция по применению.
18.15 Телетекст. Погода в Балакове.
18.20 Энциклопедия бытовой техники.
18.25 Музыкальный подарок-2.
19.15 Спецтелетекст. Погода в Балакове.
19.20 Балаково: инструкция по применению.
19.30 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
19.50 Телетекст.
20.00 «Счастливы вместе».
21.00 «ДОМ-2. Про любовь».
22.00 «ДОСПЕХИ БОГА-2». Комедия.
00.10 «ДОМ-2. После заката».
00.40 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
01.00 Спецтелетекст.
01.05 SMS-чат.

СТС

06.00 "Самурай Икс". М/с.
06.45 "Самый маленький гном". М/ф.
06.55 "Смешарики". М/с.
07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Кадетство". Т/с.
09.00 "Истории в деталях".
09.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
10.00 "Сваха". Т/с.
10.30 "Дедушка моей мечты". Т/с.
11.30 "Безмолвный свидетель". Т/с.
12.30 "Не родись красивой". Т/с.
13.30 "Экстремальная команда". М/с.
14.00 "Смешарики". М/с.
14.05 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
14.30 "Путешествие к центру Земли". М/с.
15.00 "Тутенштейн". М/с.
15.30 "Том и Джерри". М/с.
16.00 "Сабрина - маленькая ведьма". Т/с.
16.30 "Галилео".
17.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
18.00 "Кто в доме хозяин". Т/с.
19.00 "Сваха". Т/с.
19.30 "Истории в деталях".
20.00 "Кадетство". Т/с.
21.00 "Конвой". Х/ф.
23.00 "Безмолвный свидетель". Т/с.
00.00 "Истории в деталях".
00.30 "Отчаянные домохозяйки". Т/с.
01.25 "Осторожно, Задов! Или приключения прапорщика".
02.25 "Новая Жанна Д'Арк". Т/с.
03.55 "Миссия ясновидения". Т/с.
04.35 "Настоящие дикари".
04.55-05.20 Музыка на СТС.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 Новости.
05.05 "Доброе утро".
09.00 Новости.
09.20 "Малахов +".
10.20 "Агент национальной безопасности". Т/с.
11.20 "Понять. Простить".
12.00 Новости.
12.20 "Лолита. Без комплексов".
13.20 "Детективы". Детектив.
14.00 Другие новости.
14.30 "Контрольная закупка".
15.00 Новости.
15.20 "Вне закона". "Черная маска".
16.00 "Любовь как любовь". Т/с.
17.00 "Федеральный судья".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Чужие тайны". Т/с.
19.20 "Пусть говорят" с А. Малаховым.
20.00 "Татьянин день". Т/с.
21.00 Время.
21.30 "Свой, чужой". Т/с.
22.30 "Человек и закон" с А. Пимановым.
23.30 Ночные новости.
23.50 "Судите сами".
00.40 "Моя мачеха - инопланетянка". Комедия.
02.50 "Жизнь Брайана". Комедия.
03.00 Новости.
03.05 "Жизнь Брайана". Комедия.

РОССИЯ

05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.35 "Страсти по Солоницыну".
09.25 Акт об общении Московского Патриархата и Зарубежной Церкви.
11.00 "Вести".
*11.30 "Местное время. Вести-Саратов".
11.50 "Оплачено смертью". Т/с.
13.40 "Вести. Дежурная часть".
14.00 "Вести".
*14.20 "Местное время. Вести-Саратов".
14.40 "Суд идет".
16.00 "Кулагин и партнеры".
16.40 "Местное время. Вести-Московская область".
17.00 "Вести".
17.10 "Неотложка". Т/с.
18.05 "Танго втроем". Т/с.
19.00 "Ангел-хранитель". Т/с.
20.00 "Вести".
*20.45 "Местное время. Вести-Саратов".
21.05 "Спокойной ночи, малыши!"
21.15 "Оплачено смертью". Т/с.
23.15 "Сотворившая чудо".
00.10 "Зеркало".
00.30 "Вести+".
00.50 "Доктор Живаго". Х/ф.
04.30 "Евроньюс" на русском языке.

НТВ

06.00 "Сегодня утром".
09.05 "Наше все!"
10.00 "Сегодня".
10.20 "Турдыкла".
11.00 "Две правды".
11.55 "Дальнобойщики". Т/с.
13.00 "Сегодня".
13.25 "Каменская". Т/с.
15.30 "Чрезвычайное происшествие".
16.00 "Сегодня".
16.30 "Возвращение Мухтара-2". Т/с.
18.30 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня".
19.40 "Ментовские войны-3". Т/с.
20.45 "Погоня за ангелом". Т/с.
21.45 "К барьеру!"
22.45 "Сегодня".
23.10 "Сука-любовь".
23.45 "Наш футбол".
00.55 "Квартира Джо". Комедия.
02.35 "Свой человек". Т/с.
04.10-06.00 "Каменская". Т/с.

частные объявления в газету "Круг"
БЕСПЛАТНО
звоните
35-95-13
с 9.00 до 17.00 в рабочие дни
ВАШИ КРУГ

ТВЦ

06:00 Канал "Настроение".
08:20 "РАСПЛАТА ЗА ГРЕХИ".
09:15 "История государства Российского".
09:20 "ЖЕНЩИНА ДЛЯ ВСЕХ". Х/ф.
*11.15 "КОРОБЕЙНИК".
11:30 СОБЫТИЯ.
11:45 В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ. "Любовь до гроба".
12:20 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ".
13:25 "ЗОЛОТАЯ ТЕЩА".
14:30 СОБЫТИЯ.
14:45 "История государства Российского".
14:50 "Марш-бросок".
15:30 "ВОЗВРАЩЕНИЕ ТРИДЦАТОГО".
16:30 Новое "Времечко".
17:30 СОБЫТИЯ.
17:55 "Деловая Москва".
*18.15 "Масштаб 1:1". Повтор от 16 мая.
*18.40 "Гороскоп".
*18.45 "Коробейник".
*18.50 "Музыкальный кабачок "Изюминка", 1 часть.
*19.45 "Товар недели".
*19.55 ОтКЛИПнись!
*20.00 "Масштаб 1:1".
*20.25 "Гороскоп".
*20.30 "Коробейник".
*20.40 «Воскресение Иргизской святыни».
*21.00 "Коробейник".
*21.10 "Музыкальный кабачок "Изюминка", 2 часть.
*21.20 "ОтКЛИПнись!"
*21.25 "Масштаб 1:1".
*21.50 "Товар недели".
22:00 "ЧЕТЫРЕ ПЕРА". Х/ф.

СПОРТ

04.55 Футбол. Премьер-лига. "Кубань" (Краснодар)-"Зенит".
07.00, 09.00, 13.30, 16.30, 20.45, 00.25 Вести-спорт.
07.10 "Путь Дракона".
07.45 "Летопись спорта". Футбол. Кубок для "Динамо".
08.20 Футбол. Обзор Кубка УЕФА.
09.10,13.35 Хоккей.

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроньюс".
10.00,19.30 "Новости культуры".
10.20 "В главной роли".
10.35,01.50,02.50 Программа передач.
10.45 Лето Господне. Вознесение Господне.
11.15 "Жестокость". Х/ф.
12.45 "Приключения кузнечика Кузи". М/ф.
13.05 "Большие".
14.00 "Письма из провинции". С. Кошки.
14.30 "Загадка Кальмана".
15.40 "Последний принц стели". Д/ф.

MTV

06.00 Музыка на завтрак.
10.00 Хочу все снять!
10.30,15.00,23.00 "News блок daily" с Я. Александровичем.
10.45,19.30 Следующий!
11.15 Сыграть в натурала.
12.15 Музыка навсегда.
14.00 "Таинственная игра". М/ф.
14.30 Shit парад.
15.15,19.00 "Мечты Алисы". Т/с.

РЕН-ТВ

06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25 "Приключения кенгурят". М/с.
06.50 "Икс-утки". М/с.
07.15 "Друзья". Т/с.
07.35,17.30 "Трое сверху-2". Т/с.
08.00,14.00,21.00 "Солдаты-13". Т/с.
09.00,23.00 Вечер с Т. Кеосаяном.
09.30,12.30,19.30,23.30 "24".
10.00,18.00 Званый ужин.
11.00,04.55 "Час суда".

РАМБЛЕР

07.00, 11.00, 15.00, 19.00, 23.00, 03.00 "Секретный полигон".
07.30, 11.30, 15.30, 19.30, 23.30, 03.30 "Код 3224".
08.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 04.00 "Спецмено".
08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно".
09.00, 13.00, 17.00, 21.00, 01.00, 05.00 "Бродяга".

ДТВ

06.30,05.00 "Музыка на ДТВ".
06.35,12.00 М/ф.
08.00,19.55 "Самое смешное видео".
08.30,00.30 "Карданный вал".
08.55,17.50 Неслучайная музыка.
09.00 Телемагазин
09.30 "Как умирали кумиры. Ю Васильев" Д/ф.
10.00 "Идеальное преступление". Х/ф
12.55 "Команда "А". Т/с.
14.00,20.25,20.55 Каламбур
14.30,21.30 Камера смеха
14.50,22.00 "C.S.I. Место преступления". Т/с.
15.50 "Виза на смерть".

...ЕНТЕ-КРИСТО".

...Музыка на ДТВ". М/ф. "Самое ...шное видео". Карданный вал".

...лучайная музыка ...емагазин ...уходили ...ы Н. Озеров". ...фер поневоле". ...анда "А". Т/с. ...0.55 Каламбур. Камера смеха. "C.S.I. Место ...упления". Т/с. ...ца Райских Куш". Невероятная ...кция мистера ...ретный агент ...йвер". Т/с. Голые ...шные. ...ех, и грех. ...й клуб. ...дром". Т/с. ...аде.

...доносный ... Икс". М/с. ...лючения ...и Джины". "Аргай". ...т - не любит". ...о втроем". ...очения Лесси". "Мафиоза". ...е пески". Х/ф. ...мания". ...дия из ...а". Х/ф. ...а Российской ...и". 1-я серия. ...ящая ...раками". ...рия. Т/с. ...иада-3". Х/ф. ...борона". Х/ф. ...нка". ...рия. Т/с. ...s".

...ЛЛЮЗИОН

...адача с тремя ...стными". "Жизнь ...Самгина". ...обака ...е" ...00 ...ки" "Задача ...стными". "Жизнь ...Самгина" "Собака ...комедия"

...заката».
·00.40 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
·01.00 Спецтелетекст.
·01.05 SMS-чат.

СПОРТ

04.55 Футбол. Премьер-лига. "Кубань" (Краснодар)-"Зенит".
07.00, 09.00, 13.30, 16.30, 20.45, 00.25 Вести-спорт.
07.10 "Путь Дракона".
07.45 "Летопись спорта". Футбол. Кубок для "Динамо".
08.20 Футбол. Обзор Кубка УЕФА.
09.10,13.35 Хоккей. Чемпионат мира.
11.30,20.55,02.45 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. 1/2 финала.
15.55,00.30 "Точка отрыва".
16.45 Футбол. Кубок УЕФА. Финал. "Эспаньол" (Испания)-"Севилья".
18.50 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. 1/2 финала. Прямая трансляция.
22.55 Бильярд. Гран-при городов Евразии. Кубок Одессы. 1/2 финала. Трансляция из Украины.
01.05 Гандбол. Лига чемпионов. Мужчины. Финал. "ТХВ-Киль" (Германия)-"Фленсбург".

ЕВРОСПОРТ

10.30 Экстремальный спорт.
11.00 Конный спорт. Суперлига (Франция).
12.00 Спидвей. Гран При Италии.
13.00 Велоспорт. Национальный тур. Тур Италии. Этап 4.
14.00 Теннис. Турнир WTA в Италии (Рим). 3-й день.
15.00,19.30 Теннис. Турнир WTA в Италии (Рим). 1/8 финала.
17.00 Велоспорт. Национальный тур. Тур Италии. Этап 5.
21.00 Сумо. Хару Басе. Осака.
22.00 Покер. Евротур (Баден).
23.00 Бокс.
01.00,03.00 Ралли. Чемпионат мира. "Ралли Италии". Превью.
01.30 Боевые искусства. Бойцовский клуб.

...ясновидения". Т/с.
04.35 "Настоящие дикари".
04.55-05.20 Музыка на СТС.

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроньюс".
10.00,19.30 "Новости культуры".
10.20 "В главной роли".
10.35,01.50,02.50 Программа передач.
10.45 Лето Господне. Вознесение Господне.
11.15 "Жестокость". Х/ф.
12.45 "Приключения кузнечика Кузи". М/ф.
13.05 "Большие".
14.00 "Письма из провинции". С. Кошки.
14.30 "Загадка Кальмана".
15.40 "Последний принц степи". Д/ф.
16.20 "Морские псы". М/с.
16.45 "Пеппи Длинныйчулок".
17.15 "Тюлень в беде". Д/ф.
17.45 "Порядок слов".
17.50 "Петербургские салоны". "Золушка во дворце".
18.20 "Билет в Большой".
19.00 "Ночной полет".
19.55 Д/с "Тайна плащаницы". (США).
20.50 Черные дыры. Белые пятна.
21.30 "Монолог в четырех частях". П. Чухрай.
22.00 "Культурная революция".
23.00 "Свидетели времени: эпистолярный жанр". Фильм 2. "П.Я. Чаадаев - А.С. Пушкин". Д/с.
23.30 "Новости культуры".
23.55 "Захват власти Людовиком XIV". Х/ф.
01.25 "У стен "Москвы".
01.55 "Тайна плащаницы".

МУЗ-ТВ

05.00,08.00,13.00,16.25,00.05,03.00 "МУЗТВ. Хит".
06.00,09.40,02.00 "Наше".
07.00,13.35 "Твой выбор".
10.50,19.55 М/ф.
11.00,15.00,19.00,22.55 Звезды зажигают.
11.55,20.25 "Кавказские пленницы, или новые вечера".
12.25 "Рожденные быть".
12.55,17.55,23.55 "PRO-Новости".
14.45 "Лола и Вирджиния".
15.55 "Путевка на Рублевку".
18.05 "Ближе к звездам". Бейонсе.
18.30 "Мегахит".
20.55 "Ближе к звездам".
21.55 "Pro-кино" с А. Чадовым.
22.30 "Ближе к звездам". Максим.

03.05 "Жизнь Брайана". Комедия.

MTV

06.00 Музыка на завтрак.
10.00 Хочу все снять!
10.30,15.00,23.00 "News блок daily" с Я. Александровичем.
10.45,19.30 Следующий!
11.15 Сыграть в натурала.
12.15 Музыка навсегда.
14.00 "Таинственная игра". М/ф.
14.30 Shit парад.
15.15,19.00 "Мечты Алисы". Т/с.
15.30,01.15 "Лови удачу".
16.00 Сводный Чарт Хит-парад.
17.00 Большой релиз.
18.00 Музыка на злобу дня.
18.30 Тачку на прокачку.
19.15 По домам.
20.00 Поцелуй навылет.
21.00 Стоп! Снято: CIARA "Like a Boy".
21.30 Тайник MTV: P. Diddy.
22.00 "Клава, давай!". Т/с.
22.30 Южный Парк.
23.15 Клуб, ночная версия.
00.15 "Ночной флирт" с Марикой.
01.45 Музыка на ночь.

7 ТВ

05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 7 новостей.
05.05 Зарядка для страны.
05.25,06.25,07.25 Веселые старты.
06.05,07.05,08.05 Музыкальный трек.
08.25 "Гран-при". М/с.
09.05,17.05,03.35 220 вольт.
09.25,12.05,16.25,17.25,18.05,19.25 Экстремальный спорт.
10.05,04.05 "Советский спорт".
10.25 Футбол. Женщины. Чемпионат России. Надежда (Ногинск)-Химки.
11.05,15.05,20.05,00.05 NBA Live!
11.25,21.25,01.25 Планета рыбака.
13.05,22.05 Обзор мирового футбола.
14.05,20.35 Touch the sky.
14.25 Классика футбола. Исторические матчи.
15.25,20.25,00.25 NHL. Ежедневный обзор.
15.35 Звезда Автострады.
16.05,19.05 Магия оружия.
21.05,01.05 "Диалоги о рыбалке". Классика.
23.05 Покер. Мировая серия.
00.40,03.25 Ужасы спорта.
02.05 KOTV. Классика бокса.

04.30 "Евроньюс" на русском языке.

РЕН-ТВ

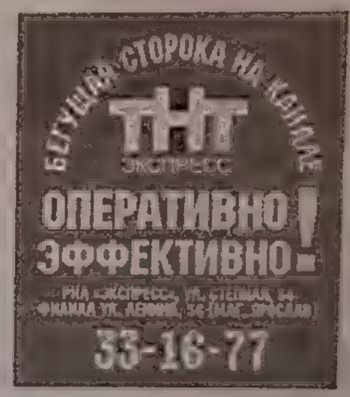
06.00 Утренний музыкальный канал.
06.25 "Приключения кенгурят". М/с.
06.50 "Икс-утки". М/с.
07.15 "Друзья". Т/с.
07.35,17.30 "Трое сверху-2". Т/с.
08.00,14.00,21.00 "Солдаты-13". Т/с.
09.00,23.00 Вечер с Т. Кеосаяном.
09.30,12.30,19.30,23.30 "24".
10.00,18.00 Званый ужин.
11.00,04.55 "Час суда".
12.00,19.00 "Бабий бунт".
13.00,20.00 "Побег". Т/с.
15.00 "Однажды в Китае-2". Боевик.
22.00 "Секретные истории": "Телохранители".
00.00 Очевидец представляет: самое смешное.
00.15 "Однажды в Китае-3". Боевик.
02.35 "Проект "Отражение": "Ампула смеха". Д/ф.
03.20 "КГБ в смокинге". Т/с.
04.10 "Крис Эйнджел". Д/ф.
05.40 Ночной музыкальный канал.

ЗВЕЗДА

06.00 "Космическая Одиссея".
06.30 "Время "Сатурна".
06.45,08.45 "Моя страна". Д/с.
07.00 "Мир цирка".
07.15,16.00 М/ф.
07.45,01.15 "Служивые люди".
08.15,23.00 "Потрясающие каскадерские трюки".
09.00,17.30 "Личная жизнь официальных людей". 4-я серия. Т/с.
10.00,14.30 "Уроки истории. Битва при Малоярославце 1812".
10.30,04.45 "Это было недавно, это было давно".
11.15,00.10,05.30 "Господа офицеры".
12.00 "Убийство на улице Данте". Х/ф.
14.00,00.40 "Сага огненной семьи". Д/с.
15.00,02.30 "Вокруг света на "Крузенштерне".
15.30,23.30 "Песни советских композиторов". Д/ф.
16.30,22.30 Новости.
16.45,01.45 "Предметный разговор".
18.30,03.00 "Уходя уходи". Х/ф.
20.20 "Монолог". Х/ф.
22.15 "Бокс".

РАМБЛЕР

07.00, 11.00, 15.00, 19.00, 23.00, 03.00 "Секретный полигон".
07.30, 11.30, 15.30, 19.30, 23.30, 03.30 "Код 3224".
08.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 04.00 "Спецменю".
08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно".
09.00, 13.00, 17.00, 21.00, 01.00, 05.00 "Бродяга".
09.30, 13.30, 17.30, 21.30, 01.30, 05.30 "Мы пришли с моря".



ДОМАШНИЙ

06.30 "Рита". Т/с.
07.00 "Крот и его друзья".
07.25 "Веселое кругосветное путешествие".
07.30,20.30 "Домашние сказки".
08.30 "Мир в твоей тарелке".
09.00,16.00 "Дела семейные".
10.00,23.00 "Декоративные страсти".
10.30 "Полевые работы".
11.00 "Телохранитель".
12.00 "Вкусные свадьбы".
12.30 "Все секреты". Кекс "Маффин".
13.00 "Детский день".
15.00 "Пленница". Т/с.
17.00 "Голос сердца". Т/с.
18.00 "33 квадратных метра". Дачные истории.
18.30 "Закон и порядок. Преступные намерения". Т/с.
19.30 "Ты - моя жизнь".
21.30 "Красная капелла".
22.30 "Секс в большом городе". Т/с.
23.30 "Сын". Драма.
01.10 "Женаты и с детьми".
01.55 "Женские секреты".
05.30 Музыка на "Домашнем".

*21.50 "Товар недели".
22:00 "ЧЕТЫРЕ ПЕРА". Х/ф.

ДТВ

06.30,05.00 "Музыка на ДТВ".
06.35,12.00 М/ф.
08.00,19.55 "Самое смешное видео".
08.30,00.30 "Карданный вал".
08.55,17.50 Неслучайная музыка.
09.00 Телемагазин.
09.30 "Как уходили кумиры. Ю. Васильев". Д/ф.
10.00 "Идеальное преступление". Х/ф.
12.55 "Команда "А". Т/с.
14.00,20.25,20.55 Каламбур.
14.30,21.30 Камера смеха.
14.50,22.00 "C.S.I. Место преступления". Т/с.
15.50 "Виза на смерть".
18.00,23.30 Невероятная коллекция мистера Рипли.
19.00 "Секретный агент МакГайвер". Т/с.
23.00,01.00 Голые и смешные.
01.30 И смех, и грех.
01.55 Ночной клуб.
03.55 "Автодром". Т/с.
04.40 В засаде.

ТВ 3

06.00 "Победоносный голос".
06.30 "Люди Икс". М/с.
07.00 "Приключения Марко и Джины".
07.30,13.30 "Аргай".
08.00 М/ф.
09.00 "Кот из космоса"
11.00 "Человек с поезда"
13.00 "Новые приключения Лесси"
14.00,15.15 "Мафиоза"
16.30 "Мелодия из подвала"
18.30 "Киномания".
19.00 "Двое в городе"
21.00 "Корона Российской Империи". 2-я серия.
23.00 "Говорящая с призраками".
00.00 "Сибириада-4". Х/ф.
02.00 "Неукротимая Айрис"
04.00 "Шпионка".
05.00,05.30 "Релакс".

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.00,11.05 "Задача с тремя неизвестными". 2-я серия. Детектив.
08.00,13.30 "Жизнь Клима Самгина". 3-я серия. Драма
10.00,16.00 "Собака на сене". 2-я серия. Комедия.
12.30,15.00,20.00 "Классики".
18.00,00.00 "Новый Вавилон". Х/ф.
21.00,02.00 "Жизнь Клима Самгина". 4-я серия. Драма.
22.10,04.00 "Зойкина квартира". 1-я серия. Х/ф.

ПЯТНИЦА 18 мая

ТВ ЭКСПРЕСС

- 07.00 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
- 07.20 Балаково: инструкция по применению.
- 07.30 Спецтелетекст.
- 07.35 SMS-чат.
- 08.20 СПИД. Скорая помощь.
- 08.50 Наши песни.
- 09.00 «Няня спешит на помощь».
- 10.00 «Счастливы вместе».
- 11.00 «Ракетная мощь».
- 11.30 «Эй, Арнольд!».
- 12.00 «Ох, уж эти детки!».
- 12.30 «Котопес».
- 13.00 «Дикая семейка Торнберри»
- 13.30 Такси.
- 14.00 Спецтелетекст. Энциклопедия бытовой техники.
- 14.05 Балаково: инструкция по применению.
- 14.15 Музыкальный подарок-1.
- 14.55 Телетекст. Погода.
- 15.00 «ДОМ-2. Про любовь».
- 16.00 «ДОСПЕХИ БОГА-2». Комедия.
- 18.00 НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ. (с интерактивом).
- 18.05 Балаково: инструкция по применению.
- 18.15 Телетекст. Погода.
- 18.20 Если завтра ремонт.
- 18.25 Музыкальный подарок-2.
- 19.15 Телетекст. Погода.
- 19.20 Балаково: инструкция по применению.
- 19.30 НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ. (с интерактивом).
- 19.55 Спецтелетекст.
- 20.00 Необъяснимо, но факт.
- 21.00 «ДОМ-2. Про любовь».
- 22.00 Комеди Клаб.
- 23.00 Наша Russia.
- 23.25 Смех без правил.
- 00.20 НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ.
- 00.45 Спецтелетекст.
- 20.50 SMS-чат.

СТС

- 06.00 "Самурай Икс". М/с.
- 06.45 "Бобик в гостях у Барбоса". М/ф.
- 06.55 "Смешарики". М/с.
- 07.00 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
- 07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 08.00 "Кадетство". Т/с.
- 09.00 "Истории в деталях".
- 09.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 10.00 "Сваха". Т/с.
- 10.30 "Дедушка моей мечты". Т/с.
- 11.30 "Безмолвный свидетель". Т/с.
- 12.30 "Не родись красивой". М/с.
- 13.30 "Экстремальная команда". М/с.
- 14.00 "Смешарики". М/с.
- 14.05 "Приключения Вуди и его друзей". М/с.
- 14.30 "Путешествие к центру Земли". М/с.
- 15.00 "Тутенштейн". М/с.
- 15.30 "Том и Джерри". М/с.
- 16.00 "Сабрина - маленькая ведьма". Т/с.
- 16.30 "Галилео".
- 17.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
- 18.00 "Кто в доме хозяин". Т/с.
- 19.00 "Сваха". Т/с.
- 19.30 "Истории в деталях".
- 20.00 "Кадетство".
- 21.00 "Братья Гримм". Х/ф.
- 23.20 "Волк". Х/ф.
- 01.45 "Праздник Эйприл". Х/ф.
- 03.05 "Темная сторона страсти". Х/ф.
- 04.55 "Летнее платье". Х/ф.
- 05.10-05.20 Музыка на СТС.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

- 05.00 Новости.
- 05.05 "Доброе утро".
- 09.00 Новости.
- 09.20 "Малахов +".
- 10.20 "Агент национальной безопасности". Т/с.
- 11.20 "Понять. Простить".
- 12.00 Новости.
- 12.20 "Доктор Курпатов".
- 13.20 "Детективы". Детектив.
- 14.00 Другие новости.
- 14.30 "Контрольная закупка".
- 15.00 Новости.
- 15.20 "Вне закона". "Волчья стая".
- 16.00 "Любовь как любовь". Т/с.
- 17.00 "Федеральный судья".
- 18.00 Вечерние новости.
- 18.20 "Пусть говорят" с А. Малаховым.
- 19.00 Поле чудес.
- 20.00 "Татьянин день". Т/с.
- 21.00 Время.
- 21.25 "Минута славы".
- 23.30 "Что? Где? Когда?"
- 00.50 "День шакала". Х/ф.
- 03.40 "Кунг По. Нарвись на кулак". Комедия.

частные объявления в газету "Круг"
БЕСПЛАТНО
звоните
35-95-13
с 9.00 до 17.00 в рабочие дни
наших Круг

РОССИЯ

- 05.00 "Доброе утро, Россия!"
- 08.35 "Вся Россия".
- 08.45 "Мой серебряный шар". Д. Спиваковский.
- 09.45 "Мусульмане".
- 10.00 "Частная жизнь".
- 11.00 "Вести".
- *11.30 "Местное время. Вести-Саратов".
- 11.50 "Оплачено смертью". Т/с.
- 13.40 "Вести. Дежурная часть".
- 14.00 "Вести".
- *14.20 "Местное время. Вести-Саратов".
- 14.40 "Суд идет".
- 16.00 "Кулагин и партнеры".
- 16.40 "Местное время. Вести-Московская область".
- 17.00 "Вести".
- 17.10 "Неотложка". Т/с.
- 18.05 "Танго втроем". Т/с.
- 19.00 "Ангел-хранитель". Т/с.
- 20.00 "Вести".
- *20.45 "Местное время. Вести-Саратов".
- 21.05 "Спокойной ночи, малыши!"
- 21.15 "Юрмала".
- 23.10 "Дополнительное время". Х/ф.
- 00.55 "Вне времени". Детектив.
- 03.05 "Дорожный патруль".
- 03.20 "Закон и порядок". Т/с.
- 04.05 "Джонни Зиро". Т/с.
- 04.50 "Евроньюс" на русском языке.

НТВ

- 06.00 "Сегодня утром".
- 09.05 "Наше все!"
- 10.00 "Сегодня".
- 10.20 "С днем рождения!"
- 11.00 "Две правды".
- 11.55 "Дальнобойщики-2". Т/с.
- 13.00 "Сегодня".
- 13.25 "Каменская". Т/с.
- 15.30 "Обзор. Спасатели".
- 16.00 "Сегодня".
- 16.30 "Возвращение Мухтара-2". Т/с.
- 18.30 "Чрезвычайное происшествие".
- 19.00 "Сегодня".
- 19.40 "Следствие вели".
- 20.40 "Мама, не горюй!". Боевик.
- 22.25 "Убей меня нежно". Х/ф.
- 00.25 "Остров доктора Моро". Х/ф.
- 02.30 "Свой человек". Т/с.
- 04.05-05.50 "Каменская". Т/с.

ПРОДАМ
ГАЗ-3110,
2001 г. вып.
в отличном
состоянии.
СРОЧНО
ТЕЛ. 392-292,
8-917-300-72-34

ТВЦ

- 06:00 Канал "Настроение".
- 08:20 "РАСПЛАТА ЗА ГРЕХИ".
- 09:15 "История государства Российского".
- 09:20 "НАЧАЛО". Х/ф.
- *11.15 "КОРОБЕЙНИК".
- 11:30 СОБЫТИЯ.
- 11:45 В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ. "Убит при исполнении".
- 12:20 "ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ".
- 13:25 "ЗОЛОТАЯ ТЕЩА".
- 14:30 СОБЫТИЯ.
- 14:45 "История государства Российского".
- 14:50 "Опасная зона".
- 15:30 "ВОЗВРАЩЕНИЕ ТРИДЦАТОГО".
- 16:30 Новое "Времечко".
- 17:30 СОБЫТИЯ.
- 17:55 "Деловая Москва".
- *18.15 "Масштаб 1:1". Повтор от 17 мая.
- *18.40 "Гороскоп".
- *18.45 "Коробейник".
- *18.50 "Музыкальный кабачок "Изюминка", 1 часть.
- *19.25 "Политклуб".
- *19.55 ОтКЛИПнись!
- *20.00 "Масштаб 1:1".
- *20.25 "Гороскоп".
- *20.30 "Коробейник".
- *20.40 "Музыкальный кабачок "Изюминка", 2 часть.
- *21.00 "Коробейник".
- *21.10 "Гражданин и закон".
- *21.15 ОтКЛИПнись!
- *21.20 "Масштаб 1:1".
- *21.45 "Товар недели".
- 21:55 "Момент истины".
- 22:50 "Народ хочет знать".
- 23:50 СОБЫТИЯ. 25-Й ЧАС.
- 00:20 "Петровка, 38".

СПОРТ

- 14.55 Футбол. Премьер-лига. ЦСКА - "Спартак" (Москва).
- 17.00,09.00,13.30,17.55,20.50,00.40 Вести-спорт.
- 17.10 "Точка отрыва".
- 17.40 "Сборная России". Ю. Кудинов.
- 19.25 "Самый сильный человек". Кубок мира по силовому экстриму.
- 05.10 Хоккей. Чемпионат

КУЛЬТУРА

- 06.30 "Евроньюс".
- 10.00,19.30 "Новости культуры".
- 10.20,01.50,02.50 Программа передач.
- 10.30 "Тюлень в беде". Д/ф.
- 11.00 "Седьмая пуля". Х/ф.
- 12.25 "Зайка-зазнайка". "Все наоборот". М/ф.
- 12.50 "Реальная фантастика".
- 13.05 "Культурная революция".
- 14.00 "Странствия музыканта".
- 14.30 "Кое-что из губернской жизни". Х/ф.

MTV

- 06.00 Музыка на завтрак.
- 10.00 Гид по стилю.
- 10.30,15.00 "News блок daily".
- 10.45 Следующий!
- 11.15 Русская 10-ка. Хит-парад.
- 12.15 Музыка навсегда.
- 14.00 "Таинственная игра". М/ф.
- 14.30 Видеография: Gwen Stefani.
- 15.15,19.00 "Мечты Алисы". Т/с.
- 15.30 "Лови удачу".
- 16.00 Shit парад.
- 16.30 Стоп! Снято:

РЕН-ТВ

- 06.00 Утренний музыкальный канал.
- 06.25 "Приключения кенгурят".
- 06.50 "Икс-утки". М/с.
- 07.15 "Друзья". Т/с.
- 07.35,17.30 "Трое сверху-2".
- 08.00,14.00 "Солдаты-13".
- 09.00 Вечер.
- 09.30,12.30,19.30 "24".
- 10.00,18.00 Званый ужин.
- 11.00,03.45 "Час суда".
- 12.00,19.00 "Бабий бунт".
- 13.00 "Побег". Т/с.

РАМБЛЕР

- 07.00,11.00,15.00,19.00,23.00,03.00 "Секретный полигон".
- 07.30,11.30,15.30,19.30,23.30,03.30 "Код 3224".
- 08.00,12.00,16.00,20.00,00.00,04.00 "Спецменю".
- 08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно".
- 09.00,13.00,17.00,21.00,01.00,05.00 "Бродяга".
- 09.30,13.30,17.30,21.30,01.30,05.30 "Мы пришли с моря".

ДТВ

- 06.30,04.55 "Музыка на ДТВ".
- 06.35,12.00 М/ф.
- 08.00,19.55 "Самое смешное видео".
- 08.30 "Карданный пол".
- 08.55,17.55 Неслучайная музыка
- 09.00 Телемагазин.
- 09.30 "Как уходили кумиры. Е. Березин".
- 10.00 "Гиперболоид инженера Гарина"
- 12.55 "Команда "А". Т/с.
- 14.00,20.25,20.55 Каламбур.
- 14.30,21.30 Камера смеха
- 14.50,22.00 "C.S.I. Место преступления". Т/с

СПОРТ

04.55 Футбол Премьер-лига ЦСКА - "Спартак" (Москва)
07.00,09.00,13.30,17.55,20.50,00.40 Вести-спорт
07.10 "Точка отрыва"
07.40 "Сборная России" Ю. Кудинов
08.25 "Самый сильный человек". Кубок мира по силовому экстриму
09.10 Хоккей Чемпионат мира
11.30,15.55,02.40 Баскетбол Чемпионат России Мужчины
13.35 Хоккей Чемпионат мира. Финал
18.10,22.15 "Футбол России. Перед туром".
18.40 "Рыбалка" с Радзишевским
18.55 Бильярд. Гран-при городов Евразии Кубок Одессы.
21.00 Вести-спорт. Местное время
21.05 Футбол Журнал Лиги чемпионов
21.40 "Самый сильный человек"
22.50 Бильярд. Гран-при городов Евразии Кубок Одессы Финал.
00.45 Дзюдо. Суперкубок мира.
04.40 "Летопись спорта" Футбол Кубок для "Динамо".

ЕВРОСПОРТ

10.30 Ралли. Чемпионат мира "Ралли Италии" Превью
11.00 Автоспорт Чемпионат мира в классе Туринг
11.30,14.00 Теннис Турнир WTA в Италии (Рим) 1/8 финала
12.30 Велоспорт Национальный тур Тур Италии Этап 5
15.00,19.30 Теннис. Турнир WTA в Италии (Рим) 1/4 финала
17.00 Велоспорт Национальный тур. Тур Италии Этап 6.
[illegible]1.00 Сумо Хару Басе
[illegible].00 Покер Евротур (Дублин)
[illegible].00 Сильнейшие люди планеты Гран При Финляндии
[illegible].00 Сильнейшие люди планеты Кубок мира
[illegible] Ралли Чемпионат [illegible] "Ралли Италии"
[illegible] 24 лучших [illegible] Европы
[illegible] Экстремальный спорт.
02.00 Футбол Кубок УЕФА. Финал

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроньюс".
10.00,19.30 "Новости культуры"
10.20,01.50,02.50 Программа передач
10.30 "Тюлень в беде" Д/ф
11.00 "Седьмая пуля" Х/ф
12.25 "Зайка-зазнайка" "Все наоборот" М/ф
12.50 Реальная фантастика"
13.05 "Культурная революция"
14.00 "Странствия музыканта"
14.30 "Кое-что из губернской жизни" Х/ф
16.00 "Три дровосека" М/ф
16.10 "Морские псы" М/с
16.35 "В музей - без поводка"
16.45 "Пеппи Длинныйчулок"
17.15 "За семью печатями"
17.45 "Разночтения"
18.15 Легенды старой крепости Псков
18.45 "Твое Величество - Политехнический!"
19.10 "Сигирия - сказочная крепость" Д/ф
19.50,01.55 "Сферы" с И. Ивановым
20.30 "Королевский гамбит Н. Луганского".
21.20 "Могамбо" Х/ф.
23.10 "Париж Великолепие в зеркале Сены".
23.30 "Новости культуры" с В. Флярковским.
23.55 "Кто там"
00.20 "Дживс и Вустер" 15-я серия. Т/с
01.15 "Все это джаз". Д. Гиллеспи
02.35 "Королевская игра"

МУЗ-ТВ

05.00,08.00,13.00,16.25,01.30,03.00 "МУЗТВ Хит"
06.00,09.40,02.00 "Наше"
07.00,16.50 "Твой выбор"
10.50,19.55 М/ф
11.00,19.00 "Ближе к звездам"
11.55,20.25 "Кавказские пленницы, или новые вечера"
12.25 "Испытание верности" с Лерой
12.55,17.55 "PRO-Новости"
14.45 "Лола и Вирджиния"
15.00 "Мобильная 10-ка"
15.55 "Путевка на Рублевку"
18.05 "10 наших" с О. Кучерой.
20.55 "Сначала дети, потом свадьба"
21.55 "Ближе к звездам" Гр. "БандЭрос"
22.25 "Молодые, сексуальные и голливудские".
23.25 "Азбука секса"
23.50 "Friday night".

MTV

06.00 Музыка на завтрак
10.00 Гид по стилю
10.30,15.00 "News блок daily
10.45 Следующий!
11.15 Русская 10-ка Хит парад
12.15 Музыка навсегда
14.00 "Таинственная игра" М/ф
14.30 Видеография Gwen Stefani
15.15,19.00 "Мечты Алисы" Т/с
15.30 "Лови удачу"
16.00 Shit парад
16.30 Стоп! Снято: CIARA "Like a Boy"
17.00 12 Злобных Зрителей.
18.00 Музыка на злобу дня
18.30 Виртуалити.
20.00 Полный Контакт.
21.30 Звездный бой насмерть.
22.00 Ужас и шантаж в Голливуде
23.00 "News блок weekly" с А. Анатольевичем.
23.30 Тачку на прокачку
00.00 Музыка в клубе.
01.00 Музыка на ночь.

Подростковый
"ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ"
66-12-69
Ждем вашего звонка!

7 ТВ

05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 7 новостей.
05.05 Зарядка для страны
05.25,06.25,07.25 Веселые старты
06.05,07.05,08.05 Музыкальный трек.
08.25 "Гран-при" М/с
09.05,17.05,03.35 220 вольт
09.25, 11.25, 12.05, 16.25, 17.25, 18.05, 19.25, 21.25 Экстремальный спорт
10.05,04.05 "Советский спорт".
10.25 Каратэ Международный турнир на Кубок Губернатора Московской области.
11.05,15.05,20.05,00.05 NBA Live!
13.05 KOTV Классика бокса
14.05,20.35 Touch the sky
14.25,01.25 Бега и скачки.
15.25,20.25,00.25 NHL
15.35 "Game Sport"
16.05,19.05 Магия оружия
21.05,01.05 "Диалоги о рыбалке". Классика.
22.05 Феномен Ferrari
22.35 Картинг
23.05 Покер.
00.40,03.25 Ужасы спорта.
02.05 Обзор мирового футбола.

РЕН-ТВ

06.00 Утренний музыкальный канал
06.25 Приключения кенгурят"
06.50 Икс-утки М/с
07.15 "Друзья" Т/с
07.35,17.30 "Трое сверху-2"
08.00,14.00 "Солдаты-13"
09.00 Вечер
09.30,12.30,19.30 "24"
10.00,18.00 Званый ужин
11.00,03.45 "Час суда"
12.00,19.00 "Бабий бунт"
13.00 "Побег" Т/с
15.00 "Однажды в Китае-3" Боевик
20.00 "Вспомнить все" Боевик.
22.20 "Громкое дело" "Зверская любовь"
23.00 Бла-бла шоу
00.15 Сеанс для взрослых.
03.00 Очевидец представляет: самое шокирующее
04.30 Ночной музыкальный канал

ЗВЕЗДА

06.00 "Черноморский объектив" (Севастополь).
06.30 "Бокс"
06.45,08.45 "Моя страна"
07.00 "Мир цирка" с Т. Дуровой
07.15,16.00 М/ф.
07.45,01.15 "Военная лира"
08.15,23.00 "Потрясающие каскадерские трюки"
09.00,17.30 "Один за всех" Х/ф
10.00,14.30 "Уроки истории. Первая мировая 1914-1918"
10.30,05.00 "Это было недавно, это было давно"
11.15,00.10 "Господа офицеры"
12.00 "Монолог" Х/ф
14.00,00.40 "Сага огненной семьи". Д/с
15.00,02.30 "Вокруг света на "Крузенштерне"
15.30,23.30 "Черный кот"
16.30,22.30 Новости
16.45,01.45 "Предметный разговор"
18.20,03.00 "Кочубей"
20.20 "Шумный день". Х/ф
22.15 "Грани экстрима"

РАМБЛЕР

07.00,11.00,15.00,19.00,23.00,03.00 "Секретный полигон"
07.30,11.30,15.30,19.30,23.30,03.30 "Код 3224"
08.00,12.00,16.00,20.00,00.00,04.00 "Спецменю"
08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно"
09.00,13.00,17.00,21.00,01.00,05.00 "Бродяга"
09.30,13.30,17.30,21.30,01.30,05.30 "Мы пришли с моря"

ФИЛИАЛ РИА «ЭКСПРЕСС»
В МАГАЗИНЕ «ЯРОСЛАВ»
(ул. Ленина, 56)
работает
с 8 00 до 18 00,
без обеда; в субботу
с 10 00 до 13 00.
Принимаем объявления в газету «Круг», на «ТВ «Экспресс», «Радио «Экспресс» и заявки в «Музыкальный подарок».

ДОМАШНИЙ

06.30 "Рита" Т/с
07.00 "Крот и его новые друзья" М/с
07.25 "Веселое кругосветное путешествие"
07.30,20.30 "Домашние сказки"
08.30 "Кулинарный техникум"
09.00,16.00 "Дела семейные"
10.00 "Двое"
11.00 "Телохранитель"
12.00 "Второе дыхание"
12.30 "Все секреты" Американская закусочная
13.00 "Татьянин день"
15.00 "Пленница" Т/с
17.00 "Голос сердца" Т/с
18.00 "33 квадратных метра" Дачные истории
18.30 "Закон и порядок. Преступные намерения" Т/с
19.30 "Ты - моя жизнь"
21.30 "Черный ворон"
22.30 "Секс в большом городе" Т/с
23.00 "Спросите повара"
23.30 "Девочка, хочешь сниматься в кино?"
01.00 "Женаты и с детьми"
01.45 "Женские секреты"
05.20 Музыка на "Домашнем"

ДТВ

06.30,04.55 "Музыка на ДТВ".
06.35,12.00 М/ф
08.00,19.55 "Самое смешное видео"
08.30 "Карданный вал"
08.55,17.55 Неслучайная музыка
09.00 Телемагазин
09.30 "Как уходили кумиры Е. Березин"
10.00 "Гиперболоид инженера Гарина"
12.55 "Команда "А" Т/с
14.00,20.25,20.55 Каламбур
14.30,21.30 Камера смеха
14.50,22.00 "C S I Место преступления" Т/с
15.50 "В поисках приключений". Х/ф
18.00 Невероятная коллекция мистера Рипли
19.00 "Секретный агент МакГайвер" Т/с
23.00 "По законам детектива". Т/с.
00.00 Территория призраков.
01.00 "Лас-Вегас". Т/с
01.55 Ночной клуб
02.55 "Байки из склепа"
04.15 "Автодром". Т/с.

ТВ 3

06.00 "Победоносный голос".
06.30 "Люди Икс". М/с.
07.00 "Приключения Марко и Джины"
07.30,13.30 "Аргай"
08.00 М/ф.
09.00 "Собачья жизнь"
11.00 "Бременские музыканты" Х/ф
13.00 "Новые приключения Лесси" Т/с.
14.00 "Миллион лет до нашей эры". Х/ф
16.00 "Роковые яйца" Х/ф
18.30 "Киномания"
19.00 "Королева Марго"
23.00 "Говорящая с призраками" 15-я серия. Т/с
00.00,02.15 "Другое кино"
00.15 "Тариф на лунный свет" Х/ф
02.30 "Адский рой" Х/ф
04.30 "Шпионка" 30-я серия Т/с
05.30 "Relaks"

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.00,11.00 "Новый Вавилон" Х/ф
08.00,13.30 "Жизнь Клима Самгина"
09.30,16.00 "Зойкина квартира"
12.30,15.00,20.00 "Классики"
18.00,00.00 "Неизвестный солдат"
19.20,01.20 "Создатели и зрители"
21.00,02.00 "Жизнь Клима Самгина"
22.05,04.00 "Зойкина квартира"

СУББОТА 19 мая

ТВ ЭКСПРЕСС

07.00 «Миссис Уксус и Мистер Уксус». М/ф.
07.10 «Ох, уж эти детки!». М/с.
•08.25 НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ (повтор).
•08.50 «Если завтра ремонт». Все о новинках и качестве строительных материалов.
•08.55 SMS-чат.
10.00 Школа ремонта.
11.00 Звезды против караоке.
12.00 «Женская лига».
12.30 «Кулинарный дозор».
13.00 «Охотники на драконов». Мультсериал.
•13.30 Музыкальный подарок-1.
•13.55 Телетекст.
14.00 Необъяснимо, но факт.
15.00 Большое кино по выходным: «САХАРА».
18.00 Cosmopolitan. Видеоверсия.
•19.00 Музыкальный подарок-2.
•19.30 Телетекст.
•19.40 Музыкальный подарок-3.
20.00 Необъяснимо, но факт.
21.00 «ДОМ-2. Про любовь».
22.00 Комеди Клаб.
23.00 Наша Russia.
23.25 «Секс» с Анфисой Чеховой».
23.55 «ДОМ-2. После заката».
•00.25 SMS-чат.

СТС

06.00 "Ланселот. Хранитель времени". Х/ф.
07.25 "Полет на Луну". М/ф.
07.55 "Итси-Битси паучок". М/с.
08.20 "Смешарики". М/с.
08.30 "Просто Норман". М/с.
09.00 "Улица Сезам".
09.30 "Секретные материалы псов-шпионов". М/с.
10.00 "Жизнь прекрасна".
12.00 "Виола Тараканова. В мире преступных страстей-3". Фильм 1 "Главбух и полцарства в придачу". часть 1-я. Т/с.
14.00 "Снимите это немедленно".
15.00 "Свадебный переполох".
16.00 "Истории в деталях".
16.30 "6 кадров".
16.40 "Братья Гримм". Х/ф.
19.00 "Аладдин". М/с.
21.00 "Она - мужчина". Х/ф.
23.00 "Хорошие шутки".
01.00 "Аламо". Х/ф.
03.15 "Убийца на лестнице". Х/ф.
04.45 "Маленькая смерть". Х/ф.
05.10-05.30 Музыка на СТС.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.10 "Обочина". Х/ф.
06.00 Новости.
06.10 "Обочина". Х/ф.
07.20 Играй, гармонь любимая!
08.10 Дисней-клуб: "Кряк-бригада", "Клуб Микки Мауса".
09.00 Слово пастыря.
09.20 "Здоровье".
10.00 Новости.
10.20 "Смак".
10.50 "И. Тальков. Никто не хотел убивать?"
12.00 Новости.
12.20 История песни.
13.30 "Русский султан".
14.00 Футбол. Чемпионат России. "Спартак" - "Локомотив".
16.00 "Свадьба моего лучшего друга". Комедия.
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Кто хочет стать миллионером?"
19.20 "Этот безумный, безумный мир".
21.00 Время.
21.20 "Минута славы".
23.30 "Высшая лига".
00.50 "Теленовости". Х/ф.
03.30 "В погоне за Папи". Комедия.
05.00 "Летаргический сон". Д/ф.

РОССИЯ

06.00 "Доброе утро, Россия!"
07.30 "Студия Здоровье".
08.00 "Вести".
*08.10 "Местное время. Вести-Саратов".
08.20 "Военная программа" А. Сладкова.
08.45 "Утренняя почта".
09.20 "Субботник".
10.00 "Вокруг света".
11.00 "Вести".
*11.10 "Местное время. Вести-Саратов".
11.20 "Приходите завтра". Х/ф.
13.15 "Клуб сенаторов".
14.00 "Вести".
14.20 "Смеяться разрешается".
16.00 "Национальный интерес".
17.00 "Вести".
*17.20 "Местное время. Вести-Саратов".
18.00 "Субботний вечер".
20.00 "Вести".
20.15 "Украденное счастье". Х/ф.
00.25 "Особо тяжкие преступления". Х/ф.
02.40 "Горячая десятка".
03.45 "Герцоги Хаззарда: воссоединение". Комедия.
05.10 "Евроньюс" на русском языке.

НТВ

06.50 "Мама, не горюй!". Боевик.
07.10 "Ну, погоди!". М/ф.
07.30 "Сказки Баженова".
08.00 "Сегодня".
08.15 "Золотой ключ".
08.45 "Без рецепта".
09.20 "Смотр".
10.00 "Сегодня".
10.20 "Главная дорога".
10.55 "Кулинарный поединок".
12.00 "Квартирный вопрос".
13.00 "Сегодня".
13.25 "Особо опасен!"
14.00 "Добровольцы". Х/ф.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Женский взгляд". Л. Поргина-Караченцова.
17.00 "Своя игра".
17.55 "Адвокат". Т/с.
19.00 "Сегодня".
19.40 "Профессия-репортер".
20.05 "Программа максимум".
21.05 "Русские сенсации".
22.00 "Реальная политика" с Г. Павловским.
22.40 "Последний самурай". Х/ф.
01.35 Микс-файт М-1. Бои без правил.
02.25 "Свой человек". Т/с.
04.10-05.35 "И в радости, и в горе". Х/ф.

ТВЦ

06:20 "ТИМУР И ЕГО КОМАНДА". Х/ф.
08:00 "АБВГДейка".
08:30 "Православная энциклопедия".
09:00 "Касатки-убийцы". Фильм из цикла "Живая природа".
09:45 "История государства Российского".
10:10 "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЖЕЛТОГО ЧЕМОДАНЧИКА". Фильм-сказка.
11:30 СОБЫТИЯ.
11:45 "Репортер".
12:05 "Детство в строю". Док. фильм.
12:50 "Сто вопросов взрослому".
13:40 "Городское собрание".
14:30 СОБЫТИЯ.
*14.50 "Масштаб 1:1". Повтор от 18 мая.
*15.15 "Гороскоп".
*15.20 "Коробейник".
*15.30 "Музыкальный кабачок "Изюминка", 1 часть.
15:40 "ПРОПАВШИЕ СРЕДИ ЖИВЫХ". Детектив.
17:30 СОБЫТИЯ.
17:45 "Петровка, 38".
*18.00 "Гороскоп".
*18.05 "Коробейник".
*18.15 "Музыкальный кабачок "Изюминка", 2 часть.
*18.50 "Коробейник".
19:00 "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ". Детектив.
21:00 "Постскриптум".
22:10 "КТО Я?" Боевик.
00:35 СОБЫТИЯ.
00:50 "Юрий Шевчук. Формула свободы".

9 мая

Смотрите с 5 по 15 мая на «ТВ Экспресс» цикл документальных фильмов «Дорогами войны» с участием балаковских ветеранов войны.

Фильмы выходят при поддержке предпринимателя В. Г. Жукова.

СПОРТ

05.10 Гандбол. Лига чемпион в. Мужчины. Финал. "ТХВ Киль" (Германия)-"Фленсбург".
06.55, 08.50, 13.10, 17.40, 20.40, 00.25 Вести-спорт.
07.05 Современное пятиборье. Кубок мира.
08.15 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. "Ралли Сардинии". Пролог.
09.00, 20.55 Вести спорт. Местное время.
09.05 "Летопись спорта".

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроньюс" на русском языке.
10.00, 01.50, 02.50 Программа передач.
10.10 Библейский сюжет.
10.40 "Крылья". Х/ф.
12.05 "Кто в доме хозяин".
12.35 "Аленка". Х/ф.
14.05 "Широкий формат" с И. Лесовой.
14.35 "Путешествия натуралиста".
15.05 "Атомная энергетика".
15.35 Спектакль "Белый

MTV

06.00 Музыка на завтрак.
10.00 Народный Чарт Хит-парад New!
11.00 12 Злобных Зрителей.
12.00 Доступный экстрим.
12.30 Виртуалити.
13.00 Хочу все снять!
13.30 Тачку на прокачку.
14.00 "News блок weekly" с А. Анатольевичем.
14.30 Поцелуй навылет.
15.30 Концертный зал MTV: Билан.
18.00 Музыка навсегда.
18.30 Тайник MTV: P. Diddy.
19.00 Дневник Евровидения

ОКА MAXIMUM Такси

Низкие цены от 30 руб.

30-4444
906-303-4444
927-626-4444

Св-во: 64-002124512, выд. Федеральной Налоговой службой

РЕН-ТВ

06.00 Утренний музыкальный канал.
06.45 "Тройное Зет". М/с.
07.10 "Перепуганные". М/с.
07.35 "Квартира из сыра", "Жил у бабушки козел".
07.55 Лучшие из лучших.

РАМБЛЕР

07.00, 11.00, 15.00, 19.00, 23.00, 03.00 "Секретный полигон".
07.30, 11.30, 15.30, 19.30, 23.30, 03.30 "Код 3224".
08.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 04.00 Спецменю".
08.30, 10.00, 12.30, 14.00,

ДТВ

07.00, 05.25 "Музыка на ДТВ".
07.05 "Шоу российских рекордов".
07.55 Тысяча мелочей.
08.15 10 минут о здоровье.
08.25 М/ф.
10.15 "Максимальный риск"
12.25 "По законам детектива". Т/с
13.30 "Как уходили кумиры. В. Спиридонов". Д/ф
14.25 "Две луны, три солнца". Х/ф.
16.30 "Самое смешное видео"
16.55, 04.40 Смешная реклама
17.25, 05.05 "Осторожно афера!"

Чеховой».
23.55 «ДОМ-2. После заката».
00.25 SMS-чат.

с участием балаковских ветеранов войны.

Фильмы выходят при поддержке предпринимателя В. Г. Жукова.

радости, и в горе". Х/ф.

00:35 СОБЫТИЯ
00:50 "Юрий Шевчук. Формула свободы"

СПОРТ

05.10 Гандбол. Лига чемпион в Мужчины. Финал "ТХВ Киль" (Германия)-"Фленсбург" 06.55, 08.50, 13.10, 17.40, 20.40, 00.25 Вести-спорт.
07.05 Современное пятиборье. Кубок мира.
08.15 Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. "Ралли Сардинии". Пролог
09.00,20.55 Вести порт. Местное время.
09.05 "Летопись спорта". Суперфиналы Кубка СССР по футболу.
09.40 Бокс. Чемпионат России. Финалы.
12.35 "Футбол России. Перед туром".
13.15 Футбол. Кубок УЕФА. Финал. "Эспаньол" (Испания)-"Севилья".
15.25,00.35 V Торжественная церемония вру-чения Национальной спор-тивной премии "Слава"
17.55 Футбол. Премьер-лига. "Сатурн" (Московская область)-"Спартак"
20.00,23.05 Художественная гимнастика. Международный турнир "Хрустальная роза".
21.05 Футбол. Премьер лига. "Ростов" (Ростов-на Дону)-"Химки"
02.55 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины. Финал "Лада" (Россия)-"Слагелсе".

ЕВРОСПОРТ

10.30 Ралли. Чемпионат мира. "Ралли Италии". 1-й день.
11.00 Футбол. 24 лучших клуба Европы.
11.30 Мотогонки. Гран При Франции. Практика в классе 250 к.см.
12.00 Мотогонки. Гран При Франции.
13.00 Футбол. Кубок УЕФА.
14.15 Формула. International Masters (Валенсия).
15.15 Мотогонки. Гран При Франции. Квалификация. 125 к.см.
15.45 Мотогонки. Гран При Франции. Квалификация.
17.00 Велоспорт. Национальный тур. Тур Италии. Этап 7.
19.30 Теннис. Турнир WTA в Италии (Рим).
21.30 Eurosport buzz.
22.00,23.00 Покер. Евротур (Дублин).
00.00 Боевые искусства. Бойцовский клуб
02.00,03.30 Ралли. Чемпионат мира. "Ралли Италии". 2-й день
02.30 Снукер Зал славы

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроньюс" на русском языке.
10.00,01.50,02.50 Программа передач.
10.10 Библейский сюжет
10.40 "Крылья". Х/ф.
12.05 "Кто в доме хозяин".
12.35 "Аленка". Х/ф.
14.05 "Широкий формат" с И. Лесовой.
14.35 "Путешествия натуралиста".
15.05 "Атомная энергетика"
15.35 Спектакль "Белый белый черный аист".
17.10 "Медвежуть". М/ф.
17.20 "Играем в кино".
18.05,01.55 "За гранью цивилизации". 3-я серия. "Ментаваи" Д/с.
18.55 "В вашем доме". В. Зельдин
19.40 "Магия кино."
20.20 "Блеф-клуб"
21.05 "Линия жизни" В. Федосеев
22.00 "Новости культуры"
22.25 "Вилленброк". Х/ф
00.05 "Частная жизнь шедевра". 13-я серия "Тайная вечеря" Леонардо да Винчи". Д/с
00.55 "Босра. Бастион на Востоке". Д/ф.
01.10 "Под гитару". В. Качан

МУЗ-ТВ

05.00,09.40,16.55,03.00 "МУЗТВ. Хит"
06.00,02.00 "Наше".
08.30 "Твой выбор".
10.00 "Рок-чарт" с И. Чертом.
11.00 "Zoom".
11.30 "Молодые, сексуальные и голливудские".
12.30 "Ближе к звездам" Б. Спирс.
13.00,21.55 "Путевка на Рублевку"
13.30,19.30 Звезды зажигают.
14.25 "FAQ".
14.55 "Мегахит".
15.25 "Концерт".
17.30 "Ближе к звездам". Гр. "БандЭрос".
18.00 "20" с Авророй.
19.00 М/ф
20.25 "Pro-кино" с А. Чадовым.
20.55 "Ближе к звездам".
22.25 "Сливки общества".
23.20 "Star stories".
23.50 "МУЗТВ. Классик".

MTV

06.00 Музыка на завтрак.
10.00 Народный Чарт Хит-парад New!
11.00 12 Злобных Зрителей
12.00 Доступный экстрим.
12.30 Виртуалити.
13.00 Хочу все снять!
13.30 Тачку на прокачку.
14.00 "News блок weekly" с А. Анатольевичем
14.30 Поцелуй навылет.
15.30 Концертный зал MTV: Билан.
18.00 Музыка навсегда.
18.30 Тайник MTV P. Diddy.
19.00 Дневник Евровидения 2007.
20.00 Shit парад.
20.30 Большой Киночарт.
21.00 Гид по стилю
21.30 Видеография Gwen Stefani
22.00 Шоковая терапия.
23.00 Рекордные новости.
23.30 Шестое чувство
00.00 Центр Ритма.
01.00 Музыка на ночь.

С 1 МАЯ ПО 1 СЕНТЯБРЯ НАША ГАЗЕТА БУДЕТ СТОИТЬ 3 РУБЛЯ ДЛЯ СЕЛЬЧАН

7 ТВ

05.00, 06.00, 07.00, 08.00, 09.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 20.00, 21.00, 22.00 7 новостей.
05.05 Зарядка для страны.
05.25,06.25,07.25 Веселые старты.
06.05,07.05,08.05 Музыкальный трек.
08.25 "Гран-при". М/с.
09.05 Обзор мирового футбола.
10.05 "Советский спорт"
10.25 Регби. Чемпионат России. Суперлига. ВВА-Подмосковье (МО)-Слава.
11.05,22.05,03.00 NBA Live!
11.25,04.00 Total Регби.
12.05 Картинг.
12.25 Бега и скачки.
13.20 Формула BMW. Этап □2.
14.05,03.40 Звезда Автострады.
14.25 International Formula Masters. Этап □1 (Валенсия).
15.05 AutoFashion.
15.30 DTM. Этап □3 (Лаузиц).
16.25 BTCC. Обзор 3-го этапа.
17.00 Футбол. Кубок Англии. Финал. Chelsea v MU.
20.05 Кубок VW Polo. Этап □4
20.25 Суперкубок Seat Leon. Этап □3 (Лаузиц).
21.25 Мировой супербайк. Обзор 6-го этапа.
22.25 Воздушные гонки.
23.00 Снукер.
01.00 Sports Watch.
01.30 Гольф сегодня.

ОКА MAXIMUM Такси

Низкие цены от 30 руб.

30-4444
906-303-4444
927-626-4444

Сказк 64-002124512, пад. Федеральной Налоговой службой

РЕН-ТВ

06.00 Утренний музыкальный канал
06.45 "Тройное Зет". М/с.
07.10 "Перепуганные". М/с.
07.35 "Квартира из сыра", "Жил у бабушки козел"
07.55 Лучшие из лучших.
08.20 "Симпсоны". М/с.
09.10 "Вспомнить все".
11.30,03.00 Очевидец представляет: самое смешное
12.30 "24"
13.00 "Военная тайна"
14.00 "Солдаты-13". Т/с
18.00,04.10 "Звезды спорта": "Футбольная лихорадка". часть 1-я.
18.30,03.45 Рекламный облом.
19.00 "Неделя" с М. Максимовской
20.00 "Короткое замыкание".
22.30 "Дальние родственники".
23.00 Бла-бла шоу.
00.15 Битва чемпионов.
02.15 Сеанс для взрослых.
04.35 Ночной музыкальный канал.

ЗВЕЗДА

06.00 "Шумный день". Х/ф.
07.45 М/ф
08.15 "Третий принц".
10.00 "Господа офицеры".
10.30 "Казаки".
11.00 "Внедрение".
11.30 "Судьба барабанщика". Х/ф.
13.00 Церемонии ТЭФИ-регион-2006.
14.00,00.10 "Благочестивая Марта". Х/ф.
16.30 Новости.
16.45 "О войне как о Войне".
17.15,03.05 "Контрольная для взрослых". Д/ф.
18.35,04.15 "Весенний призыв".
20.20 "Женитьба". Х/ф.
22.00 "Точка контроля".
22.30 "Ипподром". Х/ф.
02.30 "Вот снова этот двор". Д/ф.

РАМБЛЕР

07.00, 11.00, 15.00, 19.00, 23.00, 03.00 "Секретный полигон".
07.30, 11.30, 15.30, 19.30, 23.30, 03.30 "Код 3224".
08.00, 12.00, 16.00, 20.00, 00.00, 04.00 Спецменю".
08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно".
09.00, 13.00, 17.00, 21.00, 01.00, 05.00 "Бродяга".
09.30, 13.30, 17.30, 21.30, 01.30, 05.30 "Мы пришли с моря".

бесплатные объявления
в газету «Круг» можно разместить, позвонив по телефону
35-95-13
ваших Круг

ДОМАШНИЙ

06.30 "Рита". Т/с.
07.00,20.30 "Домашние сказки".
07.30 "Соломенный бычок".
07.45 "Девочка, хочешь сниматься в кино?".
09.30 "Библиотека "Огонька".
10.00 "Свободное время".
10.30 "В мире животных".
11.30 "Городское путешествие".
12.00,16.00 "Декоративные страсти".
12.30 "Заграничные штучки".
12.45,22.45 "Улицы мира".
13.00 "Мировые бабушки".
13.30 "Спросите повара".
14.00 "Друзья моего хозяина".
14.30 "Сагенина".
15.00 Дом с мезонином.
15.30 "Цветная революция".
16.30 "Тайга. Курс выживания".
18.30 "Закон и порядок. Преступные намерения". Т/с.
19.30,01.10 "Звездные судьбы". Ш. Пенн.
21.00 "Дети Дон Кихота".
23.00 "Что мы знаем о еде?" История сыра "Стилтон".
23.30 "Мать и мачеха". Драма.
01.55 "Женские секреты".
05.30 Музыка на "Домашнем".

ДТВ

07.00,05.25 "Музыка на ДТВ".
07.05 "Шоу российских рекордов".
07.55 Тысяча мелочей.
08.15 10 минут о здоровье
08.25 М ф
10.15 "Максимальный риск"
12.25 "По законам детектива". Т/с.
13.30 "Как уходили кумиры. В. Спиридонов" Д/ф
14.25 "Две луны, три солнца". Х/ф.
16.30 "Самое смешное видео".
16.55,04.40 Смешная реклама.
17.25,05.05 "Осторожно, афера!"
17.55 Фабрика смеха.
18.55,23.55 Территория призраков.
20.00 Невероятная коллекция мистера Рипли.
21.00,01.55 Самое невероятное видео.
22.00,23.00 "C.S.I. Место преступления".
01.00 "Лас-Вегас". Т/с.
02.40 Ночной клуб.

ТВ 3

06.00 М/ф
08.00 "Черепашки-ниндзя" М/с
09.00 "Фольксваген-жук"
11.15 "Бременские музыканты" Х/ф.
13.30 "Медицинское обозрение" с Ю.В. Белянчиковой
13.50 "Свет и тень".
14.00 "Любит - не любит".
16.00 "Двое в городе". Х/ф.
18.00 "Киномания".
19.00 "Выход дракона" Х/ф
21.00 "Сила зла" Х/ф.
23.00 "Говорящая с призраками"
00.00 "21 грамм" Х/ф
02.15 "Другое кино"
02.30 "Тариф на лунный свет" Х/ф
04.30 "Шпионка".

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.00,11.00 "Неизвестный солдат".
07.20 "Создатели и зрители".
08.00,13.30 "Жизнь Клима Самгина"
09.30,16.00 "Зойкина квартира"
12.30,15.00,20.00 "Классики"
18.00,00.00 "Неизвестный солдат"
21.00,02.00 "Жизнь Клима Самгина" 6-я серия Драма
22.10,04.00 "Будни и праздники Серафимы Глюкиной"

ВОСКРЕСЕНЬЕ 20 мая

ТВ ЭКСПРЕСС

07.00 «Ох, уж эти детки!». М/с.
•08.45 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ. Основные события прошедшей недели.
•09.00 SMS-чат.
•09.45 Ваше здоровье.
10.00 Cosmopolitan. Видеоверсия.
11.00 «Загадки шоу-бизнеса».
•12.00 Музыкальный подарок-1.
•12.25 Телетекст.
12.30 «САХАРА». Комедийный боевик.
15.05 Большое кино по выходным: «КОСМИЧЕСКИЙ ДЖЕМ».
16.55 Саша+Маша.
18.00 Клуб бывших жен.
•19.00 Музыкальный подарок-2.
•19.30 Телетекст.
•19.40 Музыкальный подарок-3.
20.00 Битва экстрасенсов.
21.00 «ДОМ-2. Про любовь».
22.00 Комеди Клаб.
23.00 «Секс» с Анфисой Чеховой.
23.30 Cosmopolitan. Видеоверсия.
00.30 «ДОМ-2. После заката».
•01.05 SMS-чат.

СТС

06.00 "Волшебное путешествие". М/ф.
07.15 "Кот в сапогах". М/ф.
07.35 "Пес в сапогах". М/ф.
07.55 "Итси-Битси паучок". М/с.
08.20 "Смешарики". М/с.
08.30 "Просто Норман". М/с.
09.00 "Улица Сезам".
09.30 "Секретные материалы псов-шпионов". М/с.
10.00 "Самый умный".
12.00 "Виола Тараканова. В мире преступных страстей-3". Фильм 1 "Главбух и полцарства в придачу". часть 2-я. Т/с.
14.00 "Снимите это немедленно".
15.00 "Мать и дочь".
16.00 "Истории в деталях".
16.30 "6 кадров".
17.00 "Даша Васильева. Любительница частного сыска-3". "Спят усталые игрушки". Т/с.
21.00 "Очень страшное кино-2". Х/ф.
22.35 "Слава Богу, ты пришел!"
23.55 "Кино в деталях" с Ф. Бондарчуком.
00.55 "Крысятник". Х/ф.
02.20 "Хорошая женщина". Х/ф.
03.45 "Крылья голубки". Х/ф.
05.20-05.30 Музыка на СТС.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 Новости.
06.10 "Жаркое лето в Кабуле". Х/ф.
07.50 "Служу Отчизне!"
08.30 Дисней-клуб: "Дональд Дак представляет", "Черный плащ".
09.20 "Умницы и умники".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки" с Д. Крыловым.
10.30 Пока все дома.
11.20 "Фазенда".
12.00 Новости.
12.10 "Живой мир". "Планета Земля".
13.10 "Их разыскивает милиция".
13.50 "Клуб Веселых и Находчивых".
16.10 "Корпорация монстров".
18.00 Времена.
19.00 "Цирк со звездами".
21.00 "Время".
21.50 "Король ринга".
23.30 "Помеченный смертью". Х/ф.
01.20 "Эйфелева башня". Д/ф.

РОССИЯ

05.45 "Обыкновенный человек". Х/ф.
07.30 "Сельский час".
08.00 "Вести".
•08.10 "Местное время. Вести-Саратов".
08.20 "Диалоги о животных".
08.55 "Возвращение блудного попугая". М/ф.
09.05 "Аншлаг и Компания".
10.05 "Сам себе режиссер".
11.00 "Вести".
•11.10 "Местное время. Вести-Саратов".
11.20 "Городок". Дайджест.
11.50 "Сто к одному".
12.45 "Смехопанорама Е. Петросяна".
13.15 "Парламентский час".
14.00 "Вести".
14.20 "Фитиль □ 133".
15.00 "Вести. Дежурная часть".
15.35 "Честный детектив".
16.05 Концерт ко Дню внутренних войск МВД.
17.55 "Кривое зеркало. Театр Е. Петросяна".
20.00 Вести недели.
21.00 "Специальный корреспондент".
21.25 "Грустная дама червей". Х/ф.
23.15 "Гнев". Триллер.

НТВ

05.35 "Последний самурай". Х/ф.
08.00 "Сегодня".
08.15 "Русское лото".
08.40 "Дикий мир" с Т. Баженовым.
09.05 "Счастливый рейс" с Н. Фоменко.
10.00 "Сегодня".
10.20 Едим дома.
10.50 "Их нравы".
11.25 Авиаторы.
12.00 "Top Gear".
12.35 "Чрезвычайное происшествие".
13.00 "Сегодня".
13.25 "Москва - Ялта - транзит".
15.25 "Победившие смерть". Д/с.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Один день. Новая версия".
17.00 "Своя игра".
17.55 "Адвокат". Т/с.
19.00 "Сегодня. Итоговая программа" с К. Поздняковым.
19.50 "Чистосердечное признание".
20.20 "Чрезвычайное происшествие".
20.55 "Главный герой" с А. Хрековым.
22.00 "Воскресный вечер" с В. Соловьевым.
23.05 "Рим". Т/с.
01.15 "Добровольцы". Х/ф.
03.10 "Криминальная Россия".
04.00 "Вы так прекрасны". Х/ф.
05.35-06.00 "Профессия-репортер".

ТВЦ

05:40 "НАЧАЛО". Х/ф
07:30 "Право на надежду".
07:55 "Дневник путешественника"
08:25 "Крестьянская застава".
09:00 "Кобра - королева змей".
09:45 "21 кабинет".
10:20 "Наши любимые животные".
10:55 "Реальные истории" О чем молчат режиссеры...
11:30 СОБЫТИЯ.
11:45 "ДРАГОЦЕННЫЙ ПОДАРОК". Комедия.
13:20 "Приглашает Борис Ноткин".
13:50 Детективные истории "Во всем виновата жена".
14:30 СОБЫТИЯ. Московская неделя.
15:00 "История государства Российского".
•15.25 "Гороскоп".
•15.30 "Коробейник".
•15.40 "Музыкальный кабачок "Изюминка", 1 часть.
•16.00 "Гороскоп".
•16.05 "Коробейник".
16:15 "Браво, артист!" Любовь Полищук.
•17.55 "Коробейник".
•18.05 Итоговый выпуск программы "Масштаб 1:1".
•18.30 "Музыкальный кабачок "Изюминка", 2 часть.
19:00 "ИМЕНИНЫ".
21:00 "В центре событий".
22:05 "ЭКСТРЕМАЛЫ".
23:55 СОБЫТИЯ. Футбол. Первый дивизион. "Торпедо" (Москва) - "Динамо" (Брянск).

СПОРТ

05.00,19.45,01.25 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. 1/2 финала.
07.00,09.00,12.45,15.40,21.45,01.15 Вести-спорт.
07.10 Спортивная гимнастика. Чемпионат Европы. Трансляция из Нидерландов.
08.40 "Бинго миллион".
09.10,22.00 Вести-спорт. Местное время.
09.15 "Страна спортивная".
09.40 Художественная гимнастика. Международный турнир "Хрустальная роза".
11.35 "Сборная России". Ш. Тарпищев.
12.10 "Самый сильный человек". Чемпионат мира по силовому экстриму.

КУЛЬТУРА

06.30 "Евроньюс" на русском языке.
10.00,01.50 Программа передач.
10.10 "Капучино".
10.40 "Самая красивая". Х/ф.
12.25 "Легенды мирового кино". А. Маньяни.
13.00 "Музыкальный киоск".
13.15 "Вовка в тридевятом царстве", "Золушка", "Песенка мышонка". М/ф.
14.05 "Животные как мы". 3-я серия. "Усыновление". Д/с.
15.00 "Что делать?".
15.50 "Эпизоды". В. Качан.
16.30 "Анна и командор". Х/ф.

MTV

06.00 Музыка на завтрак.
10.00 20-ка Самых Самых. Хит-парад.
11.00 Стоп! Снято: CIARA "Like a Boy".
11.30 Рекордные новости.
12.00 Большой Киночарт.
12.30 X-Play.
13.00 Видеография Gwen Stefani.
13.30 Кинонаграды MTV 2007. За кулисами.
14.30 Шоковая терапия.
15.30 Гид по стилю.
16.00 "Мечты Алисы". Дайджест.
17.00 Сводный Чарт Хит-парад.
18.00 Музыка навсегда.

РЕН-ТВ

06.00 Утренний музыкальный канал.
06.50 "Тройное Зет". М/с.
07.15 "Перепуганные". М/с.
07.40 "Халиф-аист". М/ф.
08.00 Рекламный облом.
08.25 "Симпсоны". М/с.
09.15 "Короткое замыкание". Комедия.
11.30 Очевидец представляет: самое шокирующее.
12.30 "24".
13.00 "Неделя" с М. Максимовской.
14.00 Лучшая история недели.
15.00 "Фантастические истории": "Чудесные

РАМБЛЕР

07.00,11.00,15.00,19.00,23.00,03.00 "Секретный полигон".
07.30,11.30,15.30,19.30,23.30,03.30 "Код 3224".
08.00,12.00,16.00,20.00,00.00,04.00 "Спецменю".
08.30, 10.00, 12.30, 14.00, 16.30, 18.00, 20.30, 22.00, 00.30, 02.00, 04.30, 06.00 "Ночью было можно".
09.00,13.00,17.00,21.00,01.00,05.00 "Бродяга".
09.30,13.30,17.30,21.30,01.30,05.30 "Мы пришли с моря".

ДТВ

07.00,05.25 "Музыка на ДТВ".
07.05 "Чемпионат анекдотов" с С. Минаевым.
07.55 Тысяча мелочей.
08.25 М/ф.
10.20 "В поисках приключений". Х/ф
12.25 "Шпионы и предатели". Т/с.
13.30 "Я выжил!"
14.25 "В созвездии Быка". Х/ф.
16.30 "Самое смешное видео".
16.55,04.40 Смешная реклама.
17.25,05.05 "Этот безумный мир".
17.55 Фабрика смеха.

СПОРТ

05.00,19.45,01.25 [illegible]

07.00,09.00,12.45,15.40,21.45,01.15 [illegible]

07.10 [illegible]

08.40 [illegible]

09.10,22.00 [illegible]

09.15 [illegible]

09.40 [illegible]

11.05 [illegible] "Сборная России"

12.10 "Самый сильный человек". Чемпионат мира по силовому экстриму

12.55 Художественная гимнастика. Гран-при

15.55 Футбол. Премьер-лига "Амкар" (Пермь)-ЦСКА Прямая трансляция.

17.55 Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины 1/2 финала Прямая трансляция

22.05 Гандбол. Лига чемпионов. Женщины Финал. "Слагелсе" (Дания)-"Лада"

23.55 Художественная гимнастика. Гран-при Показательные выступления. Трансляция из Белоруссии

ЕВРОСПОРТ

10.30 Экстремальный спорт

11.00 Автоспорт. Чемпитонат мира в классе Туринг

11.30 Вот это да!!!

11.45 Мотогонки Гран При Франции

12.15 Мотогонки. Гран При Франции. Вступление

12.45 Мотогонки. Гран При Франции. Гонка в классе. 125 к.см

14.00 Мотогонки. Гран При Франции. Гонка в классе. 250 к.см.

15.15 Мотогонки. Гран При Франции. Гонка Мото ГП.

17.00 Автоспорт. Чемпитонат мира в классе Туринг (Валенсия) 1-я гонка.

17.30 Автоспорт. Чемпитонат мира в классе Туринг.

18.15 Велоспорт. Национальный тур. Тур Италии. Этап 8.

19.30 Теннис. Турнир WTA в Италии (Рим). Финал.

21.00 Единоборства. Пари-Берси.

22.30 Бокс.

00.30 Мотоспорт по выходным.

01.00,03.00 Ралли. Чемпионат мира. "Ралли Италии" 3-й день.

01.30,02.15 Рестлинг (США).

КУЛЬТУРА

06.30 "[illegible]" [illegible]

10.00,01.50 [illegible]

10.10 "[illegible]"

10.40 "[illegible]" Х/ф.

12.25 "Легенды мирового кино". А. [illegible]

13.00 "Музыкальный киоск"

13.15 "[illegible]", "Золушка", "[illegible]" М/ф

14.05 "[illegible]" 2-я серия.

"Усыновление" Д/ф

15.00 "Что делать?"

15.50 "Эпизоды". В. Качан

16.30 "Анна и командор". Х/ф.

17.55 Опера "Макбет"

20.30 "Вокруг смеха Нон-стоп".

21.10 "Секреты звездного диска". Д/ф.

22.05 Концерт Ю. Шевчука и гр. "ДДТ".

23.30 "Нулевой километр" Х/ф.

01.10 "В. Шухаев, А. Яковлев - два друга, две судьбы".

01.35 "Раума. Деревянный город на берегу моря". Д/ф

МУЗ-ТВ

05.00,07.00,16.25,00.55,03.00 "МУЗТВ. Хит"

06.00,09.00,02.00 "Наше".

08.00,23.50 "Твой выбор"

09.40 М/ф

09.55 "Детская 10-ка"

10.20 "Звездные будни"

10.50 "Сливки общества".

11.50,20.25 "Концерт".

13.00,21.55 "Путевка на Рублевку".

13.30,22.25 Звезды зажигают.

14.25 "Pro-кино" с А. Чадовым.

14.55 "Испытание верности" с Лерой.

15.20 "Стилистика".

15.50 "День рождения звезды".

17.30 "Star stories".

18.00 "Ближе к звездам".

18.55 "Pro-обзор".

19.25 "Сначала дети, потом свадьба".

23.20 "Азбука секса".

MTV

06.00 [illegible]

10.00 [illegible]

11.00 [illegible] CIARA "Like a Boy"

11.30 [illegible]

12.00 Большой [illegible]

12.30 X-Play

13.00 Видеография Gwen Stefani

13.30 Кинонаграды MTV 2007. За кулисами

14.30 Шоковая терапия

15.30 Гид по стилю.

16.00 "Мечты Алисы" Дайджест.

17.00 Свежий Чарт Хит-парад.

18.00 Музыка навсегда.

18.30 Доступный экстрим

19.00 Концертный Зал Билан.

21.30 Тачку на прокачку.

22.00 Дневник Евровидения 2007.

23.00 "News international" с Т. Ларсен

23.30 Шестое Чувство.

00.00 Концертный Зал: My Chemical Romance.

00.30 Музыка на ночь

7 ТВ

05.00,06.00 Веселые старты.

06.30 "Спиди-гонщик". М/с

07.00 Музыкальный трек.

07.10 Экстремальный спорт.

07.30 "Карола Казани. На крутых виражах".

09.00,04.10 Спортивная неделя Подмосковья.

09.10,22.00,01.00 NBA Live!

09.30 Гольф сегодня.

10.00 Sports Watch.

10.30 Легкая атлетика Журнал IAAF.

11.00,02.40 Картинг.

12.00,03.00 AutoFashion.

12.15 Гонки WTCC. Этап □3.

13.00 MotoGP. 125cc.

13.45 Суперкубок Суперкубок Seat Leon. Этап □3.

14.15 MotoGP. 250cc

15.00 FIA GT. Этап □3 (Бухарест)

16.00 MotoGP. Гран-При Франции.

17.30 Гонки WTCC. Этап □3.

18.10 DTM. Этап □3.

19.30 International Formula Masters. Этап □1.

20.15 Кубок Porsche Carrera

21.00 Формула BMW.

21.30 ВТСС. Обзор 3-го этапа

22.10 Дартс. Чемпионат мира

23.00 Снукер.

01.10 KOTV. Классика бокса

02.00 Бега и скачки.

02.30 "Game Sport".

03.10 Только не это!

03.30 Ужасы спорта.

03.40 Extreme Travellers.

РЕН-ТВ

06.00 [illegible]

06.50 "[illegible]" М/с

07.15 "[illegible]" М/с

07.40 "[illegible]" М/ф

08.00 [illegible]

08.25 "[illegible]" М/с

09.15 "Короткое замыкание" Комедия

11.30 Очевидец представляет самое шокирующее

12.30 "24"

13.00 "Неделя" с М. Максимовской

14.00 Лучшая история недели

15.00 "Фантастические истории": "Чудесные исцеления"

16.10,00.15 "Адский вирус". Триллер

20.00 "Сверхъестественное" Т/с

22.00 "Фантастические истории": "Человек летающий"

23.00 Ретромания

03.45 "Ва-банк". Комедия

05.20 Ночной музыкальный канал.

ЗВЕЗДА

06.00 "Женитьба". Х/ф.

07.45,09.30 М/ф

08.15 "В ожидании чуда". Х/ф.

10.00,00.45 "Служу России!"

11.00 "Точка контроля".

11.30 "Два Федора". Х/ф.

13.20,04.30 "Дмитрий Лихачев. Я вспоминаю". Д/ф.

14.45 "У опасной черты". Х/ф.

16.30 Новости.

16.45,00.15 "Визави с миром".

17.15,03.30 "Красные зори". Д/ф.

18.30,01.45 "Центровой из поднебесья". Х/ф.

20.20 "Чужая жена и муж под кроватью". Х/ф.

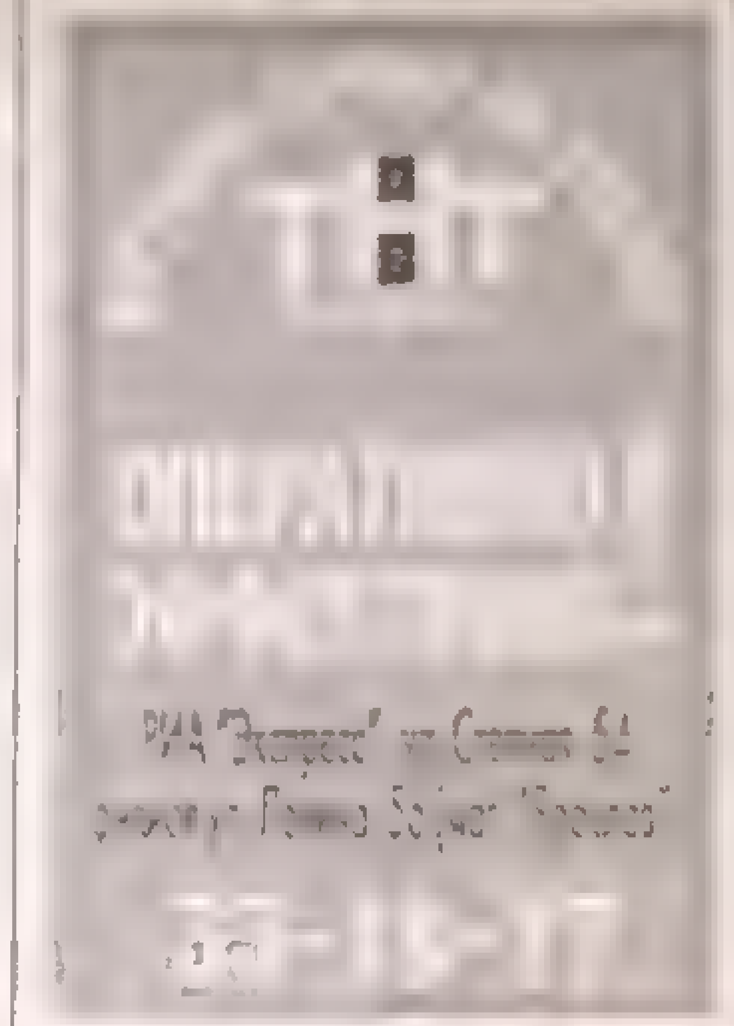
21.25 "Вот снова этот двор". Д/ф.

22.00 "Внедрение".

22.30 "Репортаж". Х/ф.

РАМБЛЕР

[illegible]



ДОМАШНИЙ

06.30 "Рита". Т/с.

07.00,20.30 "Домашние сказки"

07.30 "Дети Дон Кихота"

09.15 "Сладкие истории".

09.30 "Полевые работы"

10.30 "Коллекция идей".

11.00 "Модная прививка"

11.30 "Двое".

12.30 "Мать и мачеха" Драма

14.15 "Заграничные штучки".

14.30 "Хорошие песни".

16.30 "Тайга. Курс выживания". Т/с.

18.30 "Закон и порядок. Преступные намерения". Т/с.

19.30,01.25 "Звездные судьбы". П. Свейзи.

21.00 "Беглецы". Комедия.

23.00 "Экстремальная кухня".

23.30 "Урок жизни". Мелодрама.

02.10 "Женские секреты".

05.45 Музыка на "Домашнем".

ДТВ

07.00,05.25 "[illegible]"

07.05 [illegible]

07.55 [illegible]

08.25 [illegible]

10.20 [illegible]

12.25 [illegible]

13.30 [illegible]

14.25 [illegible]

16.30 [illegible]

16.55,04.40 [illegible]

17.25,05.05 [illegible]

17.55 [illegible]

18.55 [illegible]

20.00 [illegible]

21.00,01.55 [illegible]

22.00,23.00 "CSI: Место преступления". Т/с

00.00 Шоу рекордов Гиннесса

01.00 "Лас-Вегас" Т/с

02.40 [illegible]

ТВ 3

06.30 Жизнь полная радости

07.00 М/ф

08.00 "Черепашки-ниндзя"

09.00 "Фольксваген-жук-2" М/ф

11.00 "Неуловимые мстители" Х/ф

12.30 "Новые приключения неуловимых" Х/ф

14.15 "Королева Марго"

18.00 "Киномания"

19.00 "Ангел-А" Х/ф

21.00 "Может быть" Х/ф

00.00 "Сила зла" Х/ф

02.00 "Фанатик" Х/ф

04.00 "Шпионка" 32-я серия Т/с

05.00 "Relaks"

РУССКИЙ ИЛЛЮЗИОН

06.00,11.10 "Неизвестный солдат"

08.00,13.30 "Жизнь Клима Самгина"

10.00,16.00 "Будни и праздники Серафимы Глюкиной"

12.30,15.00,20.00 "Классики".

18.00 "Неизвестный солдат"

21.00 "Жизнь Клима Самгина" 7-я серия Драма

22.25 "Будни и праздники Серафимы Глюкиной" 2-я серия Мелодрама

ФИЛИАЛ "ЭКСПРЕССА" в маг. "ЯРОСЛАВ"

(ул. Ленина, 56) работает с 8.00 до 18.00, без обеда, в субботу с 10.00 до 13.00

Принимаются объявления в газету "Крут"

НА НОСУ - ВЫПУСКНОЙ

Золотая ты моя, золотая...

Уже сейчас будущие выпускницы задумываются о выпускном, придумывая себе самое красивое вечернее платье.

Ведь от выбора наряда зависит многое: прическа, маникюр, обувь и аксессуары. Поэтому стоит немедленно определиться, какой фасон идет, и чтобы был актуален в этом сезоне.

Сегодня на смену длинным юбкам пришли **мини**, тяжелым шлейфам - **развевающиеся подолы**. Дизайнеры предлагают такое силуэтное решение: облегающий лиф и пышная юбка, низкое декольте и высоко поднятая талия, наподобие стиля ампир и т.д.

Этим летом в фаворе - **легкость, полупрозрачность, акценты на складках и драпировках**, цветах и бантах. Это значит - шелк, шифон, гипюр, органза, тюль, прозрачная сетка и кружева - ваши ткани. И ни в коем случае не «нагружайте» наряд пайетками, стразами!

Хит весны-лета - яркие цвета. Обожаете цвет фуксии, апельсина или свежевымытой зелени - ваше время пришло! На пике популярности также белый, красный, но особенно - желтый. Думаете, он невыгодно оттенит тон кожи? В этом *сезоне вам нечего опасаться - в моде все оттенки желтого - от золотого до бледно-желтого. Стесняетесь выглядеть ярко - соберите волосы в пучок, а обувь выберите неярких оттенков (желательно, на небольшой платформе). При макияже используйте карандаши для глаз оттенка платья.*

А теперь - за работу! Шьем сами или тетя, или знакомая портниха -

О ГРУСТНОМ

И СНОВА ВСЕ СНАЧАЛА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Ну, почему? Почему природа так несправедлива!!! Почему кто-то ест, сколько душе угодно, но не поправляется, а я клюю как птичка, но с пугающей регулярностью меняю гардероб?

Все! После шокирующей цифры на весах сажусь на диету. Стану стройной и легкой! И все просто ахнут. Сегодня еще доем тот тортик, который стоит в холодильнике, да и блинчики там вроде остались... А с завтрашнего дня рот на замке! И никаких гвоздей, то есть тортов!

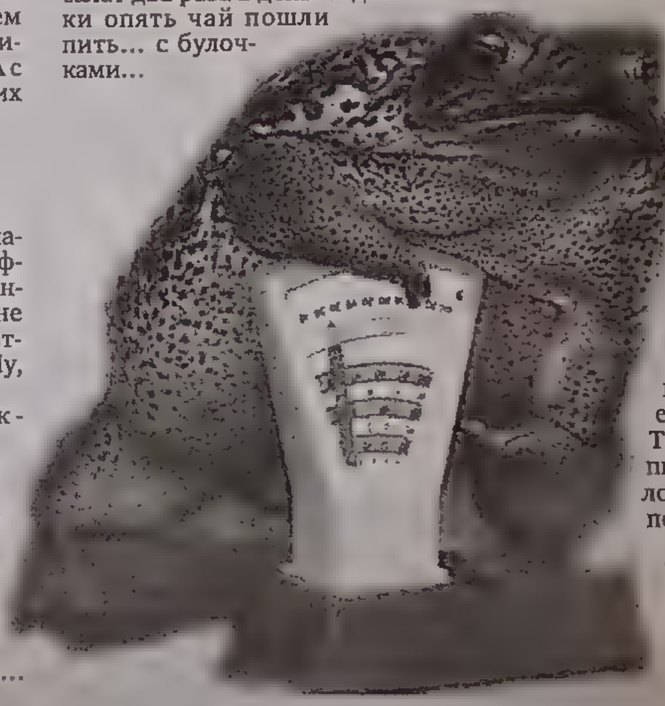
ПОНЕДЕЛЬНИК. ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ДИЕТЫ

Завтрак. Ну вот. Теперь посмотрим, какая диетка нам обещает наибольший эффект. На чем бы остановиться? Вот! "Французская". За две недели - 7-8 кг. Это мне подходит! Чего там у нас в меню на завтрак? Кофе без сахара... И все, что ли? Ну, ладно, кофе так кофе.

Оказывается, кофе без сахара и сливок - исключительная гадость.

Обед. Девчонки пошли пить чай. И есть... Я и не знала, что еда так пахнет... Ммм, что там? Супчик куриный... Это у Татьяны, она всегда правильно питается. А Оля с Леной салат из огурцов едят и бутерброды с колбасой. Не пойму, что сильнее пахнет: колбаса или курица?! Так, а что у меня там на обед? Два вареных яйца, листовой салат и помидор... М-да... Ну, яйца еще куда не шло, да и помидорчик я с удовольствием слопаю, а вот листовой салат... Фу, гадость-то какая, ощущаю себя козой.

До ужина еще очень далеко... А что там на ужин? Может, его и ждать не стоит??? Вареное нежирное мясо и ... листовой салат?! Французы что - все с ума сошли! Есть салат два раза в день! А девчонки опять чай пошли пить... с булочками...



Ужин. Ну, вот - мясо удалось! Правда, без соли его есть совсем противно - куда же деваться? Там написано, что соблюдать диету нужно строго, что только при такой последовательности продуктов эффект будет достигнут! Жую салат, сейчас меня стошнит...

Ночь. Милый мой, родной холодильник! Как же все-таки хорошо, что в тебе есть колбаса и сыр, и майонез, и ... Ой, а как же диета? Ладно! Будем считать, что первый день - пробный! Завтра начну снова. А сейчас спать, а то завтра сил на правильное питание не будет!

ВТОРНИК. СНОВА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ДИЕТЫ

Завтрак. Кофе. Ненавижу кофе. Лютой ненавистью ненавижу кофе!

Обед. Яйца встали поперек горла... Салат вызывает почесуху. Как в таких условиях соблюдать диету?! А девчонки опять едят. У Танечки сегодня щи. С мя-а-а-сом ... А Оля с Леной едят курицу гриль. Это просто садизм! Теперь я хорошо понимаю, что такое пытка голодом. Не обязательно даже человека совсем еды лишать, достаточно посадить на диету... Французскую...

Ужин. Да фиг с ней, с этой диетой! Там вроде еще супчик остался и мороженое в холодильнике, и пиво! Ура!

Наталья СМАГИНА.

Окончание - в следующем номере.

В КОПИЛКУ РЕЦЕПТОВ

По сусекам поскреби!

- Сегодня у тебя хорошее лицо, свежее, помолодело, - с удовольствием слушаю комплимент подруги, ведь знаю - это результат хорошего сна и пилинга. А вот о нем поподробнее...

Процедуру эту можно делать не чаще, чем 1-2 раза в неделю. Иначе кожа может лишиться своей естественной защиты. Только локти, колени, подошвы более выносливы - с ними можно «экспериментировать».

1 ст. ложку пшеничных отрубей

Творожный пилинг: 1 ч. л. перемолотого в кофемолке риса тщательно перемешайте с 2 ст. л творога и 0,5 ч. л оливкового масла.

Волжская Венеция
центр красоты и здоровья
ул.Чапаева, 159а (ост. "Шлюзы")
тел.: 46-12-66
КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ
СОЛЯРИЙ:

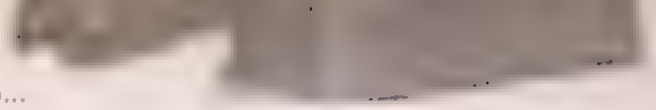
зрачная сетка и кружево — вашей ткани. И ни в коем случае не «нагружайте» наряд пайетками, стразами!

Хит весны-лета - **яркие цвета.** Обожаете цвет фуксии, апельсина или свежевымытой зелени - ваше время пришло! На пике популярности также белый, красный, но особенно - желтый. Думаете, он невыгодно оттенит тон кожи? В этом сезоне вам нечего опасаться - в моде все оттенки желтого - от золотого до бледно-желтого. Стесняетесь выглядеть ярко - соберите волосы в пучок, а обувь выберите неярких оттенков(желательно, на небольшой платформе). При макияже используйте карандаши для глаз оттенка платья.

А теперь - за работу! Шьем сами или тетя, или знакомая портниха - платье как продолжение вашей индивидуальности, загадочное и красивое, «единственное во всем свете».

☺ **Начинаем передачу для детей "Моя любимая книжка". У нас в студии заведующая сберкассой номер пять.**

и бутерброды с колбасой. Не пойму, что сильнее пахнет: колбаса или курица?! Так, а что у меня там на обед? Два вареных яйца, листовой салат и помидор...



Наталья СМАГИНА.

Окончание - в следующем номере.

● В КОПИЛКУ РЕЦЕПТОВ

По сусекам поскреби!

- Сегодня у тебя хорошее лицо, свежее, помолодело, - с удовольствием слушаю комплимент подруги, ведь знаю - это результат хорошего сна и пилинга. А вот о нем поподробнее...

Процедуру эту можно делать не чаще, чем 1-2 раза в неделю. Иначе кожа может лишиться своей естественной защиты. Только локти, колени, подошвы более выносливы - с ними можно «экспериментировать».

Делайте так: приняв теплый душ, круговыми мягкими движениями нанесите крем на влажную кожу на 15-30 мин., после чего смойте теплой водой.

В вашей косметичке не нашлось такого крема? Пилинг-маски можно приготовить в домашних условиях из имеющихся в хозяйстве продуктов.

Медовый пилинг: расплавьте 2 ст. л меда на водяной бане (стараясь не доводить до высокой температуры мед), снимите с огня и, немного остудив, добавьте к меду сок пол-лимона и 1 ст. ложку пшеничных отрубей.

Творожный пилинг: 1 ч. л перемолотого в кофемолке риса тщательно перемешайте с 2 ст. л творога и 0,5 ч. л оливкового масла.

Яичный пилинг: 1/2 ч. л размолотой в кофемолке яичной скорлупы размешать с яичным желтком и чайной ложкой сметаны.

Морковно-овсяный пилинг: большую сочную морковку потрите на терке, затем добавьте 1/2 чайной ложки размолотых в кофемолке овсяных хлопьев "Геркулес".

Идеальна в качестве пилинга **кофейная гуща.** Наносим ее равномерно на очищенную, увлажненную кожу. Даем подсохнуть. Споласкиваем лицо сначала теплой, затем прохладной водой.

Волжская Венеция
центр красоты и здоровья
ул.Чапаева, 159а
(ост. "Шлюзы")
тел.: 46-12-66

КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ:
аппаратная терапия, вакуумная чистка, электроэпиляция, маски, пирсинг, макияж, прокалывание ушей

ПАРИКМАХЕРСКАЯ:
биозавивка, химзавивка, креативное окрашивание, стрижки, свадебные прически, укладки

МАНИКЮРНЫЙ КАБИНЕТ:
дизайн и наращивание ногтей, педикюр, коррекция бровей

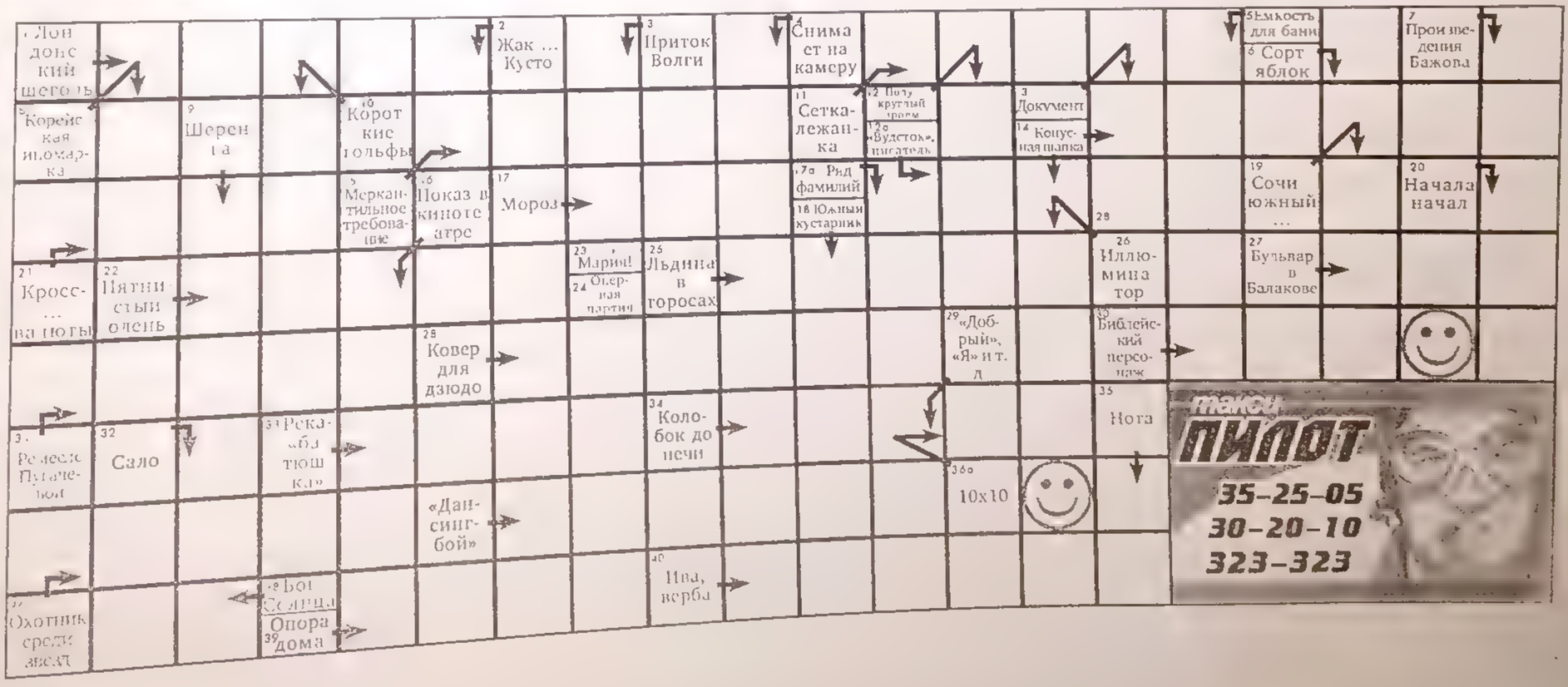
СОЛЯРИЙ:
1 минута - 7 руб.
Косметика для загара

ФИТНЕС:
для взрослых: йога, танец живота, дэнс-терапия;
для детей: хореография (с 4-х лет), арабские танцы, эстрадный танец, школа моделей

ПРАЗДНИКИ:
организация и проведение свадеб, любых торжеств, презентаций "под ключ"

СКАНВОРД

Ответы в следующем номере газеты "Круг".



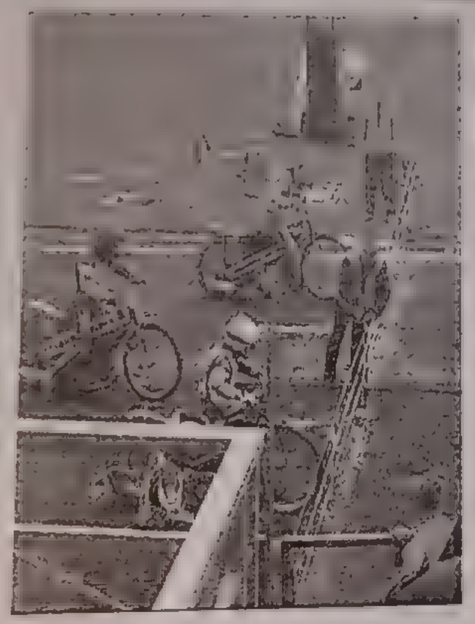
такси ПИЛОТ
35-25-05
30-20-10
323-323

СПОРТЗАЛ

На треке - юниоры

ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ПОБЕДА И БАЛАКОВСКИЙ ТОРНАДО

В минувшую субботу на стадионе "Труд" прошло командное первенство России среди юниоров в группе "Д". В нем приняли участие гонщики "Востока","Лукойла" и "СК Турбина".



Соревнования среди юниоров стали проверкой на выносливость и для молодых гонщиков, и для болельщиков. Проливной дождь и, как следствие, крайне тяжелая дорожка - настоящее испытание. Хотя те, кто пришел в этот день на стадион, думается, не пожалели: **красивый получился спидвей**. Балаковцы, конечно же, болели за своих. Шансы у «СК Турбина» по сравнению с "Востоком" и "Лукойлом" были более предпочтительными. Но не случилось. Позже **тренер Андрей Волохов** так оценил выступление своих подопечных:

- Водяков отлично отъездил, Филинов в норме, порадовал Кирилл Цуканов, Андрею Кудряшову не хватает еще физической подготовки, а вот Косолапкин откровенно разочаровал. Будем думать и делать выводы.

Действительно, выступление Александра Косолапкина иначе как провалом не назовешь. Он упал в первом же заезде. Однако главный судья соревнований Андрей Савин устанавливает виновника не сразу.

Да и потом, в 16-м заезде, когда в компании с Филиновым наши везли 5:1, Косолапкин устроил личное состязание с одноклубником, а в итоге - пришел только третий. А вот кто блистал на треке, так это «востоковцы». Даже несмотря на то, что уже месяц они живут, что называется, на колесах, дальневосточные гонщики показали себя настоящими бойцами. А «Лукойл» выглядел бледно, за исключением Игоря Кононова. В 17 заезде он, шедший третьим, сумел финишировать первым, чем и заслужил овации болельщиков.

Запомнилась эта гонка еще и балаковским торнадо. Во время 12 заезда внезапно налетел шквальный ветер с дождем. В результате: снесенные торговые палатки, сломанные зонты, поврежденные автомобили, разбитая телекамера у одного из операторов. Судья даже хотел досрочно прекратить соревнования. Однако, спустя каких-то 10 минут, на небе уже не было ни облачка. Так что гонку довели до конца.

В итоге победителями стал гонщики из Владивостока (46 очков), у балаковцев - 42, у "Лукойла"- всего 19.

Сергей БИЛЛЕ.

ЛАГУТЕНОК - ПРОСТО СУПЕР!

5 мая 2007 года гонка командного первенства России среди юниоров (группа «А») с участием команд СК «Турбина», «Восток», «Лукойл» не ожидалась сильно упорной. В частности, команда «Лукойла»

трека, боролся с «востоковцами» Н. Каминским и А. Лагутой и, будучи третьим по ходу заезда, все-таки пересек финишную черту первым. Рискованно и красиво!

Правда, на итог гонки в целом это несильно повлияло: «Лукойл» - третий из трех команд, «Восток» - первый, независимо от результата последнего, 18 заезда, где "СК" берет верх - 5:1 над тем же «Востоком». Но уже поздно. В итоге - "СК" не хватает очпоставлением сил юниоров - «СК» и «Восток» - перед весьма знаковой гонкой - первой половиной чемпионата-2007: СК «Турбина» - «Восток» 17 мая на «Труде».

Конечно, предпочтительнее юниоры «СК», но в гонке с мастерами другой накал, психологическая обстановка - да и многое, многое другое...

Тем обиднее нестабильность А.Косолапкина, сход К. Филинова (в 5-ом заезде) как, впрочем, И. Кононова (в 10-ом заезде) по

Спидвей

БАЛАКОВЦЫ СОПРОТИВЛЯЛИСЬ, НО...

1 мая СТМК «Турбина» провела на выезде свою первую гонку сезона. Балаковских гонщиков принимал клуб Трофимова в Ровно.

Балаковцы сражались упорно и до самых последних заездов отставали от хозяев трека всего на три очка. Но все решилось в конце встречи. Ровенчане уверенно побеждали в последних четырех заездах: трижды привезя 5 очков и однажды - 4. Итог - 53:36 в пользу украинцев. Наибольшее количество очков - 9 - среди балаковцев набрали Алексей Гузаев и легионер Гжегож Кнапп.

Волейбол

ВОСЬМЫЕ СРЕДИ ЛУЧШИХ

Балаковским волейболисткам так и не удалось улучшить результат, достигнутый в российском чемпионате.

Турнир за 5-8 места, проходивший в Лобне, принес "Балаковской АЭС" 2 поражения - от выступавшего в роли хозяев "Динамо-Янтаря" (Калининград) - 1:3 и "Ленинградки" (Санкт-Петербург) - 0:3. Нашей командой в заключительных матчах сезона руководила старший тренер Е. Соколова. Главный тренер В. Фадеев остался дома *по семейным обстоятельствам, сообщает агентство «Саратовбизнесконсалтинг».*

Велоспорт

МАУНТИНБАЙКОМ ПО ДАУНХИЛЛЕ

Да и потом, в 16-м заезде, ког-

балаковским торнадо. Во время

ЛАГУТЕНОК - ПРОСТО СУПЕР!

5 мая 2007 года гонка командного первенства России среди юниоров (группа «А») с участием команд СК «Турбина», «Восток», «Лукойл» не ожидалась сильно упорной. В частности, команда «Лукойла» еще до старта оказалась явно слабее двух других.

Предпочтение неофициально имели юниоры "СК". К тому же, тренировочные заезды укрепили это мнение. Правда, дорожка на тренировочных прогонах была явно лучшего качества. А то, что творилось во время гонки из-за метеоусловий, явно снизило зрелищность (но не напряженность соревнований). Молодым гонщикам приходилось бороться не столько с соперниками, сколько с «дорожкой» и с собой. Дистанция по ходу заездов между гонщиками достигала порой 50 метров. Хорошо, что обошлось без травм.

Было, правда, несколько боевых заездов. Например, номер 17, в котором «лукойловец» И. Конопов, несмотря на состояние трека, боролся с «востоковцами» Н. Каминским и А. Лагутой и, будучи третьим по ходу заезда, все-таки пересек финишную черту первым. Рискованно и красиво!

Правда, на итог гонки в целом это несильно повлияло: «Лукойл» - третий из трех команд, «Восток» - первый, независимо от результата последнего, 18 заезда, где "СК" берет верх - 5:1 над тем же «Востоком». Но уже поздно. В итоге - "СК" не хватает очков до победы.

Безусловно, многие спортсмены очень старались, чем отличаются, как правило, соревнования юниоров. Но подготовка отдельных гонщиков явно выделяла их на фоне остальных. Это - первые номера в своих командах: А. Водяков (СК «Турбина») - 15 очков, Н. Каминский («Восток») - 10 очков, И. Конопов («Лукойл») - 8 очков - что, кстати, было очевидно еще до гонки.

Но что особенно бросилось в глаза и в итоговом протоколе, и по ходу гонки - так это стабильность всех юниоров «Востока»! А А. Лагута - просто красавец, хотя и второй разряд, но - посадка, сила... «Лагутенок» - просто супер (надеюсь, он не обидится).

Вообще-то, гонка 5 мая привлекала внимание не столько результатом, сколько соотношением сил юниоров - «СК» и «Восток» - перед весьма знаковой гонкой - первой половиной чемпионата-2007: СК «Турбина» - «Восток» 17 мая на «Труде».

Конечно, предпочтительнее юниоры «СК», но в гонке с мастерами другой накал, психологическая обстановка - да и многое, многое другое...

Тем обиднее нестабильность А.Косолапкина, сход К. Филинова (в 5-ом заезде) как, впрочем, И. Конопова (в 10-ом заезде) по техническим причинам в юниорском противостоянии. Но всякое бывает. Спорт есть спорт!

Порадовал в «СК» К.Цуканов, особенно своей заряженностью на борьбу, что подтвердил уже в первом заезде гонки наездом на стартовую ленту.

Безусловно, лучшим был А. Водяков, и дело даже не в 15 очках из 15 возможных, а в стабильности, продемонстрированной даже на такой дорожке. ГЛАВНОЕ, чтобы Артем выдержал испытание «лидерством» - это не всегда удается. Надеюсь, что у него получится. И его не свалит «звездная» болезнь.

Как, впрочем, и всем, всем, всем - здоровья! И борьбы на треке!

С. Тихоненко, обозреватель.

Яntаря" (Калининград) - 1:3 и "Ленинградки" (Санкт-Петербург) - 0:3. Нашей командой в заключительных матчах сезона руководила старший тренер Е. Соколова. Главный тренер В. Фадеев остался дома по семейным обстоятельствам, сообщает агентство «Саратовбизнесконсалтинг».

Велоспорт

МАУНТИНБАЙКОМ ПО ДАУНХИЛЛЕ

6 мая в районе пансионата "Сокол" состоялось Первенство Саратова по маунтинбайку (горному велосипеду).

Для участия в состязаниях приглашались все. Обязательное условие - наличие велосипеда и шлема. Соревнования проводились в одной из самых экстремальных дисциплин - "даунхилле" (скоростной спуск) в категориях: юниоры, элита, мастера и леди. Победили спортсмены, затратившие на прохождение трассы наименьшее время.

Пауэрлифтинг

Силачи побили рекорды

В последние дни апреля в зало спортивного комплекса "Спортэкс" прошло открытое первенство города по пауэрлифтингу и жиму лежа среди мужчин и женщин. В соревнованиях приняли участие 28 атлетов из Балакова и Энгельса. На этом турнире было установлено несколько десятков рекордов различных соревнованиях.

Балаковские спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом, серьезно подготовились к этому турниру. Во всех весовых категориях им удалось не только занять призовые места, но и обновить городские рекорды в различных упражнениях, входящих в соревнования по пауэрлифтингу.

У мужчин в весовой категории до 67,5 килограммов лучшую сумму, которая составила 607,5 килограммов, набрал мастер спорта Алексей Милиневич, опередивший ближайших соперников И. Зинюкова и С. Баринова.

В весе до 82,5 килограммов первое место занял кандидат в мастера спорта страны Анатолий Деев, поднявший в сумме трех упражнений 707,5 килограммов. Серебряным и бронзовым призерами стали соответственно Н. Кистинев и В. Варгин.

В весовой категории до 100 килограммов победу одержал мастер спорта Александр Быков, а среди участников, выступавших в весе свыше 100 килограммов, лучшую сумму набрал кандидат в мастера спорта Руслан Эйвазов.

Среди женщин, которых было немного, итоги подводились в абсолютной категории. Опытная спортсменка, мастер спорта Валентина Залогина уверенно заняла первое место, набрав в сумме 455 килограммов, установив сразу три городских рекорда: в жиме лежа, в приседании со штангой, в становой тяге. Второй результат на этих соревнованиях показала Татьяна Лысова, а вот бронзовым призером стала дебютантка городского первенства 16-летняя Ольга Костенчук.

Отдельно подводились итоги и в таком упражнении, как жим лежа. Здесь отличились В. Залогина, А. Милиневич, А. Деев, С. Захаров и Р. Эйвазов, также установивший новый рекорд города, который теперь равен 245 килограммам.

Ольга КУШНИР.

Бадминтон

«Мечта», «Ласточка» и «Апрель»

В спорткомплексе "Дольфин" прошел открытый Кубок по бадминтону. Соревнования были посвящены 50-летию российского бадминтона.

Кубок приурочили и еще к одной знаменательной дате. Ровно 5 лет назад в Балакове открылся филиал Саратовской ДЮСШ олимпийского резерва № 9. За это время было подготовлено немало хороших спортсменов. Вот и на открытом Кубке балаковцы завоевали все призовые места. Первое место по праву заняла команда «Мечта».

Кубок за второе место получила команда под названием "Ласточка", в составе которой выступали Станислав Крец, Валерия Крашенинникова, Полина Ильичева и Эдуард Шибков.

Бронзовым призером стала команда под названием "Апрель", представленная взрослыми любителями бадминтона. Юрий Виграненко, Андрей и Светлана Григорьевы, Ирина Руднева - работники Балаковской АЭС.

Сейчас воспитанники отделения бадминтона готовятся уже к новым стартам. С 8 по 12 мая в Чебоксарах пройдет первенство России по бадминтону среди спортсменов 1996 года рождения и моложе.

Ольга ВЕНЕДИКТОВА

Услуги

КОМПЬЮТЕРНЫЙ САЛОН NEWCOM
На вершине качества!
✧оргтехника ✧лицензионное ПО,
✧компьютеры ✧расходные материалы
✧комплектующие ✧сервисное обслуживание
ПР. ГЕРОЕВ, 25/1, ТД "ОСТРОВ СОКРОВИЩ"
ТЕЛ. 39-35-29 (без выходных)

AutoPlus
✧автоэлектрик
✧автосигнализации
✧тонировка
✧полировка авто
✧акустика
✧шумоизоляция
т.68-11-92, сот. 8-927-620-92-50
Рынок 46 мкр. АЗС
Саратовское шоссе

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И МОНТАЖ ДЕКОРАТИВНЫХ КОВАНЫХ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ РЕШЕТОК, ДВЕРЕЙ, ВОРОТ.
44-36-53

Перетяжка м/мебели
На дому у заказчика
Выезд за город
62-38-66
8-927-163-07-95

Ремонт бытовой техники

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
Тел. 30-30-23
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ
Выезд в село. Тел. 66-82-92
РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ,
с гарантией
Тел. 37-53-20

ОргЦентр
- Лицензионное программное обеспечение (1С, Windows, антивирусы, Консультант Плюс)
- Настройка, внедрение и сопровождение компьютерных программ
- Монтаж и конфигурирование локально-вычислительных систем
Тел. 44-66-69, 46-11-54

ГАРАНТИЯ РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ На дому у заказчика ГАРАНТИЯ
8-927-742-25-03, 44-65-03

НОВЫЙ БИЗНЕС ДЛЯ ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ СЕТЕВИКОВ
Т.8-927-128-60-47

Поздравление

Уважаемые ветераны Великой Отечественной войны!

День Победы - праздник, символизирующий силу и единство народа, беззаветную любовь к родной земле, мужество, отвагу, героизм! Победа наших отцов и дедов в самой страшной за всю историю человечества войне подарила нам возможность жить в свободной, независимой стране.

Сегодня мы склоняем головы перед теми, кто ценой огромных усилий, беспримерной стойкости и самопожертвования отстоял Родину и уничтожил фашизм, грозящий всему миру. Вечная слава героям, отдавшим жизнь за свободу и независимость нашей любимой Отчизны!

Дорогие ветераны! Желаем вам и вашим близким крепкого здоровья, неиссякаемой энергии и оптимизма, благополучия, мира и счастья! Пусть все ваши добрые замыслы воплотятся в жизнь, пусть в вашем доме всегда будут любовь, взаимопонимание и достаток!

В. В. Щикунова, начальник управления социальной защиты населения.

НЕДВИЖИМОСТЬ:

СРОЧНО ВЫКУПАЮ
комнаты, квартиры, "малосемейки"
Деньги сразу
т.68-11-70

Комнаты:

** продам комнату в 4 м-не, ч/уд., 2/5, 14/19 кв. м. Тел. 33-85-81.*

** продам комнату, 13,6 кв. м - 150 000 руб. Тел. 49-12-79.*

** продам комнату в 10а м-не, 2/9, 19/25 кв. м, телеф. - 370 000 руб. Тел. 39-*

кв. м, 7/9, все уд. - 380 000 руб. Торг. Тел. 33-85-60, после 18.00.

«Малосемейки»:

* продам 1-комн. м/с в 5а м-не, 3/9 - 550 000 руб. Тел. 8-905-325-20-18.

* продам 1-комн. м/с в р-не завода Дзержинского, 12/21 кв. м, 4/5 - 370 000 руб. Тел. 68-11-70.

* продам 1-комн. м/с в 9 м-не, 13,8 кв. м, 5/9. Тел. 33-48-52, 33-12-70.

1-комн. квартиры:

* продам 1-комн. кв. (ул. Свердлова), 5/9, без балкона, 18/38 кв. м, с мебелью. Без посредн. Тел. 62-38-95.

* продам 1-комн. кв. в 9 м-не, 6/9 - 700 000 руб. Тел. 62-68-10.

* продам 1-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых), 2/9, 19 кв. м. Тел. 44-04-05.

* продам 1-комн. кв. в 8а м-не, 1/9, 19/36,8/9 кв. м. Тел. 33-21-77.

* продам 1-комн. кв. в новых м-нах, недорого. Тел. 33-82-99.

* продам 1-комн. кв. в 7 м-не, 5/9, 13/29 кв. м. Тел. 33-85-81.

* продам 1-комн. кв. (ул. Вокзальная, 14), 18/29/5 кв. м, 1/5, метал. дв., решетки, с/у совм. - 420 000 руб. Т.37-03-53.

* продам 1-комн. кв. в р-не сош №25, 9/9. Тел. 35-06-94.

* продам 1-комн. кв. в 10

СРОЧНО ПРОДАМ
2-комн.малометражку
4/5, 660 т.руб. ТОРГ
т. 46-09-86, 8 (927) 137-07-50

40/24,7 кв. м. Т. 44-60-17.

* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 5/5, или поменяю на 1-комн. кв. Тел. 49-03-83.

* продам 2-комн. кв. («клопятник») в ж/г. Т. 46-03-53.

* продам 2-комн. кв. в 4б м-не, 9/9 - 630 000 руб. Тел. 44-82-36.

* продам 2-комн. м/м в ж/г, 5/5, без балкона, треб. ремонт. Т.66-28-91.

* продам 2-комн. кв. в 4б м-не, 30/49, 7/9. Тел. 32-59-65.

* продам 2-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых), 6/14, 45/90 кв. м - 1 млн. 800 тыс. руб. Тел. 8-927-110-75-37.

* продам 2-комн. кв. в 5а м-не, 33 кв. м, срочно - 600 000 руб. Т.62-89-55.

* продам 2-комн. кв. в 5 м-не, 3/5, балкон. Т. 32-45-83.

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, балкон-лоджия, дорого. Т. 33-85-03.

3-комн. квартиры:

* продам 3-комн. кв. в 11 м-не, 1 эт., погреб, решетки, тамбур, метал. дв. Т. 39-23-87.

* продам 3-комн. кв. в 10 м-не, 2/6, 38/63 кв. м, водонагрев., пластик. окна, док-ты готовы к продаже - 1 250 000 руб. Торг. Т. 39-00-61.

* продам 3-комн. кв. в 8 м-не, 2/9-эт. кооп. дома, лоджия застекл., отличное сост. Т. 37-15-26, 8-927-227-700-2.

* продам 3-комн. кв. в ст. городе, 1/3, ванна, туалет - 700 000 руб. Т. 44-82-36.

НЕДВИЖИМОСТЬ

Срочные

НЕДВИЖИМОСТЬ:

СРОЧНО ВЫКУПАЮ
комнаты, квартиры, "малосемейки"
Деньги сразу
т.68-11-70

Комнаты:

*продам комнату в 4 м-не, ч/уд., 2/5, 14/19 кв. м. Тел. 33-85-81.

* продам комнату, 13,6 кв. м - 150 000 руб. Тел. 49-12-79.

* продам комнату в 10а м-не, 2/9, 19/25 кв. м, телеф. - 370 000 руб. Тел. 39-35-98.

* продам благоустр. приватиз. комнату (ул. Красноармейская, 15), 18/24 кв. м, 7/9, все уд. - 380 000 руб. Торг. Тел. 33-85-60, после 18.00.

«Малосемейки»:

* продам 1-комн. м/с в 5а м-не, 3/9 - 550 000 руб. Тел. 8-905-325-20-18.

* продам 1-комн. м/с в р-не завода Дзержинского, 12/21 кв. м, 4/5 - 370 000 руб. Тел. 68-11-70.

* продам 1-комн. м/с в 9 м-не, 13,8 кв. м, 5/9. Тел. 33-48-52, 33-12-70.

1-комн. квартиры:

* продам 1-комн. кв. (ул. Свердлова), 5/9, без балкона, 18/38 кв. м, с мебелью. Без посредн. Тел. 62-38-95.

* продам 1-комн. кв. в 9 м-не, 6/9 - 700 000 руб. Тел. 66-29-27.

* продам 1-комн. кв. в 5 м-не, 7/9 - 630 000 руб. Тел. 62-68-10.

* продам 1-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых), 2/9, 19 кв. м. Тел. 44-04-05.

* продам 1-комн. кв. в 8а м-не, 1/9, 19/36,8/9 кв. м. Тел. 33-21-77.

* продам 1-комн. кв. в новых м-нах, недорого. Тел. 33-82-99.

* продам 1-комн. кв. в 7 м-не, 5/9, 13/29 кв. м. Тел. 33-85-81.

* продам 1-комн. кв. (ул. Вокзальная, 14), 18/29/5 кв. м, 1/5, метал. дв., решетки, с/у совм. - 420 000 руб. Т.37-03-53.

* продам 1-комн. кв. в р-не сош №25, 9/9. Тел. 35-06-94.

* продам 1-комн. кв. в 10 м-не, 1/9, 19/36 кв. м, балкон. Тел. 44-82-36.

* продам 1-комн. кв. в 7 м-не, 1/9. Т.33-67-65.

* продам 1-комн. кв. в ж/г, 3/5, с мусоропр. Тел. 35-32-55.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 9/9, 19/37 кв. м, ремонт. Тел. 44-82-36.

* продам 1-комн. кв. в 9 м-не, 17,3/33,7 кв. м, 9/9, лоджия. Тел. 8-927-126-29-61.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 9/9. Тел. 39-27-09.

2-комн. квартиры:

* продам 2-комн. м/м, 40/24,7 кв. м. Т. 44-60-17.

* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 5/5, или поменяю на 1-комн. кв. Тел. 49-03-83.

* продам 2-комн. кв. («клопятник») в ж/г. Т. 46-03-53.

* продам 2-комн. кв. в 4б м-не, 9/9 - 630 000 руб. Тел. 44-82-36.

* продам 2-комн. м/м в ж/г, 5/5, без балкона, треб. ремонт. Т.66-28-91.

* продам 2-комн. кв. в 4б м-не, 30/49, 7/9. Тел. 32-59-65.

* продам 2-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых), 6/14, 45/90 кв. м - 1 млн. 800 тыс. руб. Тел. 8-927-110-75-37.

* продам 2-комн. кв. в 5а м-не, 33 кв. м, срочно - 600 000 руб. Т.62-89-55.

* продам 2-комн. кв. в 5 м-не, 3/5, балкон. Т. 32-45-83.

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, балкон-лоджия, дорого. Т. 33-85-03.

3-комн. квартиры:

* продам 3-комн. кв. в 11 м-не, 1 эт., погреб, решетки, тамбур, метал. дв. Т. 39-23-87.

* продам 3-комн. кв. в 10 м-не, 2/6, 38/63 кв. м, водонагрев., пластик. окна, док-ты готовы к продаже - 1 250 000 руб. Торг. Т. 39-00-61.

* продам 3-комн. кв. в 8 м-не, 2/9-эт. кооп. дома, лоджия застекл., отличное сост. Т. 37-15-26, 8-927-227-700-2.

* продам 3-комн. кв. в ст. городе, 1/3, ванна, туалет - 700 000 руб. Т. 44-82-36.

СРОЧНО ПРОДАМ
2-комн.малометражку
4/5, 660 т.руб. ТОРГ
т. 46-09-86, 8 (927) 137-07-50

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ "Усадьба" 353-040, 300-158

- срочная покупка квартир
- оформление документов
- составление всех видов договоров
- размещение сведений о продаже в базе данных и газете о недвижимости "Усадьба"

ул. Советская, 69 а (ост. "Старый рынок" напротив Горэлектросети)

НЕДВИЖИМОСТЬ — Срочные

* продам комнату в "Светлане" (1 м-он). Тел. 8-927-117-03-80, 8-927-106-39-28.

* продам м/с, ул. Вокзальная, 7. Тел. 8-927-278-31-95.

* продам 1-комн. кв., 18/20 кв. м, 1/5, решетка, метал. дверь, домофон, ремонт. Тел. 8-927-120-49-31.

* продам 1-комн. кв. в 5 м-не, 31 кв. м. - 490 000 руб. Тел. 33-22-30.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не. Тел. 8-927-222-27-89.

* продам 2-комн. кв. в р-не старого вокзала, ремонт. Т. 8-927-145-71-90.

* продам 2-комн. кв. в 4 м-не, 5/5, 54 кв. м, лоджия, кап. ремонт крыши - 700 000 руб. Тел. 8-927-153-64-87.

* продам 3-комн. кв. (ул. Трнавская, 6), 106 кв. м, 12/14. Тел. 8-927-229-93-53.

* продам 3-комн. кв. в 8 м-не, 2/9-кооп. дома, лоджия застекл., отличное состояние или поменяю на 1-комн. кв. (кроме ж/г и новых м-нов). Тел. 8-927-227-700-2; 37-15-26 (веч.).

* продам 3-комн. кв. в 8а м-не, 3/9, дорого. Т. 32-38-86, 8-927-220-79-16.

* продам 3-комн. кв. Тел. 8-927-221-81-10.

Образование

Балаковский институт техники, технологии и управления
Саратовский государственный технический университет
Международный образовательный центр
APTECH

Дизайнер компьютерной графики
Программа Arena Multimedia
Срок обучения - 2 года

1 год (1 семестр) - полиграфический дизайн
1 год (2 семестр) - технологии мультимедиа
2 год (3 семестр) - 3D графика-моделирование
2 год (4 семестр) - Web-дизайн
3 год (5 семестр) - создание цифрового портфолио

Хочешь стать профессионалом - приходи к нам!

По окончании каждого семестра выдается удостоверение о повышении квалификации в области информационных технологий

т.46-13-67

APTECH WORLDWIDE

г. Балаково, ул. Чапаева, 140, БИТТУ, к. 104 Лиц. №164018

6 вопросов об APTECH

Что такое APTECH?

Это система центров, занимающихся профессиональным компьютерным обучением. Сейчас насчитывает более 1500 центров в 35 странах мира.

Где родина APTECH?

APTECH «родился» 14 лет назад в Индии. Слово APTECH в юго-восточной Азии стало синонимом профессионального успеха. Диплом APTECH означает, что вы сможете найти работу по специальности и хорошо зарабатывать. Кроме того, APTECH занимается программным консалтингом и разработкой программного обеспечения.

Почему образование в APTECH лучше, чем в вузе?

Учебная программа в APTECH направлена на подготовку профессионала по компьютерным технологиям, умеющего работать с целым комплексом самых современных программных средств. Ежегодно APTECH готовит детально разработанные образовательные программы. Диплом APTECH - свидетельство того, что вы действительно уже профессионал в данной области.

Сколько лет нужно учиться?

Для получения диплома сертифицированного инженера APTECH по программе (Aptech Certified Computer Professional) - 3 года (6 семестров). Семестр оканчивается выдачей соответствующего сертификата или диплома. Можно завершить обучение, как только освоены разделы, которые необходимы для работы. Arena multimedia рассчитана на 2 года, изучить отдельные курсы можно за 20-80 часов.

Кто может учиться в APTECH?

Любой желающий. В APTECH существуют 2 уровня программ - для начинающих, совсем не умеющих работать на компьютере, и для людей, уже знающих основы компьютерной грамотности. Оригинальные методики APTECH помогут быстро и качественно освоить самые сложные компьютерные технологии даже выпускнику школы или 9-классснику.

Чему научат в APTECH?

В перечне занятия по программированию (языки Visual Basic. C, C+, Java), сетевому администрированию (Novell Netware. Windows NT), базам данных (Access. FoxPro. Oracle. Lotus Notes), по разработке программного обеспечения, мультимедиа-технологиям и т.п. Обязательно выполняются курсовые проекты, ориентированные на практическое применение знаний. Проводятся деловые игры, чтобы выпускник APTECH знал, как пройти собеседование при устройстве на работу, как организовать работу коллектива программистов и пр.

БАЛАКОВСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ

Все операции с недвижимостью

Покупаем квартиры за 1 день, составление договоров купли-продажи, мены, дарения (от 400 руб.)

ул. Ф.социализма, 17 (справа от "Мадонны")

т. 46-07-04, 30-32-42
30-32-50, 682-683

* продам 3-комн. кв. в 7 м-не, 8/9, лоджия - 1 млн. 100 тыс. руб. Т.39-20-98.

* продам 3-комн. кв. в 5 м-не, 8/9, 36/53 кв. м, лоджия, домоф. Тел. 33-12-96, после 18.00.

* продам 3-комн. кв. в 8 м-не, 9/9 - 900 000 руб. Тел. 37-08-61.

* продам 3-комн. кв. в ж/г, 40/63 кв. м, 3/9, без ремонта - 1 млн. 100 тыс. руб. Тел. 44-90-93.

* продам 3-комн. кв. в ж/г. Тел. 44-97-78.

* продам новую 3-комн. кв. в 11 м-не, 2/9, улучш. планир., вставка. Тел. 8-927-690-20-22.

* продам 3-комн. кв. в 4 м-не, 3/5. Тел. 623-662.

* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 3/9, ремонт. Тел. 64-12-22.

* продам 3-комн. кв. в 8 м-не, 39/63 кв. м, 9/9, лоджия застекл., метал. дв., счетчик тепла, ремонт подъезда. Т. 37-08-61.

4-комн. квартиры:

* продам 4-комн. кв., 45/62 кв. м, 2/5, балкон, телеф., домоф., метал. дв. Тел. 44-72-29.

5-комн. квартиры:

* продам 5-комн. кв. в 4б м-не, 1/9, 67,3/84,2 кв. м. Тел. 64-45-23.

* продам 5-комн. кв. в 4б м-не, 70/90 кв. м, 5/9, 3 лоджии, метал. дв. - 1 млн. 200 тыс. руб. Т. 44-82-36.

* продам 5-комн. кв. в 7 м-не, 64/100/10 кв. м, 6/10, 3 лоджии (1 застекл.), с/у разд., телеф., домоф., метал. дв. Тел. 8-905-381-381-5.

ПРОДАМ ДОМ

в п. Сазанлей (ул. Волжская, 13), 188,8 кв. м, гараж, баня, вода, ц/канализация, аогв, цена 2 млн. 50 тыс. руб.

т. 46-04-63, 9.00-16.00; 62-31-19, 19.00-21.00

ДОМА:

* продам дом в с. Дмитриевка, есть все. Тел. 8-927-146-08-37.

* продам дом в р-не к/т «Октябрь» (ул. Ленинградская, 141). Тел. 46-15-79.

* продам дом в центре г. Пугачев, газ, вода, сухой погреб, участок 8 соток. Тел. 8-917-308-05-80.

* продам дом в с. Алексеевка, рядом Волга, есть баня, сарай. Тел. 44-51-35.

* продам дом в с. Плеханы, под дачу, 25 соток, 100 м от речки. Тел. 8(293)66-2-47.

* продам коттедж в п. Сазанлей, все уд., огород 10 соток, можно под офис, предприятие. Тел. 64-38-45.

* продам 2-эт. дом в с. Подсосенки, скважина, гараж, 16 соток. Тел. 65-35-16.

* продам часть дома в старом городе (2-эт.), все уд., есть земля - 1,3 млн. руб. Торг. Т. 33-82-99.

* продам дом в с. Ивановка, 54 кв. м, гараж, постр., сад-огород. Торг. Тел. 65-45-28.

* продам дом в с. Ивановка, АОГВ, баня, хоз-постр., 23 сотки земли. Т.44-36-15.

* продам 2-эт. дом в п. Док, есть баня, газ, холод. вода, 5 соток - 300 000 руб. Тел. 62-08-64.

* продам 1/2 дома (верхний эт.), ул. Советская, 56 кв. м, АОГВ, 2 сотки, вода в доме. Тел. 35-08-42.

* продам дом (рядом роддом) или поменяю на кв. в ж/г. Тел. 35-29-61.

* продам дом в с. Плеханы, есть газ, вода, 15 соток. Тел. 64-17-77.

* продам дом в с. Натальино, 10 соток, 50 кв. м, АОГВ, вода - 350 000 руб. Торг. Т. 8-927-136-20-51.

* продам дом в г. Пугачев; М-412. Тел. 65-22-77.

* продам дом, без отделки и удобств, 6х15, 1 га земли, напротив - дорога на Саратов, БРТИ - 430 000 руб., или поменяю на жилье. Обращаться: ул. Механизаторов, 12-1, веч.

ПОВОЛЖЬЕ.

ЦЕНТР НЕДВИЖИМОСТИ

- Бесплатные консультации
- Оформление документов для купли-продажи
- Составление всех видов договоров
- Срочная приватизация
- Сопровождение сделок

ПРОДАЖА КВАРТИР

2-комн. кв.- ул. Ленина, 125, 3/3, 48/33, ремонт, 1 350 000
1-комн. кв. - Бр. Захаровых, 6, 9/9, 33/14/7, лоджия, 500 000
3-комн. кв. - Степная, 76, 8/9 нов. дома, 66/40/9, балкон+лоджия, 1 150 000
2-комн. кв. - Степная, 76, 8/9 нов. Дома, 42/24/7, балкон, 820 000

г. Балаково, ул. Ленина, 91 (зд. Регистрационной палаты, 2 этаж)

т. 44-39-40, 44-39-38, 30-00-40

ДАЧИ:

* продам дачу в «Приморье», 9 соток, гараж, домик. Тел. 46-27-80.

* продам дачу в р-не КП ГАИ, 2-эт. дом, есть все. Тел. 62-10-98.

* продам дачу (кооп. «Приморье»), 9 соток. Тел. 62-87-06, после 20.00.

Срочные

ДАЧА

* продам дачный участок под с. Натальино, 8 соток, недорого. Тел. 641-586, после 19.00.

* продам дачу (кооп. «Приморье»), 4 сотки, емкость, дом, свет, охрана, рядом пляж. Тел. 62-18-48.

* продам дачу за М. Быковкой, на р. Иргиз или сдам в аренду, есть все. Тел. 33-65-05.

* продам дачу в с. Меровка Вольского р-на, 12 соток. Тел. 35-62-45.

* продам или сдам в аренду дачу между сбросным каналом и Калинихой. Тел. 37-20-29.

* продам дачу в с. Ст. Яблонка Хвалынского р-на, на берегу Волги, 20 соток, дешево. Т. 8-906-155-43-36.

* продам дачу, есть домик, сад, 9 соток - 25 000 руб. Тел. 37-06-98.

* продам дачу в Меровке, 12 соток. Тел. 8-927-108-29-29.

* продам дачу в р-не ТЭЦ, 4 сотки. Т. 37-36-93.

* продам дачу («Химик-2»), 8 соток, ухожена. Тел. 35-37-53.

* продам дачу (кооп. «Романтика»), 10 соток, домик, ухожена. Тел. 66-01-32.

* продам дачу (ТОО «Дружба»), кирпич. дом 4х6, свет, емкость, сторожа. Тел. 8(293)5-74-95.

* продам дачу («Малиновка»), 8 соток, вола, свет, емкость, охрана, 3-эт. домик. Тел. 39-35-38.

* продам дачу («Березово»), дом, баня, недорого. Тел. 37-23-15.

* продам дачу в р-не бетонного завода или сдам в аренду. Тел. 39-12-46.

* продам 3 дачи (рядом стоящие). Тел. 44-77-61.

* продам дачу на Иргизе. Тел. 39-07-08.

* продам дачу (кооп. «Химик-1»), 5,4 сотки, домик, полив, недорого. Тел. 39-08-49.

Недвижимость для вас

ВЫКУПАЕМ КВАРТИРУ ЗА 1 ДЕНЬ

- бесплатные консультации
- подготовка документов для продажи
- оформление и сопровождение сделок купли-продажи
- аванс на оплату задолженностей

ПОМОЩЬ В ПРОДАЖЕ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ ПО МАКСИМАЛЬНОЙ РЫНОЧНОЙ ЦЕНЕ

Для продавца - бесплатные услуги по оформлению сделки.

1-комн. м/с, 12/21 кв. м., 4/5, р-н Дзержинского, 355 000 руб.
1-комн. кв., 17/28 кв. м., 1/5, 2 м-он, 450 000 руб.
2-комн. кв., 33/54 кв. м., 2/9, 8 м-он, 850 000 руб.
2-комн. кв., 33/54 кв. м., 4/9, 6 м-он, 850 000 руб.
2-комн. кв., 33/54, 6/9, 9 м-он. 860 000 руб.
3-комн. кв., 39/63, 3/9, 6 м-он (Эластик), 1 млн. 100 000 руб.
3-комн.кв., 39/63, 8/9, 7 м-он, 1 млн. 100 000 руб.
3-комн. кв., 39/63, 3/9, 11 м-он, 1 млн. 150 000 руб.
3-комн.кв., со вставкой, 2/9, 9а м-он, 1 млн. 400 000 руб.

68-81-01, 33-55-99 9 М-Н ПР. ГЕРОЕВ, 23/7, 2 ЭТАЖ. ОФИС 208 (В Р-НЕ РУСА)

Информация подготовлена "Городским агентством недвижимости"

44-20-32 ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ WWW.BALAKOVO-GAN.RU

Лицензия № [illegible] выдана [illegible] Комитетом по управлению [illegible]

РАБОТАЕМ:

наб. Леонова, 40, 3 м-н, 29/51/7 кв.м., балк.заст. 665 000

СДАЕТСЯ в аренду помещение под склад

3-комн. кв., 39/63, 3/9, 11 м-он, 1 млн. 150 000 руб.
3-комн.кв., со вставкой, 2/9, 9а м-он, 1 млн. 400 000 руб.

68-81-01 - 9 М-Н. ПР. ГЕРОЕВ, 23/7, 2 ЭТАЖ,
33-55-99 ОФИС 208 (В Р-НЕ РУСА)

* продам дачу, 25 соток, 100 м от речки. Тел. 8(293)66 2 47.

* продам коттедж в п. Сазанлей, все уд., огород 10 соток, можно под офис, предприятие, под дачу, 25 соток, 100 м от речки. Тел. 8(293)66 2 47.

* продам дом, без отделки и удобств, 6х15, 1 га земли, напротив - дорога на Саратов, БРТИ - 430 000 руб., или поменяю на жилье. Обращаться. ул. Механизаторов, 12-1, веч.

* продам дачу между сбросным каналом и Калинихой. Тел. 37-20 29.

* продам дачу в с. Ст. Яблонка Хвалынского р-на, на берегу Волги, 20 соток,

* продам дачу на Пригзе. Тел. 39 07-08.

* продам дачу (кооп. «Химик-1»), 5,4 сотки, домик, полив, недорого. Тел. 39-08-49.

Информация подготовлена "Городским агентством недвижимости"

44-20-32 ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ WWW.BALAKOVO-GAN.RU

Лицензия N 315 выдана 20.10.05г. Комитетом по управлению имуществом Саратовской области

Автосалон **DARS Моторс**

Автомобили CHERY в наличии
Принимаем б/у автомобили
Предоставляем места в автосалоне

ОФОРМЛЕНИЕ КРЕДИТА НА МЕСТЕ
АВТОСТРАХОВАНИЕ

Саратовское шоссе, 69/1а, 11 м-он (р-он конечн. остановка 22 марш.). тел 39-51-81 моб: 8-901-806-19-80

ПРОДАЕТСЯ
2- и 1-комн. квартира (совмещены) Общей площадью 93 кв.м., жилой - 52 кв.м., по ул. Гагарина. 5/9 Евроремонт, можно с мебелью.
8(927)229-29-92

ПРОДАЕМ:

Возможна рассрочка

1-комнатные квартиры:
- ул. 20 лет ВЛКСМ, 52, ж/г, 14/34/7 кв.м., 2/9, лодж.заст. 540 000
- ул. 20 лет ВЛКСМ, 52, ж/г, 19/37/9 кв.м., 7/9, лодж.заст. 600 000
- ул. 60 лет СССР, 30, ж/г, 13/28/7 кв.м., 1/9, лоджия, ж/д 480 000
- ул. Бр.Захаровых, 6, ж/г, 14/31/7 кв.м., 7/9, лодж.заст. 520 000
ул. Чапаева, 165, ж/г, 18/32/6 кв.м., 4/4, балкон 480 000
- ул. Вокзальная, 1, 4 м-н, 14/18 кв.м., ч/у, 5/5, б/б 290 000
- ул. Вокзальная, 7, 4 м-н, 8/12 кв.м., ч/у, 3/5, б/б 230 000
- ул. Шевченко, 104, 4 м-н, 13/17 кв.м., ч/у, 5/5, лоджия 300 000
- ул. Шевченко, 114б, 4 м-н, 18/32/6 кв.м., 1/5, балк.заст. 450 000
- ул. 30 лет Победы, 7, 5а м-н, 14/33/7 кв.м., 2/9, лодж.заст. 540 000
ул. Тринавская, 21, 6 м-н, 17/40/9 кв.м., 12/12, лодж.заст. 580 000
ул. Степная, 27/5, 9 м-н, 9/31/11 кв.м., 1/9, б/б, возможен перевод в нежилое, окно - на «Милену» 470 000
- ул. Степная, 26 (новый дом), 19/35/8 кв.м., 8/9, балкон 610 000

2-комнатные квартиры:
- ул. Советская, 35, ж/г, 33/55/9 кв.м., 3/3, балкон 500 000

РАБОТАЕМ:

- наб. Леонова, 40, 3 м-н, 29/51/7 кв.м., балк.заст. 665 000
- ул. Комарова, 151, 4 м-н, 28/43/6 кв.м., 2/9, б/б 570 000
- ул. Шевченко, 97, 4 м н, 26/45/5 кв.м., 5/5, балкон 570 000

3-комнатные квартиры:
- ул. Ак. Жука, 48а, ж/г, 65/84 кв.м., 7/9, евроремонт 2 000 000
- ул. Бр. Захаровых, 140, 39/65/11 кв.м., 1/9, лодж.заст. 1 100 000
- ул. Бр. Захаровых, 154, 120 кв.м., 5/14, 2 лодж.заст. 3 500 000
- ул. Свердлова, 56, ж/г, 44/66/9, 8/9, евроремонт 1 600 000
- наб. Леонова, 11, 2 м-н, 41/56/7 кв.м., 5/5, балкон 650 000
- ул. Тринавская, 6, 8а м-н, 100, 10/12, 2 лодж.заст. 1 500 000
- пр.Героев, 29/8, 9 м-н, 38/69/11 кв.м., 1/9, лодж/вст. 1 225 000

4-комнатные квартиры:
- ул. Лобачевского, 116, 4б м-н, 52/79/8 кв.м., 2/9, лодж.заст. 1 100 000
- ул. Степная, 47, 9а м-н, 53/82/10 кв.м., 2/9, пласт.окна 1 500 000
- ул. Ленина, 60, под нежилое, 1/9, лоджия, 74 кв.м 1 250 000

нежилые помещения:
- Сар.шоссе, 10 м-н (р-он пожарной части), 2 эт., 150 кв.м. 2 000 000
- ул. Пионерская, 1а, 130 кв.м., (есть зем. участок) 3 100 000

ОФОРМЛЯЕМ:
- предварительные договоры о совершении сделки
- договоры купли-продажи, мены, дарения, с сопровождением в Регистрационную службу
- договоры найма жилых помещений

ОКАЗЫВАЕМ УСЛУГИ ПО:
- срочной приватизации
- подготовке документов для продажи, мены, дарения
- вступлению в права наследства
- оформлению прав на дома и земельные участки
- согласованию и регистрации перепланировки квартиры

РИЕЛТОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:
- продажа, подбор вариантов под заказ

ПРОДАМ
ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК - 10 СОТОК, В Р-НЕ ДОМА ПРЕСТАРЕЛЫХ. НАЧАТО СТРОИТЕЛЬСТВО ЖИЛОГО ДОМА
КУПЛЮ
2-КОМН. КВ-РУ, С ЕВРОРЕМОНТОМ, В НОВЫХ Р-НАХ
ТЕЛ.: 62-15-85
8(927)157-27-93

Ключи от предлагаемых к продаже квартир можно взять в "Городском агентстве недвижимости" - ул. Ленина, 60. Документы на продажу готовы полностью

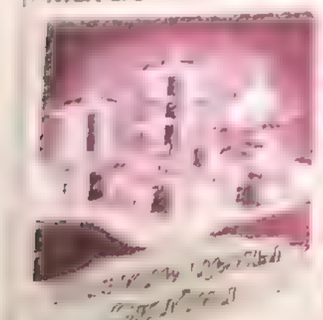
СДАЕТСЯ
в аренду помещение под склад или производство на территории бывшей базы "Овощторг" (напротив мясокомбината) пр. Безымянный, 9
Полностью, 2041 кв. м или по секциям - от 60 до 260 кв. м
Есть коммуникации
Аренда - от 40 руб. за 1 кв. м в месяц
Тел. 303-999
8-927-227-24-02

ВЫКУПАЕМ
квартиры за 1 день
РАСЧЕТ СРАЗУ
Звоните: 68-14-00
или 68-15-00

ПРОДАЕТСЯ
помещение, 100 кв. м
ул. 20 лет ВЛКСМ, 55
(отдельный вход)
ремонт
Возможен обмен
Тел. 927-622-70-05

СДАМ
в аренду нежилое помещение под офис, от 11 кв. м. Общая площадь - 134 кв. м
Адрес: ул. Титова, 15
Тел. 44-57-90
8-927-148-99-02

магазин-склад **«ДАРЬЯ»**



приглашает за подарками
«ПОСУДА
«ЛЮСТРЫ, БРА
«КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Возможна доставка
8-927-227-02-73
8-927-623-93-53
8-927-626-47-93
Вокзальная, 75

Грузоперевозки
ГАЗель
Город. Межгород
Грузчики
Переезды, перевозка пианино, вывоз строительного мусора
Работаем без выходных
68-61-38; 8-927-225-61-38

ГАЗОЭЛЕКТРО-сварочные и САНТЕХНИЧЕСКИЕ работы
монтаж систем топловодоснабжения и канализации, в т.ч. металлопластик и пропилен
УСТАНОВИМ
сантехническое оборудование
Гарантийное обслуживание.
33-36-38
8-927-623-07-82

НАЙДЕМ ПОКУПАТЕЛЯ НА ВАШУ КВАРТИРУ!
30-29-36

АВТОЛЮКС
DAEWOO
запчасти на иномарки
защиты картера; подкрылки, коврики
Комарова, 22, 2-ой этаж (ост. "Горгаз")

НЕТ ДЕНЕГ? БЕРИ В РУКИ ВЕНИК!

- Грязь на дорогах вам не нравится? Давайте денег, чтобы не было грязи!

Ю. Сим, начальник УДХ.

цитата

ВОТ ТАК поБЕДА!

Репортаж о награждении победительниц конкурса красоты:

- Победительница заслуженно получила золотой браслет, а остальным дали по чайнику...

анекдот

6 200 000 РУБЛЕЙ

- сумма ущерба, который нанесла за последние 4 месяца огненная стихия предприятиям и личному имуществу балаковцев. В этом году на территории БМО зарегистрировано 66 пожаров, погибло 9 человек, 10 - пострадало.

цифра

● СОБЫТИЯ ЗА НЕДЕЛЮ

Прокуратура против чиновника

Прокурором г. Балаково в отношении заместителя главы администрации БМО Андрея Галицина возбуждено административное дело по статье 17 ч. 7 Кодекса РФ об административных правонарушениях - умышленное невыполнение законных требований прокурора.

Галицин отказал сотрудникам прокуратуры в представлении документов для проверки соблюдения Федерального закона "О размещении заказов на поставку товаров... для государственных и муниципальных нужд". Чиновник потребовал представить письменное поручение на проведение проверки и перечень документов. По мнению прокуратуры, это противоречит установленному законом порядку.

Праздник уже начался

Такое заявление сделал начальник управления культуры Анатолий Абрамов на планерке в понедельник.

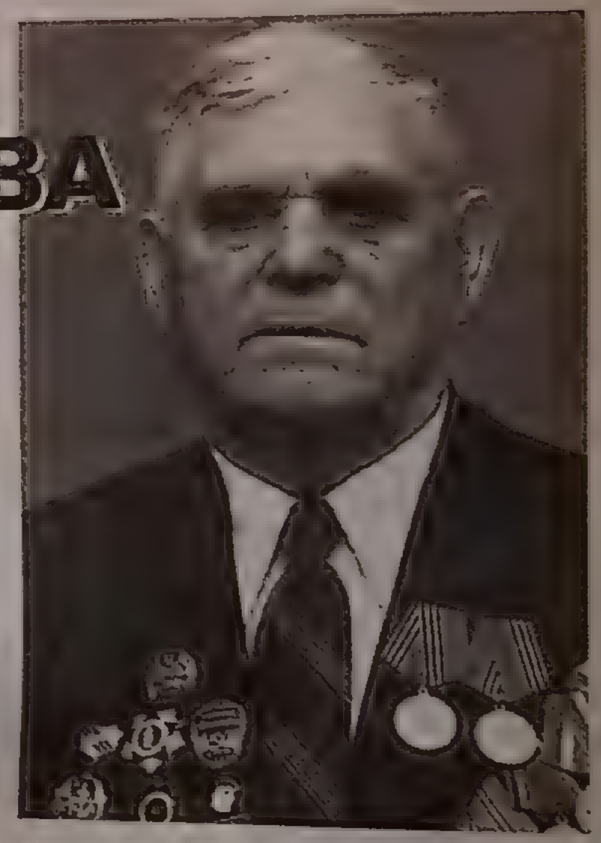
По его словам, накануне Дня Победы состоится множество праздничных мероприятий. А 9 мая, с 9 часов утра, в районе Обелиска представления будут проходить одновременно на нескольких концертных площадках. В 10.00 начнется митинг, в 11.00 - программы в парках. В 17.30 балаковцев ждет концерт на площади у ГДК, на котором выступят все творческие коллективы города. В 10 часов вечера прогремит праздничный салют. Запускать его будут со стрелки в 1 микрорайоне.

● НАШ ОПРОС

КТО ВИНОВАТ

● ГЛАВНАЯ ТЕМА НОМЕРА: "ПОБЕДА - ОДНА НА ВСЕХ"

ПЕРВЫЙ БОЙ ИВАНА БАРЫШЕВА



В День Победы, 9 мая, мы с горечью замечаем, что наших ветеранов становится меньше и меньше. Поэтому каждый из тех, кто лично приближал Победу, нам особенно дорог. Мне хотелось бы рассказать о замечательном человеке Иване Михайловиче Барышеве.

Когда началась война, он учился в техникуме. Как и все его сверстники, Иван рвался на фронт. Но что такое война, узнал, не добравшись до передовой. Прошел начальную военную подготовку, а потом его направили в школу командиров под Татищево, что в Саратовской области. Ребят погрузили на пароход «Александр Невский», разместили прямо на палубе. Иван задремал, и вдруг небо закрыла целая туча фашистских самолетов. Вражеские летчики расстреливали все, что движется по реке или по берегу. Снаряд попал в середину парохода, снесло всю верхнюю палубу с рубкой. Каюты загорелись. Весь командный состав погиб. Уцелевшие спасались, как могли. Многие стали прыгать в воду. В это время фашистский самолет, сделав круг, стал снова бомбить пароход. Иван, даже не успев испугаться, прыгнул в воду. В это же время еще один снаряд попал в судно, оно горело, но держалось на плаву. Оглянувшись, Иван увидел, что среди обломков и барахтающихся людей едва держится на воде женщина с ребенком на руках. Иван поспешил на помощь, руки не слушались, течение мешало подплыть ближе, вокруг - свист и взрывы, огонь и дым, крики раненых и тонущих. Плыть было трудно, но до женщины с малышом Иван добрался. Он даже не заметил, что ранен: осколок от снаряда задел плечо. Неизвестно, сколько добирались до берега, обессилевший юноша почувствовал дно и помог выбраться женщине, а ребенка вынес сам. И упал. На берегу его, окровавленного и слабого, его подобрали медики из госпиталя. Так в 19 лет Иван Барышев был ранен, не побывав ни в одном бою. А потом до конца войны он скрывал, что правая рука плохо слушается. В звании младшего сержанта он прошел несколько фронтов, участвовал в боях под Сталинградом, на Курской дуге. Был награжден орденом «За боевые заслуги».

9 мая, в 1945 году боевой путь для Ивана Михайловича не закончился: он был командирован в Монголию. И только через год отправился домой. В 23 года жизнь для фронтовика только начиналась.

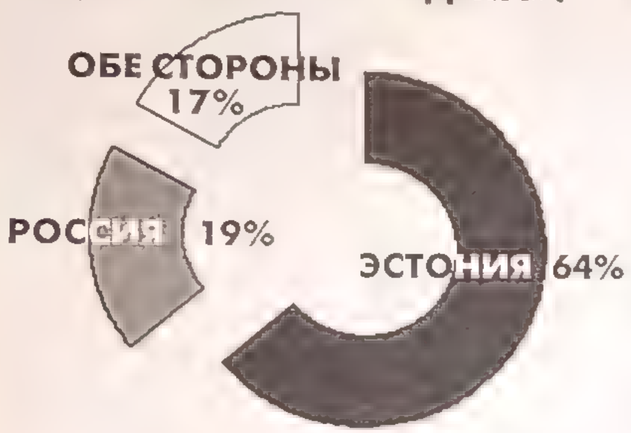
Иван Михайлович стал главой большой семьи, воспитали они с супругой пятерых детей. А День Победы для него - святой праздник. 9 мая он обязательно принимает участие в праздничных торжествах у Обелиска. В этот день Иван Михайлович и друзья по совету ветеранов вспоминают, какой ценой далась им эта Победа.

Лидия Рамазанова, социальный работник ЦСОН, отделение №2

По его словам, накануне Дня Победы состоится множество праздничных мероприятий. А 9 мая, с 9 часов утра, в районе Обелиска представления будут проходить одновременно на нескольких концертных площадках. В 10.00 начнется митинг, в 11.00 программы в парках. В 17.30 балаковцев ждет концерт на площади у ГДК, на котором выступят все творческие коллективы города. В 10 часов вечера прогремит праздничный салют. Запускать его будут со стрелки в 1 микрорайоне.

Наш опрос

КТО ВИНОВАТ В КОНФЛИКТЕ ВОКРУГ «БРОНЗОВОГО СОЛДАТА»?



Опрос проводился в рамках программы «Экспресс-новости по пятницам» 4 мая. Всего позвонили 299 человек.

дремал, и вдруг небо закрыла целая туча фашистских самолетов. Вражеские летчики расстреливали все, что движется по реке или по берегу. Снаряд попал в середину парохода, снесло всю верхнюю палубу с рубкой. Каюты загорелись. Весь командный состав погиб. Уцелевшие спасались, как могли. Многие стали прыгать в воду. В это время фашистский самолет, сделав круг, стал снова бомбить пароход. Иван, даже не успев испугаться, прыгнул в воду. В это же время еще один снаряд попал в судно, оно горело, но держалось на плаву. Оглянувшись, Иван увидел, что среди обломков и барахтающихся людей едва держится на воде женщина с ребенком на руралась до берега, обессилевший юноша почувствовал дно и помог выбраться женщине, а ребенка вынес сам. И упал. На берегу его, окровавленного и слабого, его подобрали медики из госпиталя. Так в 19 лет Иван Барышев был ранен, не побывав ни в одном бою. А потом до конца войны он скрывал, что правая рука плохо слушается. В звании младшего сержанта он прошел несколько фронтов, участвовал в боях под Сталинградом, на Курской дуге. Был награжден орденом «За боевые заслуги».

9 мая, в 1945 году боевой путь для Ивана Михайловича не закончился: он был командирован в Монголию. И

только через год отправился домой. В 23 года жизнь для фронтовика только начиналась.

Иван Михайлович стал главой большой семьи, воспитали они с супругой пятерых детей. А День Победы для него - святой праздник. 9 мая он обязательно принимает участие в праздничных торжествах у Обелиска. В этот день Иван Михайлович и друзья по совету ветеранов вспоминают, какой ценой далась им эта Победа.

Лидия Рамазанова, социальный работник ЦСОН, отделение №2.

Коротко

СЛУЖБА ПОДОЖДЕТ

223 балаковских призывника должны быть направлены в армию до 30 июня, сообщают сотрудники военкомата.

90 человек уже готовы пополнить ряды вооруженных сил. А 147 - уклоняются от выполнения почетного долга. Данные о каждом из них военкомат направил в органы милиции, пока только 10 человек доставлены на призывную комиссию. Причина массового уклонения от службы в армии проста, считают в военкомате, с 1-го января 2008г., срок службы будет сокращен еще на полгода.

МЕСТНЫЕ МИЛЛИОНЕРЫ

За январь-март общая сумма выручки ОАО «Саратовская ГЭС» составила 819 млн. руб.

Чистая прибыль гидростанции - 335,5 млн. рублей, почти в 3,5 раза больше, чем в 1 квартале 2006г. Причина значительного увеличения (помимо повышенной выработки) - эффективная работа ОАО «ГидроОГК» на рынке электроэнергии. За первые три месяца нынешнего года ГЭС перечислила налогов на общую сумму 234 млн. руб.

УТРОМ МАЖУ БУТЕРБРОД, СРАЗУ МЫСЛЬ: А КАК НАРОД?

Управделами правительства Саратовской области объявило открытый конкурс на поставку продуктов питания во втором полугодии.

Цена контракта - 3,2 млн. руб. "Чиновничьему" столу, среди прочего, необходимо: 2 900 кг круп, 900 кг гороха, 400 кг фасоли, 11 000 литров молока, 4 000 л кефира, 600 кг сыра, 2 тонны птицы, 300 кг горбуши, 3000 яиц, 4,5 тонны говядины и полторы печени. На десерт заказывается: 2 100 кг фруктов, 200 кг шоколадных конфет, столько же пряников, 50 кг сгущенки и 300 кг повидла.

Дела СОВЕТские

Как депутаты в спорах истину искали

4 мая состоялось очередное заседание Совета муниципального образования г. Балаково.

ПРИНЯЛИ, ОСВОБОДИЛИ

Городские депутаты приняли положения «Об обеспечении условий для развития на территории МО г. Балаково физической культуры и массового спорта», «Об организации и осуществлении мероприятий по работе с детьми и молодежью в МО г. Балаково». Также они освободили депутата Г. Гуркину от должности заместителя председателя комитета по вопросам социальной политики и ЖКХ по ее заявлению.

ПИНОК НИЖЕ ПОЯСА

При бурном обсуждении вопроса о досрочном прекращении полномочий депутата А. Данилова (подробнее об этом читайте на стр. 7) очень хлесткие слова были сказаны депутатом В. Есиповым.

- Почему именно на Данилова направлен удар? - спросил он. - У нас много директоров и руководителей, к кому множество нареканий по работе: Ю. Сим, к примеру, или вот глава МО г. Балаково А. Паршин. Почему прокуратура молчит?

В ответ на выпад в свой адрес А. Паршин обвинил депутата В. Есипова в нарушении депутатской этики и предложил включить в повестку дня следующего заседания Совета свой отчет о проделанной работе - чтобы доказать, что коллега неправ.

А что касается начальника УДХ Ю. Сима, то депутаты выслушали его отчет о ремонте дорог и остались недовольны. Потому что - цифры цифрами, а дороги у нас в отвратительном состоянии. Недаром часть из них депутат С. Нестеров называет тропами: тропа Мира, тропа Дружбы... На эти нападки, в свою очередь, Ю. Сим был очень обижен:

- Я не знаю, где у нас тропы, - сказал он, - но и нашу работу не надо уменьшать. У нас сегодня ремонтом дорог занимаются все, кому не лень: бабушки звонят, дедушки. Все специалистами стали!

- А что вы так болезненно реагируете? - ответил на это глава МО г. Балаково А. Паршин. - Меня вот тоже Владимир Евгеньевич (депутат Есипов - *Буг.*) пнул сейчас ниже пояса, и ничего. Депутаты правильно вам вопросы задают - им перед своими избирателями отчитываться, и часто народ жалуется именно на состояние дорог.

Ирина БУГАНИНА.

ПРЕМЬЕРА РЕЖИССЕРА

5 мая в Балаковском драмтеатре состоялась премьера спектакля по пьесе Алена Рейно-Фуртона "Мафиози поневоле".

Сюжет комедии прост: в доме преподавателя французского языка Амадея Руссо случайно оказывается девушка по имени Кати. Потом - опять же случайно - здесь происходит убийство...

Эта постановка - первая работа нового главного режиссера БДТ Леонида Алексеева.

Судьба

Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!

**Через два месяца Балаковский дом-интернат отметит свой 25-летний юбилей.
По судьбам тех, кто живет в нем, можно читать, перелистывая страницу за страницей, книгу жизни нашей страны.**

КУБАНСКАЯ КАЗАЧКА

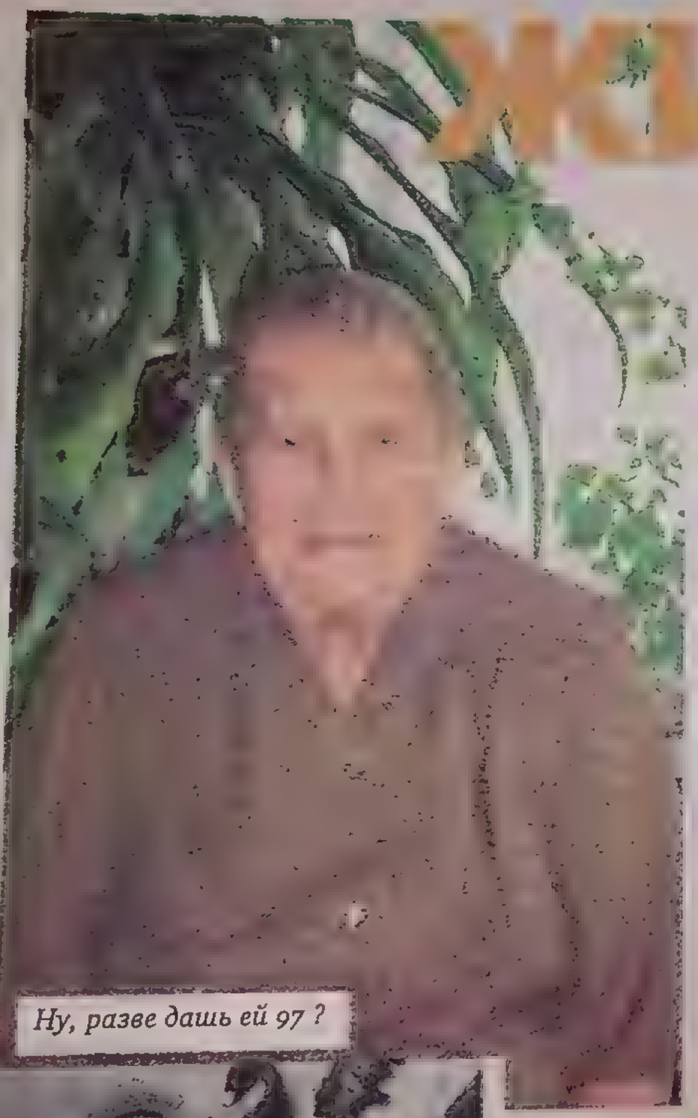
Одной из наших долгожительниц - Клавдии Алексеевне Кулько - уже 97 лет.

Клавдия Алексеевна родилась в Краснодарском крае, в станице Новоминская в 1910 году. В этой крестьянской семье было пятеро детей. Работали в хозяйстве все - от малого до старого. Учиться не пришлось.

В 1929 году вышла замуж за односельчанина. Семья его родителей жила зажиточно, хозяйство было большое, трудиться приходилось много. В конце 1929 года появился первенец.

НА УЛИЦУ!

Клавдия Алексеевна с мужем были очень рады, но радость сменилась горем, тревогой. Этот



Ну, разве дашь ей 97 ?

души отдала ей. Кажется, жизнь стала немного налаживаться, но тут новая беда - война. Она прокатилась, словно гусеницами танков, и по этой семье. В 1942 году ночью увезли мужа, вместе с такими же, как он, репрессированными мужчинами в неизвестность. Станица была оккупирована немцами, а еще и от мужа не было вестей. Только в конце 1943 года пришло письмо с фронта, которое Клавдия Алексеевна хранит до сих пор. Письмо было написано из госпиталя, где муж находился после ранения. В конце октября 1945 года супруг пришел домой весь израненный, контуженный, но, самое главное - живой.

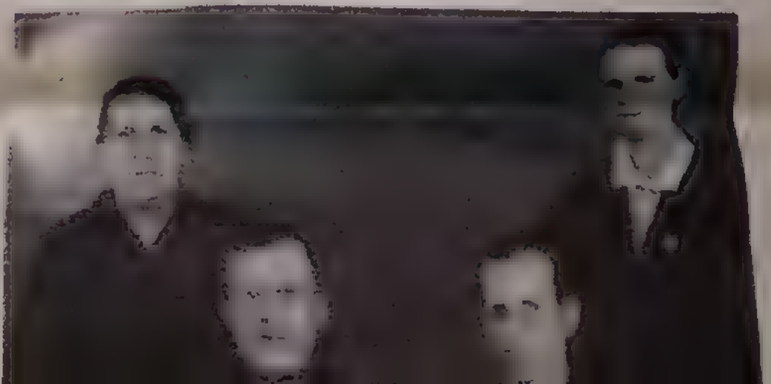
ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Надо было все создавать заново. Клавдия Алексеевна самоотверженно трудилась всю свою жизнь. Вырастила дочь, дала ей образование.

В 1975 году умер муж, и Клавдия Алексеевна остается одна, так как дочь к тому времени вышла замуж, и у нее была своя семья. Старалась помочь всем, в том числе и внучке, и правнуку, делилась, чем могла, хотя сама получала мизерную пенсию - 28 рублей. Вскоре дочь тяжело заболела и умерла.

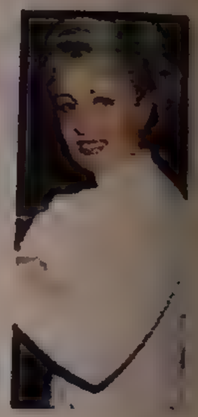
Судьба сложилась так, что в 2000 году Клавдия Алексеевна поступила в наш дом-интернат. Она очень довольна. Говорит спасибо тем, кто придумал такие дома.

В интернате она активно включилась в



Юбилей

ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА В ТАНЦЕ



В 2007 году ансамбль танца «Серпантин» отмечает свой 25-летний юбилей. Создатель и бессменный руководитель этого коллектива - Валентина Леонидовна Зуева.

За четверть века известная даже за пределами Балакова балетмейстер вырастила 4 поколения танцоров. Валентина Леонидовна сумела привить им любовь к искусству танца. Многие из ее воспитанников сделали хореографию своей профессией. Первыми в жизни победами ребята обязаны «Серпантину» и Валентине Леонидовне. Под ее руководством коллектив поднялся на высокий уровень художественного и исполнительского мастерства. Ансамбль - неоднократный участник и призер городских, областных и Всероссийских смотров, фестивалей и конкурсов. В 1990 году «Серпантину» присвоено звание «Народный самодеятельный коллектив», в 1993г. он получил диплом телепередачи «Утренняя звезда» (г. Москва).

В.Л. Зуева - хороший педагог, творческий, талантливый человек, влюбленный в свое дело - говорят ее коллеги и родители юных танцоров. Она создала в своем коллективе теплую, доверительную атмосферу и сочетает уважительное отношение, доброту с требовательностью.

Сейчас ансамбль танца «Серпантин» объединяет 80 человек. В коллективе и малыши-дошколята, и 17-летние подростки. Валентина

Как они были молоды!

день ей запомнился на всю жизнь. Ее, вместе с маленьким сынишкой и всей их большой семьей, выгнали на улицу члены комиссии по раскулачиванию. Ей пришлось пройти через беспросветную полосу унижений, горя, страха и страданий. Доходило до того, что кушать было нечего, и Клавдия Алексеевна ходила просить милостыню. В конце 1930 года умер первенец.

В 1931 году появилась дочь, но и она вскоре умерла от голода. Семью Клавдии Алексеевны отправили в Ставропольский край. Жить пришлось в мазанке, по 2-3 семьи вместе.

... И В НЕИЗВЕСТНОСТЬ

В 1935 году родилась у супругов девочка. Клавдия Алексеевна всю любовь, тепло

Клавдия Алексеевна поступила в наш дом-интернат. Она очень довольна. Говорит спасибо тем, кто придумал такие дома.

В интернате она активно включилась в общественную жизнь дома. Дежурила в бытовой, в молельной комнатах. Она всегда опрятно одета, в комнате у нее порядок. Клавдия Алексеевна доброжелательна, приветлива с окружающими. Обещает нам дожить до 100-летнего юбилея.

Здоровья Вам, Клавдия Алексеевна, бодрости и неугасимого оптимизма!

Светлана Шенберг,
библиотекарь дома-интерната.

В кругу семьи.

тельный коллектив», в 1993г. он получил диплом телепередачи «Утренняя звезда» (г. Москва).

В.Л. Зуева - хороший педагог, творческий, талантливый человек, влюбленный в свое дело - говорят ее коллеги и родители юных танцоров. Она создала в своем коллективе теплую, доверительную атмосферу и сочетает уважительное отношение, доброту с требовательностью.

Сейчас ансамбль танца «Серпантин» объединяет 80 человек. В коллективе и малыши-дошколята, и 17-летние подростки. Валентина

Леонидовна - прекрасный руководитель, она не останавливается на достигнутом. Последняя победа - диплом 3-й степени, полученный на Всероссийском фестивале хореографического искусства «Синяя птица».

Алена БОРИСОВА.

К ТЕМЕ НОМЕРА

Нам нужна одна победа!

(как модельные агентства Москвы делили)

Т. Бобкова.

Два детских модельных агентства - «Виртуаль» Т. Бобковой и Е. Орощук - не поделили пальму первенства. Оба недавно принимали участие в международном конкурсе и заняли первые места. Однако один руководитель обвинил другого в подлоге.

ВИРТУАЛьная правда

В минувший вторник директор модельного агентства "Виртуаль" Татьяна Бобкова собрала пресс-конференцию. На ней присутствовали юные воспитанники агентства и их родители. Бобкова рассказала, что дети из "Виртуали" в апреле представляли наш город на международном фестивале детского и юношеского творчества "Кремлевские звездочки", который прошел в Москве. По итогам фестиваля Люда Чернюк заняла 2 место в конкурсе "Мисс и мистер "Звездочка". Кроме того, юные балаковские модели победили в номинации "Театр моды". Но, как выяснилось, Бобкова собрала журналистов еще и для того, чтобы опровергнуть информацию о том, что воспитанники другого модельного агентства - Елены Орощук - на этом же конкурсе тоже заняли первое место.

Правда от Орощук

В этот же день собирала пресс-конференцию и Елена Орощук. Но на ее приглашение откликнулась только телекомпания «Экспресс». Здесь тоже были дети. И даже модельеры из Саратова, чью одежду показывали девочки на фестивале. По словам модельера Т. Гоголь, с агентством Орощук она познакомилась давно, а участие в международном фестивале стало общим дебютом. Как выяснилось, воспитанники Елены Орощук действительно заняли первое место, но в другой номинации - "Этноколлекция". Подтверждение тому - дипломы и два кубка: один - модельерам, второй - агентству.

Чья же победа?

Итак, оба агентства признаны лучшими, каждое в своей номинации. И непонятно, зачем нужно было раздувать этот скандал. В борьбе за первенство взрослые почему-то забыли, что и в том, и в другом случае победили дети. Прежде всего, им надо сказать спасибо.

Е. Орощук.

Товар сертифицирован
Магазин "FOREST"
Магазин "Forest" предлагает высококачественные филенчатые двери из массива сосны, а также входные, бронированные. Лучшие дизайнерские разработки помогут создать интерьер таким, каким его хотите видеть Вы
Межкомнатные Входные металлические ДВЕРИ
Адрес: ТЦ "Гранд" ул. Ленина, 94/1

ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТ
ТОРГОВАЯ СЕТЬ
ул. Ленина, 94/1, ТЦ «Гранд»
46·05·33
Электропилы (дисковые цепные, сабельные) • дрели • перфораторы • отбойные молотки • тримеры • шуруповерты • шлифовочные машины • рубанки • насосы и насосные станции • компрессоры • газонокосилки • буры • сверла • расходные материалы (по дерево- и металлообработке) •
Makita, Hitachi, Metabo, Rebir, Kress, Fiac, Kinzo, Sparta

ПЕЧАТИ ШТАМПЫ
Изготовим для Вас:
ЗНАЧКИ, БРЕЛОКИ с Вашей символикой
Визитные карточки
Бейджи, Этикетки
а также:
г.Балаково, ул.Розы Люксембург, 40
тел. 44-00-00, 44-14-30

СЕТЬ УНИВЕРСАМОВ
КОПЕЙКА
Магазины, торгующие в розницу по оптовым ценам
Открывает новые универсамы в г. Балаково (пр. Героев, 36; бульвар Роз, 18) и объявляет вакансии

№ п/п	Должность	Заработная плата
1	Заведующий универсамом (возраст - до 40 лет, образование высшее, о/р от 2 лет в данной должности, уверенный пользователь ПК)	22 000
2	Товаровед (муж./жен., возраст - до 40 лет, опыт работы от 1 года, уверенный пользователь ПК, график работы 2/2)	9 000

Адрес офиса: г. Самара, ул. XXII Партсъезда, 7а.
По вопросу трудоустройства обращаться по тел. в г. Самара 8 (846)278-07-67; 278-07-68; 273-33-00; факс: 8 (846)278-07-62
Эл. адрес: product@hippo.ru

МИР СТЕКЛА
МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
журнальные столики, TV-тумбы
СТЕКЛО оконное узорчатое, тонированное
ЗЕРКАЛА для ванной комнаты
нарезка стекла, обработка, сверление отверстий
ул. Пионерская, 1-а;
ул. Минская, 9;
рынок «Рокот», павильон № 3.
т. 44-63-81, 62-19-30

ТНТ экспресс
ОПЕРАТИВНО! ЭФФЕКТИВНО!
РИА "Экспресс", ул. Степная, 54
33-16-77

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
АЛЮМИНИЕВЫЕ ФАСАДЫ
от производителя
СтройПластСервис
Приглашаем к сотрудничеству организации и дилеров
изготовление арочных конструкций
остекление балконов
входные группы
кредит
г.Балаково, ул.Комарова, 22, т. 303-853, факс: 62-40-99
ул.Степная, 21, т. 302-922
Лиц. № ГС 4-64-01-27-0-0645140507 1-005000-2 от 26.12.2005г.

САХАР • МУКА • КРУПЫ
И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
оптом и в розницу
62-61-34
гибкая система скидок
доставка по торговым точкам
АРГО

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

- В этом выпуске представлены ведущие учебные заведения города - от лицея до института.
- Выпускникам будет легко представить статус и требования учебного заведения, узнать подробно об условиях приема.
- Кроме того, в спецвыпуске дают советы психологи, стилисты, диетологи.
- «Куда пойти учиться?» ответит на все вопросы тех, кто выбирает

«КУДА ПОЙТИ УЧИТЬСЯ?»

Спрашивайте в киосках «Роспечать», у распространителей, в филиале «Экспресса» - в магазине «Ярослав» (ул. Ленина, 56), в РИА «Экспресс» (ул. Степная, 54).

33-18-77
г.Балаково, ул.Комарова, 22, т. 303-053, факс: 92-40-
ул.Степная, 21, т. 302-922

САХАР • МУКА • КРУПЫ
И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
оптом и в розницу
62-61-34
АРГО
гибкая система скидок
доставка по торговым точкам
г.Балаково, Промзона, база "НАДЕЖДА"

УЖЕ В ПРОДАЖЕ
«КУДА ПОЙТИ УЧИТЬСЯ?»
• В этом выпуске представлены ведущие учебные заведения города - от лицея до института.
• Выпускникам будет легко представить статус и требования учебного заведения, узнать подробно об условиях приема.
• Кроме того, в спецвыпуске дают советы психологи, стилисты, диетологи.
• «Куда пойти учиться?» ответит на все вопросы тех, кто выбирает свою дорогу в жизни.
Спрашивайте в киосках «Роспечать», у распространителей, в филиале «Экспресса» - в магазине «Ярослав» (ул. Ленина, 56), в РИА «Экспресс» (ул. Степная, 54). Принимаются коллективные заявки для школ по тел. 33-45-74

САД ОГОРОД

РАЙСКИЙ САД

С Татьяной ДЕРЯБИНОЙ

Весна, лето - самое подходящее время как-то преобразить привычный облик сада. Всем хочется, чтобы дачный участок радовал не только урожаем, но и красотой. Идеи, которые вы не успели воплотить в жизнь прошедшим летом, спешите реализовать сейчас. Как это сделать, мы попросили рассказать дачницу Светлану Белкину.

- Светлана, с чего все началось?

- Собралась я обзавестись дачным участком и подумала: "Ну, куплю клочок земли, построю там домишко, и что? Опять кусты смородины и грядки с огурцами-помидорами? Ну уж нет, не хочу!" ...А картинки в журналах такие красивые... Кусты цветут, ручейки журчат, беседочки такие миленькие, и цветы везде.

- А как же средства?

- Конечно, если вы располагаете достаточными средствами, то самый верный способ доверить преобразование своего сада профессионалам. Вы поведаете им о своих чаяниях и получите все и сразу на блюдечке с голубой каемочкой. А что делать тем, у кого нет таких средств? Уж точно, не стоит сидеть, сложа руки, и ждать, что "фасоль переберут мыши, а розы вырастут сами". Нет у нас с вами кудесницы-крестной. Поэтому, самый верный способ - самим овладеть необходимыми знаниями. Никто не говорит, что сразу все получится. Но, как известно, не ошибается тот, кто ничего не делает.

- Вы, наверное, изучали дизайн?

- Нет, я не претендую на высокое звание "ландшафтного архитектора", поэтому не судите меня строго. Просто я увлечена идеей сделать свою жизнь чуть красивее и интересней. Порой достаточно чуть-чуть добавить мелких деталей в садовый пейзаж, и он сразу оживляется, меняет настроение хозяев и гостей.

- Вы проектировали свой дачный участок как место семейного отдыха?

- Да, поэтому тут есть место для всех: огород - увлечение родителей, плодовые деревья и кустарники - страсть мужа. Для детей подросткового возраста спортивная площадка, для приема гостей - беседка и мангал. Для меня - декоративная часть сада, которой, впрочем, будут любоваться все.

- Как правильно подобрать цветущие растения?

Сад спроектирован так, чтобы отовсюду можно было видеть красоту композиций из красивоцветущих кустарников и многолетников. Растения подбирались с учетом непрерывного цветения в течение всего сезона.

Весной задают тон луковичные, затем зацветают спиреи, сирень, плодовые деревья. Подхватывают цветение калина и роза морщинистая. В разгар лета особенно хороши цветники. А осенью заиграет новыми красками листва, продолжают радовать многолетники, цветущие до первых заморозков. Не забыла я и о декоративных пурпурнолистных растениях.

СОВЕТЫ

В качестве защиты от ветров запланируйте посадки высоких кустарников (спиреи калинолистной, дерена белого). Когда они выполнят свою миссию, их можно пересадить на другие места.

При посадке растений обязательно учитывайте хорошо освещенные и затененные участки сада.

Посмотрите на свой сад с разных точек и попробуйте представить, где нужна самая яркая декоративная композиция.

Летом очень хорошо заметны "шероховатости" садового убранства - запомните их (запишите), чтобы ничего не упустить потом.

* продам дачу (кооп. «Автомобилист»), 6 соток, кирпич. дом, недорого. Тел. 37-03-31.

ГАРАЖИ:

* продам кап. гараж в р-не новой пристани. Тел. 35-22-73, после 17.00.
* продам метал. гараж в энергорайоне. Т. 35-62-09.
* продам гараж в р-не завода РТИ, подвал - 20 000 руб. Тел. 62-18-48.
* продам гараж в р-не стад. «Труд»; автобагажник. Тел. 33-07-06.
* продам кап. гараж (кооп. «Чайка»), 3,5х6, недорого. Тел. 33-35-95.
* продам метал. гараж, на вывоз. Тел. 46-21-94.

МЕНЯЮ:

* 1-комн. кв. (ул. Титова), с допл. - на 2-комн. кв., в том же р-не. Т.46-11-80.
* 3-комн. кв. в 8а м-не, 1/9, 39/63/12 кв. м - на 2-комн. кв. Тел. 33-49-43, после 18.00.
* 3-комн. кв. в ж/г, 9/9, с есть техэтаж - на два жилья. Тел. 44-96-17.
* 3-комн. кв. в 7 м-не, 39/63 кв. м., 5/9- на 1-комн. кв. в новых м-нах + доплата. Тел. 65-43-54.

СНИМУ:

* 1-комн. кв. или м/с в 4 м-не, на длит. срок - семья. Оплата ежемес. Тел. 8-960-343-17-34.

СНИМУ Срочные

* 2-комн. кв. в р-не сош №25, на длит. срок. Тел. 35-00-50, 8-927-629-[illegible]-20.

СДАМ:

* в аренду ГАЗ-3110, с правом выкупа, возможны кредит, рассрочка. Тел. 62-10-98.
* комнату, с ч/уд. Тел. 33-39-64.
* кв. в 11 м-не. Тел. 33-

рого. Тел. 37-02-16.
* блоки перекрытия, 1,5х6, самовывоз. Тел. 32-44-87.
* ванну, раковину, в упак., недорого. Тел. 35-36-20.
* вощину. Тел. 33-89-60.
* велосипед, недорого. Тел. 8-927-222-44-65.
* велосипед (на 10-12 лет). Тел. 35-58-86.
* велосипед. Т. 44-04-05.
* велосипед дет. (6-10 лет). Тел. 641-000.
* велосипед дет., 2-колесн., б/у. Тел. 33-91-58.
* гарнитур кух., цв. белый, б/у. Тел. 33-28-58, веч.
* гири (2 шт.) по 16 кг. Тел. 66-50-25.
* DVD-плеер - 2200 руб. Тел. 62-26-83.
* дверь дерев. Тел. 39-30-80.
* дверь метал., недорого. Тел. 35-12-07.
* двери м/к, по 150 руб. Тел. 37-26-38.
* дубленку, разм. 48-52, цв. зеленый. Тел. 62-18-93.
* зеркало в прихожую. Тел. 37-26-01.
* игру наст. «Хоккей». Тел. 33-33-25.
* компьютер «Пентиум-2», без монитора, дешево. Тел. 8-905-033-53-11.
* ковры, б/у. Т. 37-26-01.
* костюм муж., рабочий, нов. Тел. 39-29-47.
* кастрюли алюмин., 30 л. Тел. 66-50-25.
* камеру мороз. «Атлант», б/у. Тел. 44-73-01.
* кровать 2-яруся., б/у - 900 руб. Тел. 37-39-49.
* кровать дет. - 400 руб. Тел. 35-93-81.
* кроватку дет. Тел. 49-01-70.
* кровать 1-сп. Тел. 33-91-58.
* кресло-кровать. Тел. 46-02-01.
* коляску дет., зима-лето, 3 полож. - 2600 руб. Тел. 62-26-69.
* коляску дет. - 2 600 руб. Тел. 62-26-69.
* коляску дет. (пр-во Германия), все полож., цв. голубой - 1200 руб. Тел.

карате, рост 170. Тел. 33-33-25.
* коллекцию марок СССР, негаш., недорого. Тел. 46-46-87.
* ксерокс «Шарп», на з/части. Тел. 33-33-25.
* кабель АВВГ, 4х70, 76 м. Тел. 46-45-53.
* линолеум, 4 кв. м, б/у. Тел. 62-60-82.
* лыжи водн. «Дельфин».

ДОМА Срочные

* продам дом (ул. Крестьянская, 49), есть газ, вода, гараж, кухня.
* продам дом в с. Красный Яр, со стройматериалами. Тел. 65-50-15.

Тел. 62-46-62, после 19.00.
* лодку «Казанка», двигат. «Нептун-23». Тел. 44-28-25.
* маслопресс, 35-40% выход. Тел. 46-46-87.
* м/мебель. Тел. 8-927-625-32-05.
* м/мебель, цв. темно-коричн., срочно. Тел. 64-16-71, после 19.00.
* м/мебель «Фея» (пр-во

КУПЛЮ ПРЕДМЕТЫ СТАРИНЫ Т.8-927-105-7000

г. Ульяновск), б/у. Тел. 32-36-19.
* мотор лодочн. «Вихрь». Тел. 66-53-33.
* манеж. Тел. 8-927-125-54-49.
* марши лестничн. (2 шт.), нов., недорого. Тел. 64-21-50.
* очки ночн. видения. Тел. 66-53-33.
* одеяло 2-сп. Т. 62-55-71.

КУПЛЮ Срочные

воск. Тел. 8-927-132-87-03, 65-50-63.

* одежду для мужчин, разм. 56. Тел. 33-45-00.
* пиджак кож., жен.,

* палас, 2,5х5 - 1200 руб. Тел. 46-02-01.
* приставку игр. «Sony PS», б/у 6 мес., диски, джойстики, карту памяти - 3500 руб. Тел. 39-06-34.
* пальто кож., цв. черный. Тел. 39-23-87.
* плащ рыбацк., нов. Тел. 39-29-47.
* палатки АРМ. Тел. 66-53-33.
* р/телефон «Сенао-258». Тел. 64-43-87.
* ролики, разм. 40. Тел. 33-33-25.
* решетку балкон., 1,5х6, б/у - 2000 руб. Тел. 35-42-70.
* стусло столярн. Тел. 35-09-22.
* соковыжималку, б/у, недорого. Тел. 39-29-47.
* стир. машину «Эленберг», мойку нерж. Тел. 66-19-03.
* стир. машину. Тел. 33-88-49.
* стир. машину «Малютка». Тел. 39-07-08.
* стир. машину, б/у. Тел. 35-93-81.
* стир. машину «Вятка-автомат». Тел. 39-30-80.
* стир. машину, с центриф. Тел. 64-41-93.
* стенку, дл. 4 м, недорого. Тел. 37-18-20.
* стенку, дл. 4 м, дешево. Тел. 37-31-16.
* стенку «Престиж». Тел. 39-08-06.
* стенку. Тел. 8-927-625-32-05.
* сервант полир. Тел. 39-23-87.
* сервант, б/у. Тел. 37-26-01.
* сервант, б/у - 400 руб. Тел. 62-76-82.
* самовар антикварн. Тел. 35-09-22.
* столик журн., б/у - 300 руб. Тел. 35-93-81.
* стол обед., 4 табурета. Тел. 33-28-58, веч.
* стол письм. Тел. 8-927-625-32-05.
* стулья (пр-во Чехия), 4 шт. Тел. 62-46-62, после 19.00.
* стульчик дет. «няня», 4 полож., пластмасс., цв. сиреневый - 1000 руб. Тел. 44-29-82.
* ставни метал., 150х154. Тел. 8-927-227-48-16.
* тумбу под ТВ, со стеклом. Тел. 62-05-65.

Тел. 33-91-58.
* шкафы 2- и 3-ств. (для одежды), 3 секции (книги-посуда), б/у, дешево. Тел. 44-05-37, после 18.00.
* шифоньер. Тел. 8-927-625-32-05.
* шифоньер 3-ств., с антрес. - 500 руб. Т. 62-76-82.
* шв. машину «Чайка-2» (пр-во г. Подольск), б/у, стол-тумбу - 1000 руб. Тел. 39-64-18.
* шв. машину, ножн. Тел. 39-29-47.
* шв. машину «Зингер», старин. - 1000 руб. Тел. 39-64-18.
* шв. машину «Зингер». Тел. 66-50-25.
* шубу искусств., нов. Тел. 39-23-87.
* щенков добермана. Тел. 39-01-39.
* эл/двигат. от эл/погрузчика. Тел. 62-18-93.
* эл/весы, до 15 кг. Тел. 46-01-10.

ПРОДАМ Срочные

* пчел. Тел. 8-927-629-69-70.
* мебель (детская комната). Т.44-75-33.
* мягкую мебель, стол компьютерный. Тел. 8-927-627-01-51.
* черепах водоплавающих - 400 руб. Тел. 44-66-16.
* свадебное платье, разм.46. Тел. 37-20-61 (вечером).

УСЛУГИ Срочные

* тамада, музыкант, турецкие танцы, украшение шарами - гарантия веселого торжества. Тел. 8-927-153-20-92, 8-927-143-28-85.
* тамада. Тел. 8-927-109-86-46.
* контрольные, высшая математика. Тел. 8-927-142-88-84.
* курсовые работы. Тел. 8-927-625-39-03.
* телевидеоремонт. Тел. 33-98-32.
* кирпичная кладка. Тел. 46-07-87.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам КамАЗ (тягач), 1991 г. в. - 150 000 руб. Т. 8-906-301-79-78.
* продам КамАЗ («сельхозник»), с прицепом. Тел. 64-36-58.
* продам «пирожок», 1993 г. в. - 25 000 руб. Тел. 8-927-229-91-32.
* продам М-2141, 1991 г. в., ремонт двиг. в 2006 г. Тел. 37-46-60.
* продам ВАЗ-2105, 1997 г. в., газ-бензин. Тел. 8-903-386-90-15.
* продам ВАЗ-21011, 1979 г. в., цв. белый - 25 000 руб. Тел. 35-52-66.
* продам ВАЗ-21011, 1981 г. в., цв. беж., недорого. Тел. 62-55-71.
* продам ВАЗ-2108, 1997 г. в., цв. белый. Тел. 8-927-106-19-34.

Т. 33-09-43.
* продам «Ниву», 1997 г. в. Тел. 8-927-229-03-47.
* продам «Оку», 2005 г. в. - 95 000 руб. Т. 68-11-70.
* продам «Оку», 1998 г. в., цв. белый. Тел. 8-905-320-57-79.
* продам «ГАЗель», но-

ябрь 2006 г. в., ц/м фургон, двиг. 405. Тел. 8-927-106-33-53; 62-49-82.
* продам «ГАЗель», 2004 г. в., с маршр., 15 мест. Тел. 8-927-227-39-43.
* продам ГАЗ «Соболь», 1999 г. в., двиг. 406, цв. белый. Тел. 8(293)62-3-15; 37-29-63.
* продам ГАЗ-24. Тел. 8-

АВТОКРЕДИТ ПРОДАЖА новых автомобилей Renо • Logan Шевроле • Ланос все комплектации 68-60-15, 68-60-16

927-146-08-37.
* продам ГАЗ-3110, 1999 г. в., цв. белый. Тел. 39-22-57.
* продам ГАЗ-3110,

* 2-комн. кв. в р-не сош №25, на длит. срок. Тел. 35-00-50, 8-927-629-60-20.

СДАМ:

* в аренду ГАЗ-3110, с правом выкупа, возможны кредит, рассрочка. Тел. 62-10-98.
* комнату, с ч/уд. Тел. 33-39-64.
* кв. в 11 м-не. Тел. 33-88-49.
* 1-комн. кв. в 9 м-не, 5/9, частич. меблир. Цена договорн. Тел. 65-00-72.
* 1-комн. м/с в ж/г, частично меблир., недорого. Предопл. за 2 мес. Тел. 62-05-65, веч.
* дом, с садом в с. Алексеевка. Тел. 33-97-97.

КУПЛЮ:

* а/магнитолу. Тел. 8-927-153-28-85.
* 1-комн. кв., без посредн. Тел. 68-11-75.
* ГАЗ-69, можно не на ходу. Тел. 44-28-27.

ПРОДАМ:

* аккордеоны: «Аккорд - 1000 руб., «Рапсодия» 1500 руб. Тел. 33-07-06, 33-00-68.
* антенну спутник. (для ТВ), без абон. платы, с установкой, недорого. Тел. 46-10-90.
* а/чехлы к ВАЗ-21099. Тел. 33-35-95.
* банки 3-литр., стекл. Тел. 39-62-67.
* блоки оконные, недо-
* кровать дет. - 400 руб. Тел. 35-93-81.
* кроватку дет. Тел. 49-01-70.
* кровать 1-сп. Тел. 33-91-58.
* кресло-кровать. Тел. 46-02-01.
* коляску дет., зима-лето, 3 полож. - 2600 руб. Тел. 62-26-69.
* коляску дет. - 2 600 руб. Тел. 62-26-69.
* коляску дет. (пр-во Германия), все полож., цв. голубой - 1200 руб. Тел. 66-33-59.
* коляску дет., 3 полож., перекид. ручка, дождевик - 1200 руб. Тел. 46-22-20.
* коляску - 2 000 руб. Тел. 8-927-125-54-49.

СДАМ Срочные

* помещение, 130 кв. м, с отдельным входом, телефон, сигнализация. Тел. 8-927-135-50-75.
* 1-комн. кв. в ж/г (ул. Бр. Захаровых), с мебелью, 5/9, на 1 год. Тел. 8-917-305-76-01.
* 2-комн. кв. в ж/г (напротив "Хемикомпа"). Тел. 8-927-138-79-88.

* коляску дет., зима-лето - 2 000 руб. Тел. 35-10-08.
* коляску дет., 3 полож., зима-лето. Тел. 46-01-01.
* коньки муж., жен. Тел. 39-23-87.
* коньки ролик. Тел. 33-91-58.
* канистру алюмин., 10, 20 л. Тел. 35-09-22.
* кимоно для занятий
* манеж. Тел. 8-927-125-54-49.
* марши лестничн. (2 шт.), нов., недорого. Тел. 64-21-50.
* очки ночн. видения. Тел. 66-53-33.
* одеяло 2-сп. Т. 62-55-71.

КУПЛЮ Срочные

воск. Тел. 8-927-132-87-03, 65-50-63.

* одежду для мужчин, разм. 56. Тел. 33-45-00.
* пиджак кож., жен., разм. 44-46 - 2000 руб. Тел. 44-40-90.
* пологи брезент. Тел. 66-53-33.
* подушки пухов. (2 шт.), 70х70. Тел. 64-36-64.
* платье св., разм. 46-48, аксессуары. Тел. 8-927-136-17-79.
* платье св., разм. 42-44. Тел. 33-52-47, после 18.00.
* пластинки. Т. 39-23-87.
* плащ кож., жен. Тел. 39-07-08.
* пианино. Т. 33-88-49.
* пианино «Лирика». Тел. 49-08-09.
* пианино «Волжанка», дешево. Тел. 37-31-16.
* пылесос моющ., недорого. Тел. 37-26-38.
* пылесос, б/у, недорого. Тел. 39-29-47.
* полки книжн. Тел. 8-927-625-32-05.
* плиту газ., 4-конф. Тел. 64-43-87.
* плиту газ., 4-конф., б/у. Тел. 46-12-16.
* плиту перекр., 6х1, б/у. Тел. 46-45-53.

* столик журн., б/у - 300 руб. Тел. 35-93-81.
* стол обед., 4 табурета. Тел. 33 28 58, веч.
* стол письм. Тел. 8-927-625-32-05.
* стулья (пр-во Германия), 4 шт. Тел. 62 46-62, после 19.00.
* стульчик дет. «няня», 4 полож., пластмасс., цв. сиреневый - 1000 руб. Тел. 44-29-82.
* ставни метал., 150х154. Тел. 8-927-227-48-16.
* тумбу под ТВ, со стеклом. Тел. 62-05-65.
* телефон сот. «Самсунг Е-330», б/у. Тел. 37-21-92.
* телевизоры: «Хендаи», «JVC», б/у. Тел. 62-18-93.
* телевизор «Хитачи». Тел. 8-927-222-44-65.
* телевизор цв. «Чайка». Тел. 44-73-01.
* телевизор «Санио», б/У - 4000 руб. Т. 62-26-83.
* телевизор «Чайка-61ТЦ», в рабочем сост. - 300 руб. Тел. 62-60-82.
* телевизор цв. «Эрисон», нов., d54 см, плоский. Тел. 62-05-65.
* текстолит. Т.35-09-22.
* трубы для дачи. Тел. 35-09-22.
* трубу оцинк., d 20 мм. Тел. 33-10-17.
* трубу, d 1000 мм, дл. 5 м. Тел. 33-97-07, веч.
* уголок кух., со столом, стульчиками. Т.37-31-68.
* ф/аппараты: «Олимпус», полный автомат, «Зенит». Тел. 65-51-32.
* формы для выпечки хлеба. Тел. 39-23-87.
* форму школьн., разм. 40-48. Т.8-927-220-83-07.
* часы настен. - 500 руб. Торг. Тел. 39-23-87.
* холодильник «Саратов». Тел. 62-46-62, после 19.00.
* холодильник 2-камерн. «Норд», недорого. Тел. 30-13-65, веч.
* холодильник «Полюс 10Е», 1997 г. в. - 3 000 руб. Тел. 46-02-01.
* холодильники, б/у. Тел. 37-26-01.
* шахматы, нов. Тел. 32-06-54.
* шлем, маску, краги хоккейные. Тел. 33-35-95.
* шифер, б/у, недорого. Тел. 64-22-89.
* шланги полив., d 18-20, 40 м, дешево. Тел. 44-04-05.
* шкаф-бар - 400 руб. Тел. 35-93-81.
* шкаф 2-ств., полир.

* продам «пирожок», 1993 г. в. - 25 000 руб. Тел. 8-927-229-91-32.
* продам М-2141, 1991 г. в., ремонт двиг. в 2006 г. Тел. 37-46-60.
* продам ВАЗ-2105, [illegible] 8 903 386 90 15.
* продам ВАЗ-21011, 1979 г. в., цв. белый - 25 000 руб. Тел. 35-52-66.
* продам ВАЗ-21011, 1981 г. в., цв. беж., недорого. Тел. 62-55-71.
* продам ВАЗ-2108, 1997 г. в., цв. белый. Тел. 8-927-106-19-34.
* продам ВАЗ-21099i, 2004 г. в. Тел. 30-04-11.
* продам ВАЗ-21113, 2001 г. в., пробег 57 тыс. км., цв. серебр. Т. 37-54-70.
* продам ВАЗ-21121, август 2005 г. в., пробег 14 тыс. км. Тел. 62-02-38, Андрей.
* продам ВАЗ-2109, 1990 г. в., цв. серебр.-голубой, музыка, сигнализ. Тел. 8-961-640-36-17.
* продам ВАЗ-21083, 1995 г. в., цв. красный металлик. Тел. 8(293)62-3-15; 37-29-63.
* продам ВАЗ-21013, кап. ремонт в 2007 г. Тел. 32-10-03.
* продам ВАЗ-21150, 2005 г. в., цв. «нефертити» - 175 000 руб. Тел. 8-903-385-58-06.
* продам ВАЗ-21083, 1995 г. в. - 55 000 руб. Тел. 35-63-82.
* продам ВАЗ-21101, цв. «млечный путь», люкс, 8 клапанов, 2005 г. в. Тел. 37-43-78.
* продам ВАЗ-2108, 1997 г. в., цв. белый, тонир. Тел. 35-09-65.
* продам ВАЗ-2105, 1997 г. в, газ-бензин, музыка. Тел. 37-00-72.
* продам ВАЗ-21063, 1984 г. в., цв. белый, кап. ремонт в 2005 г., перед. сиденья от иномарки. Торг. Тел. 35-56-20.
* продам ВАЗ-2107, 1989 г. в., тонир., сигнализ., музыка, подкрылки - 42 000 руб.

АВТОКРЕДИТ **ПРОДАЖА** новых автомобилей Renault Logan Шевроле Ланос все комплектации **68-60-15, 68-60-16**

927-146-08-37.
* продам ГАЗ-3110, 1999 г. в., цв. белый. Тел. 39-22-57.
* продам ГАЗ-3110, 1998 г. в., двиг. 402, цв. белый, музыка, сигнализ. - 80 000 руб. Тел. 8-905-321-80-93.
* продам ГАЗ-3110 - 75 000 руб. Тел. 62-10-98.
* продам «Дэу-Нексия» (пр-во Корея), 1996 г. в., полная комплектация - 140 000 руб. Торг. Тел. 37-26-96.
* продам автобус «Реномастер», 1994 г. в., дизель, 15 мест, цв. белый, кап. ремонт. Цена договорн. Тел. 8-927-138-90-61.

Срочные

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ

* продам "Форд Эскорт", дизель, 1986 г. в. Тел. 8-906-308-67-84.
* продам "Дэу Матиз", 2004 г. в. Т. 8-927-133-10-43.
* продам "Оку", 2003 г. в., цв. белый - 60 000 руб. Тел. 8-927-163-77-26.
* продам ВАЗ-2106, 2002 г. в. - 85 000 руб. Торг. Тел. 65-57-38.
* продам ВАЗ-2101, на з/части. Тел. 46-84-97.
* продам ВАЗ-2106, 1994 г. в., газ-бензин, двигатель -03, цв. бежевый, ремонт кузова - 26 000 руб. Тел. 30-26-52, 8-927-221-24-52.
* продам ВАЗ-2108, 1985 г. в. Тел. 8-927-141-37-78.
* продам ВАЗ-21102, 2002 г. в. Тел. 8-917-983-88-99.
* продам ГАЗ-3110, 1997 г. в., отличное состояние, пробег 8,5 тыс. км. Тел. 8-906-303-84-06.

КУПЛЮ А/М «ВАЗ», «ОКА» [illegible] РАСЧЕТ СРАЗУ

КУПОН

Сделка - только с **одним** предметом! Купоны, заполненные неразборчиво, **не публикуются.**

Текст _____

_____

_____

_____

Адрес и телефон _____

Отметьте нужное:

НЕДВИЖИМОСТЬ ☐ ПРОДАМ ☐ ОБМЕНЯЮ ☐

КУПЛЮ ☐ АВТОЛЮБИТЕЛЯМ ☐ ПРОЧЕЕ ☐

РАЗНОЕ Срочные

* продам магазин в Духовницком р-не, полностью готов в работе, общая площадь 136 кв. м, торговая - 70 кв. м, есть санэпидзаключение. Тел. 49-09-35, 8-917-302-62-14.

* продам «Яву», 6 В - 8000 руб. Тел. 32-44-87.

* продам комбайн «Нива», в рабочем сост. Тел. 8(273)2-64-00, после 18.00.

* продам карбюратор к а/м «Ока», нов. - 1800 руб. Тел. 39-06-34.

* продам резину, 195х50 R15, б/у, 2 шт. по 500 руб. Тел. 620-777.

* продам двигатель ЗАЗ-968, 40 л. с. Тел. 68-10-94.

* продам з/части ГАЗ-21. Тел. 44-52-96.

* продам з/части ЗАЗ, 40 л. с. Тел. 62-10-98.

* продам з/части ВАЗ-2108. Тел. 62-57-60.

* продам з/части ЗАЗ, 30 л. с., пов., рти и т. д., недорого. Тел. 62-14-98.

РАБОТА:

* ищу работу водителя, кат. В, С, Д, Е, стаж 12 лет. Тел. 66-52-70.

* ищу работу на л/а, «ГАЗель» (тент). Тел. 66-56-01.

РАБОТА Срочные

* требуется водитель, кат. "Д", обязателен стаж (последние три года работы на автобусе). Тел. 8-927-120-49-91.

* работа в Москве. Требуются монтажники (и ученики) окон ПВХ и алюминиевых конструкций. Тел. 8-910-474-69-46.

* работа. Тел. 8-927-120-11-35, 643-351, веч.

* работа. Тел. 8-927-112-43-50.

* работа. Тел. 8-927-100-95-39.

Аренда

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС "Час Пик" р-к 9 м-она
СДАЕТ В АРЕНДУ торговую площадь
Тел.: 8-903-383-72-10

СДАМ В АРЕНДУ
отапливаемые гаражи на автостоянке
Тел. 44-01-91

СДАДИМ В АРЕНДУ БОКС
(территория «Агропромтранс»), 60 кв. м.
Тел. 35-55-07
8-906-311-60-01

СДАЕТСЯ В АРЕНДУ
помещение, 60 кв. м
(ул. Степная, 52)
т. 37-22-00, 33-86-94

Разное

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. БАЛАКОВО В КИОСКАХ ОАО «РОСПЕЧАТЬ» С 1 АПРЕЛЯ ПО 31 МАЯ ОТКРЫТА ПОДПИСКА

на периодические издания на 2-е полугодие.

Заинтересованным лицам обращаться к менеджеру по подписке по адресу ул. 30 лет Победы

Наши преимущества - низкие подписные цены, гарантия сохранности подписки.

Тем, кто ищет работу

ТУРИСТИЧЕСКОМУ АГЕНТСТВУ **ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР** *С ОПЫТОМ РАБОТЫ*
Тел. 300-578

СТО "Макс" ТРЕБУЮТСЯ
- моторист
- автоэлектрик

т. 8-927-117-30-77

ТРЕБУЮТСЯ
- повар
- бармен
- официант

т. 37-22-00, 33-86-94

ТРЕБУЕТСЯ СТОЛЯР
т. 37-22-00, 33-86-94

Заводу по производству резинотехнических изделий требуются:

- машинисты резиносмесителя и вальцовщики
  Заработная плата от 20 000 рублей в месяц
  Общежитие предоставляется
- прессовщики
  Заработная плата от 15 000 рублей в месяц

Наш адрес: Московская область, г. Климовск, ул. Ленина, д. 1
Тел. 8 (495) 996-79-15, 996-60-40

Страховая компания "Росгосстрах" ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ СТРАХОВЫХ АГЕНТОВ
Обращаться: ул. Ак. Жука, 50а. Тел. 44-97-97, 44-39-44

ООО "Балаковские минеральные удобрения"
приглашает на работу
водителей категории "D"
т. 49-40-58

Вы ищете работу?

Всю информацию о наличии свободных рабочих мест в г. Балаково вы найдете в газете "Карьера", сразу после разделов о вакансиях в Саратове и Энгельсе

Телефон редакции: 30-90-30

Благодарность

Раисы Павловны Роговой, кто принял активное участие в организации похорон и поддержал нас в трудные минуты прощания с родным человеком.

Дети, внуки.

Дети ходят в детский сад №62. Недавно нас, роди-

На проспекте Героев, в районе бывшего ма-
газина «Сателлит» КОГДА-ТО

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ г. БАЛАКОВО В КИОСКАХ ОАО «РОСПЕЧАТЬ» С 1 АПРЕЛЯ ПО 31 МАЯ ОТКРЫТА ПОДПИСКА

на периодические издания на ?-е полугодие.

Заинтересованным лицам обращаться к менеджеру по подписке по адресу ул. 30 лет Победы, дом 30, т. 32-02-40 или в киоски «Роспечать».

Наши преимущества - низкие подписные цены, гарантия сохранности подписки.

приглашает на работу
водителей категории "D"
т. 49-40-58

Телефон редакции: 30-90-30

Благодарность

Семья Роговых
выражает искреннюю благодарность всем, кто разделил с нами горечь утраты нашей мамы и бабушки Раисы Павловны Роговой, кто принял активное участие в организации похорон и поддержал нас в трудные минуты прощания с родным человеком.

Дети, внуки.

По телевидению недавно сообщали, что у **СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ** поменялся **НОМЕР ТЕЛЕФОНА**. Я записать не успела. Может, вы знаете, как теперь им звонить?

Нина Николаевна.

Знаем - 63-11-12.

Во многих городах уже приняли **ЗАКОНЫ О ПОЛНОМ ЗАПРЕТЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГОРНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**. А когда у нас в Балакове исчезнут с лица земли хотя бы «однорукие бандиты»?

Просто мама.

- Этим летом, - пообещал глава городской администрации М. Кузнецов, - в Балакове должны исчезнуть игровые автоматы.

Дети ходят в детский сад №62. Недавно нас, родителей, поставили перед фактом: на период с 15 июня по 15 июля в связи с ремонтными работами детский сад приостанавливает свою работу. Родителям предложили в это время обеспечить отдых своим детям. Мы - работаем, у нас график отпусков, и с ремонтом в детском саду он не согласован. У бабушек-дедушек та же проблема. **КУДА ПРИКАЖЕТЕ РЕБЕНКА ДЕВАТЬ?**

Прокомментировать ситуацию мы попросили заведующую д/с №62 В. Ухалову:

- Мы за два месяца предупредили конкретно каждого родителя о предположительном ремонте пищеблока. Нам уже завезли новое оборудование. За 22 года существования садика ремонт не проводился ни разу. Ремонт планируем провести в течение одной-двух недель. Если семье ребенка девать некуда, таких детей будем определять в соседние детские сады.

На проспекте Героев, в районе бывшего магазина «Сателлит» **КОГДА-ТО БЫЛ ПЕШЕХОДНЫЙ ПЕРЕХОД.** Разметка, указывающая на то, что в этом месте можно безбоязненно переходить дорогу, давно стерлась, и о переходе остались лишь воспоминания. Автомобилисты в этом месте не считают нужным сбавлять скорость, пешеходы в отместку не считают нужным уступать им дорогу. В результате - конфликты, а то и аварии. Мне и моим близким по нескольку раз в день приходится переходить в этом месте дорогу. Ради их безопасности я готов из своего кармана заплатить дорожникам (или администрации города) за «реанимацию» такого нужного в этом месте перехода. И еще: проезд Энергетиков давно уже пора переименовать в объезд Энергетиков. Потому что ездить по этой улице без ущерба для здоровья невозможно даже на велосипеде - все в сплошных ухабах и дырах. Неужто даже на латание дыр денег нет?

На латание дыр уже израсходовано 4 млн. руб. Дорожники будут полностью менять покрытие по проезду Энергетиков, а также по Коммунистической, улице 30 лет Победы, Степной. Тратить свои деньги на нанесение «зебры» тоже не стоит. В ближайшее время разметка будет нанесена.

Кто следит **ЗА СОСТОЯНИЕМ ГОРОДСКИХ ЛИФТОВ** и каков **СРОК ИХ СЛУЖБЫ?**

С. Бирюков.

- Для ежедневного осмотра и диспетчерского контроля за лифтами привлечены две организации - ООО «Баллифт» и ООО «Сервис-лифт», - ответил нам директор ООО «Лифтремонт» В. Никишанов. - Каждый лифт один раз в год проходит очередное техническое освидетельствование и после 25 лет работы - экспертное обследование. Нормативный срок (25 лет) на сегодняшний день отработали 218 лифтов, они прошли диагностическое обследование и необходимые ремонтные работы. Это позволяет продлить срок эксплуатации лифта на 3 года и так до трех раз (т. е., 9 лет). После этого лифт должен быть заменен на новый или модернизирован (замена обойдется в 1 млн. руб., модернизация- в 400 тыс. руб.). Лифтов, прошедших уже три экспертизы, в городе 25 (должны быть по всем правилам остановлены).

Ребенку уже полгода. **НИКАКИХ ДЕНЕГ** все это время **НЕ ПОЛУЧАЛА**, т. к. до родов нигде не работала. Мне сказали, что пособие на ребенка я все же должна получать. Так что хочу восстановить справедливость.

- В управлении соцзащиты населения вам оформят пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет. При себе необходимо иметь следующие документы: паспорта родителей и их копии, свидетельства о рождении всех детей и их копии, справку из Центра занятости о неполучении пособий по безработице, копии трудовых книжек родителей, справку с места работы (учебы) второго родителя о неполучении им пособия по уходу за ребенком до 1,5 лет, сберкнижку и ее копию. Адрес: ул. Ак. Жука, 54, 1 эт. Тел. 44-32-82.

Многие торговые предприятия страны **ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ПРОДАЖИ ЭСТОНСКИХ ТОВАРОВ** - из-за беспредела с памятником Воину-Освободителю. А как с патриотизмом в магазинах отдельно взятого Балакова? В «Магните», например, вовсю продают прибалтийские шпроты.

Сергей Владимирович Семизоров.

Ответ менеджера одного из магазинов «Магнит» был лаконичен:

- Во-первых, не стоит смешивать бизнес и политику. Во-вторых, у нас нет эстонских товаров. И, в-третьих, Эстония - это не вся Прибалтика.

Раздел подготовлен Галиной ЗЕМЛЯНСКОЙ

ГОРОСКОП

с 8 по 14 мая

такси БАРС
300-300
300-400
8-927-102-89-30

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ № 19

1. Нос, 2. Оса, 3. Обморок, 4. Ра, 5. Азимут, 6. Такси, 7. Тацит, 8. По, 9. Пи, 10. Окно, 11. Бри, 12. Иней, 13. Зэк, 14. Род, 15. Самса, 16. Беседа, 17. Во, 18. Ювара, 19. Икра, 20. Ку, 21. Му, 22. Атаман, 23. Краб, 24. Йододефицит, 25. Обух, 26. Дол, 27. Обь, 28. Егор, 29. Си, 30. Ли, 31. Ревю, 32. Го, 33. Лаз, 34. Совка, 35. Ар, 36. Пол, 37. Боб, 38. Кю, 39. Барабан, 40. Раб, 41. Акапулько, 42. Аз, 43. Юр.

ОВЕН

Все, к чему вы стремились, совсем скоро станет реальностью. Задуманное наконец осуществится. Вам покажется, что вы достигли вершины. На самом деле это не предел. Совсем скоро появятся новые цели и задачи.

ТЕЛЕЦ

Вы получите очень выгодное финансовое предложение, которое, естественно, примете. Ваше материальное положение существенно улучшится, сначала вы даже не поверите в это. Впрочем, вы давно заслужили своим трудом вознаграждение.

БЛИЗНЕЦЫ

Дела сложатся именно так, как вы хотите. Все задуманное сбудется. Вас ждет финансовое благополучие и душевный комфорт. Вы будете на 100% довольны собой. Поделитесь своей радостью с близкими, они будут любить вас еще сильнее.

РАК

Вы будете недовольны некоторыми обстоятельствами. Не беспокойтесь, совсем скоро все это покажется ерундой, вы будете смеяться над собственными страхами. Вы увидите, как были не правы, опасаясь совершить решительный шаг в жизни.

ЛЕВ

Совсем неожиданно с вами случится что-то очень хорошее. Удача свалится как снег на голову. Поверьте в нее, тогда она удвоится. Если будете сомневаться, синяя птица ускользнет из ваших рук - не упустите ее, она принесет везение в делах и любви.

ДЕВА

Столкнетесь с непреодолимой проблемой. Возможно, вы будете думать, что все хорошее в вашей жизни закончилось. Попытайтесь спокойно проанализировать ситуацию. Скорее всего, именно вы спровоцировали ее развитие таким образом. Исправляйте свои ошибки.

ВЕСЫ

Будьте готовыми к тому, что на вас обрушится шквал работы. У вас будет ощущение, что вы один за всех разгребаете то, что накопилось за год. Постарайтесь отнестись к этому, как к неизбежности. Все равно никто, кроме вас, не сможет выполнить эту работу качественно.

СКОРПИОН

Вы должны опасаться нечистых на руку людей. Возможно, кто-то пытается втянуть вас в авантюру. Будьте бдительны, не вкладывайте деньги в сомнительные проекты. Риск на этой неделе не принесет вам удачи. Лучше посвятите это время заботам о здоровье.

СТРЕЛЕЦ

Сможете наладить отношения с кем-то, кто был давно и несправедливо обижен вами. Этот факт принесет вам огромное облегчение, вы поймете, как важно уметь прощать и ценить хороших людей.

КОЗЕРОГ

Вы найдете занятие по душе - жизнь станет намного интереснее. В личных отношениях надолго установятся гармония и полное взаимопонимание. Сейчас все ваши желания могут осуществиться.

ВОДОЛЕЙ

Впереди - значительные перемены в деловой сфере. Возможно, вам предложат новую работу, благодаря которой вы сможете выйти на принципиально новый уровень. Соглашайтесь немедля, тогда вам откроются двери, о которых вы даже не мечтали.

РЫБЫ

Эта неделя заставит вас осознать потребность в искреннем дружеском участии и надежных партнерах. Совет: платите за добро добром и не забывайте, преследуя собственные цели, об интересах тех, кто рядом с вами.

ПОГОДА В БАЛАКОВЕ

	8.05	9.05	10.05	11.05	12.05	13.05	14.05
t° С 15ч.	+20	+16	+20	+16	+23	+27	+16
3ч.	+8	+11	+12	+9	+15	+19	+12
Осадки		⁘		⁘			
Ветер	Южн.	Ю-З	Ю-З	Зап.	Ю-З	Южн.	Ю-В
Атм. давл.	756	745	746	754	755	754	750

Часы работы: пн.-пт. 9.00 - 18.00
сб. 9.00 - 15.00
Одиссея
Отдых по всему миру
ТУРЫ В КРЕДИТ
Туры за солнцем, здоровьем и впечатлениями.
VIP-туры и индивидуальный отдых.
А также туры для "героев", "золотого возраста", "цветов жизни" и молодоженов.
оформление документов на загранпаспорт
Вылеты в Египет, Турцию, Болгарию, Чехию, Германию, Грецию Францию, ОАЭ из Москвы, Самары и Саратова
413840, г.Балаково, Пр.Героев, 23/7, офис 203, зд."РУС". Тел./факс: (8453) 39-37-07, 8-905-032-77-18, 30-05-78

"Метео центр"
9 мая
Смотрите с 5 по 15 мая

любые БЛАНКИ, книги УЧЕТА

Осадки							
Ветер	Южн.	Ю-З	Ю-З	Зап.	Ю-З	Южн.	Ю-В
Атм. давл.	756	745	746	754	755	754	750

А также туры для "героев", "золотого возраста", "цветов жизни" и молодоженов.

оформление документов на загранпаспорт

Вылеты в Египет, Турцию, Болгарию, Чехию, Германию, Грецию, Францию, ОАЭ из Москвы, Самары и Саратова

413840, г.Балаково, Пр.Героев, 23/7, офис 203, ул. "РУС". Тел./факс: (8453) 39-37-07, 8-905-032-77-18, 30-05-78

"Метео центр"

КОНДИЦИОНЕРЫ:

продажа отдыха руб.,
монтаж от 3 000 руб.,
телефонизация от 200 руб.,
консультации сервисные
выезд на объект бесплатно

Адрес: ул. Титова, 2А, офис 313
Тел. 8-927-105-75-95

9 мая

Смотрите с 5 по 15 мая на «ТВ Экспресс»

цикл документальных фильмов «Дорогами войны» с участием балаковских ветеранов войны.

Фильмы выходят при поддержке предпринимателя В. Г. Жукова.

Любые БЛАНКИ, КНИГИ УЧЕТА для организаций и предпринимателей

Таких цен больше не будет!

Тел. 44-02-18
ул. Вл. Жука, 52 (2 подъезд)

ДВЕРИ ИЗ ЭКОЛОГИЧЕСКИ-ЧИСТОГО МАТЕРИАЛА

Товар сертифицирован

- ДЛЯ ДОМА - массив ясень, бук, дуб, на заказ любая модель и цвет
- ДЛЯ КВАРТИРЫ - массив сосна, ольха, шпон дуба
  Всегда в наличии большой ассортимент
  9 видов, 7 цветов, нестандарт на заказ
- ЗАМЕР, УСТАНОВКА ПРИ ЕСТЬ ПОДЛОЖКАМИ С ГАРАНТИЕЙ
- ВОГОНКА: вагонка (липа, сосна, лиственница) блок-хауз, пол и т.д.

Доставка бесплатно

ул.Ленина, 26, т. 44-58-64
ул.Трнавская, 27 (бывший маг. "Эластик")

При заказе 2-х пластиковых окон жалюзи в подарок

только в мае

Вивальди

москитная сетка в ПОДАРОК

LUMON

REHAU

- ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ
- СИСТЕМА БЕЗРАМНОГО ОСТЕКЛЕНИЯ
- АЛЮМИНИЕВЫЕ КОНСТРУКЦИИ
- ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ
- ЖАЛЮЗИ

Скидки до 19%

ООО "Вивальди"
ТЦ "Данко"
пр.Героев, 36

Тел: 393-673
8-927-121-8036

Круг

Круг наших интересов
Тел. (831) 3-95-07

- Учредитель и издатель - рекламно - информационное агентство «Экспресс» (г. Балаково)
- Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ рег. №578. Индекс издания - 53733
- Рекомендуемая цена - 5 руб.

ДЕРЖИТЕ С НАМИ СВЯЗЬ

- Балаково, 24, а/я 24
- Адрес редакции: ул. Степная, 54
- Тел. редакции 33-93-84, реклама - 35-95-11
- СНН - 33-93-84 (круглосуточно).
- Подписка - 62-12-42. Факс (8453) 35-9512
- E-mail: express@balakovo.info

- Л. Н. Елизарова - главный редактор
- И.А. Буганина - выпускающий редактор
- Т. С. Дерябина - ответственный секретарь

- Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции
- Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации
- Письма и материалы, не заказанные редакцией, не рецензируются и не возвращаются

- Тираж 7117 экз. Объем 6 п. л.
- Газета выходит 1 раз в неделю, по вторникам
- PR - на коммерческой основе. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений
- Оригинал-макеты изготовлены в РИА «Экспресс»
- Номер подписан 7.05.07. Время подписания в печать: по графику - 18.00, факт. - 18.00 Заказ № 2303

Газета отпечатана в ОАО «РИК «Полиграфия Поволжья», г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. [illegible]

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№19 (132) 2001

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказ-информпресс»

Прочти!

ИДЕТ ПОДПИСКА

НА ГАЗЕТУ «АЙБОЛИТ МЕДИЦИНА. ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНЬ»

НА I ПОЛУГОДИЕ 2002 ГОДА.

Напоминаем подписной индекс издания: 53995. Подписаться можно в любом отделении связи России.

Здоровье - это не все, но без здоровья - все ничто.

(Сократ)

Чашка кофе с утра...

ПРИВЫЧКА ПИТЬ ЧАЙ И КОФЕ В ЧЕРЕСЧУР ГОРЯЧЕМ ВИДЕ МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ РАКОМ ПИЩЕВОДА.

Кофе, равно как и чай, принято пить горячим, а некоторые из нас могут без затруднений пить чуть ли не кипяток. На первый взгляд, ну чего можно опасаться при употреблении горячего чая или кофе. Разве что обжечь язык. Однако ученые установили, что привычка пить эти напитки в чересчур горячем виде может закончиться раком пищевода. Причем, если кофе и чай пить с молоком, риск развития опухоли возрастает в 4 раза. Рак развивается из-за постоянного воздействия на пищевод высокой температуры.

Странно, но тот же горячий кофе без молока — не опасен. С чем это связано, пока неизвестно. Наиболее опасно употребление чая и кофе с молоком через трубочку, так как в этом случае жидкость, не успев достаточно охладиться во рту, практически сразу же попадает в пищевод. Вполне возможно, что и какао, которое дети любят пить через соломинку, может составить компанию чаю или кофе.

Кстати, исследования показали, что люди, пьющие много кофе, реже заболевают болезнью Паркинсона, но регулярное употребление этого бодрящего напитка увеличивает риск развития ревматоидного артрита.

Считается, что кофе может довести человека до инсульта мозга и инфаркта сердца, однако ученые из Шотландии опровергают это мнение. Они проводили исследование в течение семи лет. В нем приняли участие более одиннадцати тысяч мужчин и женщин в возрасте от сорока до пятидесяти лет. Количество чашек кофе, которое большинство из них употребляло ежедневно, достигало тридцати шести, однако заболеваний сердца и случаев смерти от инфаркта было меньше, чем среди тех, кто предпочитал чай. Конечно, сердце человека реагирует на кофе, а точнее на кофеин, входящий в его состав, в результате чего увеличивается число сокращений миокарда, повышается давление. Казалось бы, кофе должно «напрягать» сердце, но ученые из США полагают, что человек, регулярно употребляющий кофе, привыкает к кофеину и перестает реагировать на него.

Кроме того, кофе, видимо, приносит пользу и нашему мозгу. Ученые установили, что люди, выпивающие с утра чашку кофе, лучше усваивают информацию.

Ожидать рака можно не только от употребления горячего кофе или чая. Напитки, содержащие широко используемый заменитель сахара аспартам, тоже способствуют развитию опухоли, только уже не пищевода, а мозга. Этот заменитель входит в состав многих лимонадов и жевательных резинок.

НЕДАВНО УЧЕНЫЕ СДЕЛАЛИ ОТКРЫТИЕ: ВИРУС, ВЫЗЫВАЮЩИЙ РАЗВИТИЕ САРКОМЫ КАПОШИ, МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ПРИ ПОЦЕЛУЯХ

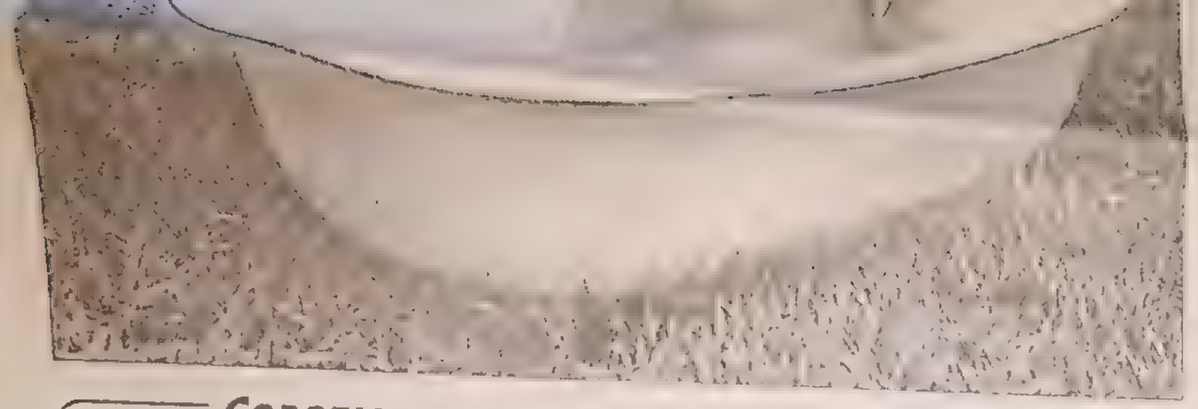
Советы

ЗАПЕЧЬ

Знаете ли вы, что...

ОБОСТРИЛСЯ

ка. Можно добавить ложку меда.



...ного воздействия на пищевод высокой температуры.

Странно, но тот же горячий кофе без молока — не опасен. С чем это связано, пока неизвестно. Наиболее опасно употребление чая и кофе с молоком через трубочку, так как в этом случае жидкость, не успев достаточно охладиться во рту, практически сразу же попадает в пищевод. Вполне возможно, что и какао, которое дети любят пить через соломинку, может составить компанию чаю или кофе.

...тысяч мужчин и женщин в возрасте от сорока до пятидесяти лет. Количество чашек кофе, которое большинство из них употребляло ежедневно, достигало тридцати шести, однако заболеваний сердца и случаев смерти от инфаркта было меньше, чем среди тех, кто предпочитал чай. Конечно, сердце человека реа-

...ГЛАВНЫЕ УЧЕНЫЕ СДЕЛАЛИ ОТКРЫТИЕ: ВИРУС, ...ИЕ САРКОМЫ КАПОШИ.

...Ожидать рака можно не только от употребления горячего кофе или чая. Напитки, содержащие широко используемый заменитель сахара аспартам, тоже способствуют развитию опухоли, только уже не пищевода, а мозга. Этот заменитель входит в состав многих лимонадов и жевательных резинок.

Советы

ЗАЯДЛЫМ КУРИЛЬЩИКАМ

*** Пейте больше воды.** Это позволяет быстрее вывести токсины, стимулировать работу почек, избежать концентрации никотина в моче, негативного его воздействия на мочевой пузырь.

*** Гасите сигарету, докурив до середины.** Чем ближе к концу, тем дым сигареты гуще и вреднее.

*** Пользуйтесь сигаретами с фильтром.** Фильтр задерживает больше трети содержащегося в сигарете никотина. Или пользуйтесь сигаретами с угольным фильтром, который адсорбирует и никотин, и вредные смолы.

*** Не держите сигарету во рту.** Выделяемые сигаретой токсичные газы пагубно воздействуют на кожу лица.

*** Умеренно занимайтесь спортом.** Усиленная физическая нагрузка опасна для курильщиков, так как она ускоряет работу сердца, тогда как никотин сужает артерии, препятствует оттоку крови от сердца.

*** Избегайте ментоловых сигарет и жевательных резинок.** Присутствие ментола усиливает едкость некоторых токсичных элементов, содержащихся в табаке.

*** Предпочтительно курить черный табак.** Светлый табак вреднее черного, так как для его производства применяются красители, ароматизаторы и консерванты.

*** Используйте** естественное **противоядие** табачному дыму. Это морковь, чеснок, репа, апельсины.

*** Пейте зеленый чай.** Он содержит вещества, способные очищать бронхи от никотина.

* Чтобы нейтрализовать токсины никотина, **принимайте витамины** Е, С и А, а также селен. Полезны черная смородина, абрикосы, инжир, виноград, яблоки, груши, дыня, тыква, капуста, салат, баклажаны.

...БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

Знаете ли вы, что...

● Многие хозяйки заготавливают на зиму зелень петрушки, пересыпая ее солью. Не делайте этого. При хранении с солью в петрушке образуются вещества, способные вызвать злокачественные опухоли.

● Для варки варенья нельзя употреблять жесткую колодезную воду.

● Квашеную капусту, даже очень кислую, нельзя промывать — потеряется большая часть витаминов и микроэлементов. Отожмите ее перед варкой и добавьте по вкусу сахар или разбавьте свежей капустой.

● Лесные орехи можно сохранить свежими до марта, уложив их слоями в кадку, пересыпая каждый слой сырым песком. Держать в подвале.

● Яблоки, только что снятые с дерева, не вполне годятся для мочения. Перед мочением им нужно полежать недели две на соломе.

Укусил комар

ЧЕМ СМАЗАТЬ РАНКУ?

После укуса комара на коже появляется волдырь. Через некоторое время он исчезает и остается небольшой зудящий узелок. Снять зуд при комариных укусах можно раствором питьевой соды (чайная ложка на стакан воды). Старайтесь не чесать место укуса, так вы избежите дополнительного повреждения кожи.

При очень сильном зуде протрите укушенное место спиртовой настойкой календулы, приложите кубик льда. Если комары здорово потрудились, примите прохладную ванну с шалфеем, календулой или ромашкой, а малышам смажьте узелки от укусов обычной зеленкой.

Возможная аллергия

При неосторожном поведении можно «нарваться» на укусы шмелей, пчел, ос и даже шершней. Главная опасность таких укусов — возможность сильной аллергической реакции.

При укусе пчелы, осы, шмеля, овода, шершня как можно быстрее приложите к больному месту лед. Это замедлит развитие воспаления и всасывание яда. Попробуйте отсосать яд из ранки, при попадании в желудок он не опасен. Через некоторое время на месте укуса появится краснота и припухлость, ранка будет болеть.

Иногда, особенно у детей, может повыситься температура. В этом случае примите какой-либо парацетамолсодержащий препарат, больше пейте и отдыхайте. На следующий день все должно пройти.

Но при аллергии краснота и припухлость занимают большую площадь, постоянно увеличиваясь в размерах. В таком состоянии можно даже потерять сознание, возможны судороги. Если вы заподозрили неладное, срочно отправляйтесь в ближайшую больницу.

ОБОСТРИЛСЯ ГЕМОРРОЙ

Нарвите свежих осиновых листьев и на 2 часа наложите их на геморроидальные шишки. Потом сделайте часовой перерыв и повторите процедуру. В течение первых суток эту манипуляцию повторите 5-6 раз. Следующий день — «разгрузочный». На третий — снова наложите листья на шишки. Перерыв между процедурами должен составлять 3 часа. Повторяйте процедуры 3 раза. На пятый день листья нужно накладывать дважды. Геморроидальные узлы исчезают на седьмой день.

МУРАВЬИ ОТ РЕВМАТИЗМА

Для этого отбросьте в сторону примерно 10 см верхнего слоя муравьиной кучи. Больную руку или ногу положите на нее. Постарайтесь как можно дольше терпеть укусы муравьев. Если эта процедура кажется вам невыносимой, намажьте ткань или рубаху медом и положите на муравьиную кучу. Для муравьев это будет сладкий пир, а ткань или рубаха пропитаются муравьиным спиртом. Теперь приложите ткань к больному месту или наденьте рубаху.

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

В кофемолке надо измельчить «в пыль» обычный геркулес. Столовую ложку порошка залейте на ночь стаканом холодной кипяченой воды, размешайте. Утром, помешивая, доведите кашицу до кипения и тут же снимите с огня. Пейте теплой, мелкими глотками, не торопясь, за полчаса до завтрака. Можно добавить ложку меда. Это должно стать привычкой, ибо лечение длительное. Зато и надежное!

ПРИ НАРЫВАХ В УХЕ

При частых нарывах в ухе надо каждый день в ухо закапывать сок из печеной луковицы с льняным маслом. Делают это так: надо в сырой луковице вырезать небольшую ямку и в нее налить немного льняного масла. Потом луковицу испечь в духовке и сок выдавить в ухо. Это же средство помогает при глухоте.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ

5 листьев алоэ предварительно подержите в морозильнике (или холодильнике) три дня, затем пропустите через мясорубку вместе с 1 лимоном и смешайте со стаканом меда. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день на протяжении 1-3 месяцев.

ЕСЛИ ПОНИЖЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ

Возьмите 4 листа алоэ (до среза не поливайте 4 дня) и 8 листьев душистой герани (резной лист). Зелень покрошите и залейте 4 ст. ложками коньяка (4 «звездочки»), добавьте 4 ст. ложки кипяченой холодной воды и 40 капель йода — все налейте в пол-литровую банку. Плотно закройте и на 12 часов поставьте в темное место. Затем процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 мин. до еды 3 раза в день. Повторите курс несколько раз до улучшения.

Пригодится

Бывает, столбик ртути в термометре разбивается на несколько капель. В таком случае потрите двумя пальцами кончик термометра. Он нагреется, и капельки ртути сольются.

Открытие

Будем жить долго

Новое средство от старения, открытое отечественными учеными, — цитамины, еще не успело появиться в аптеках, но ученые уже награждены Российской академией естественных наук Золотой медалью им. И.И. Мечникова «За практический вклад в укрепление здоровья нации». Цитамины называют основным видом лечения в XXI веке. Разработчиков цитаминов выдвигают на Нобелевскую премию.

Инициаторами и авторами первых разработок были сотрудники питерской Военно-медицинской академии. Они работали над созданием препарата, способного быстро восстанавливать функции человеческого организма после травм, ранений, ожогов. Кроме того, он должен был помочь работникам спецслужб, военным, подвергающимся серьезным психологическим и физическим нагрузкам и регулярно испытывающим стрессы.

В результате был открыт целый класс неизвестных до той поры веществ, получивших название «цитамины», с помощью которых можно восстанавливать больные органы на клеточном уровне.

Фактически создан новый класс медикаментов. В их основе — активные вещества, выделенные из органов и тканей телят. Теперь станет возможным не только лечение разнообразных заболеваний, но и продление жизни почти вдвое.

Первые опыты проведены на мышах. Они дали потрясающие результаты - грызуны не только излечились от своих недугов, но и прожили на 30-40 процентов дольше своих сородичей, которым цитаминов не досталось. Таким образом, был поставлен мировой рекорд продления жизни, занесенный в Книгу рекордов Гиннесса.

Испытания препарата проводили и на людях. Набрали две группы пациентов в возрасте 50-55 лет. Первая группа лечилась от неизбежных в такие годы болезней обычными средствами. Вторым, кроме них, прописали цитамины.

У первых болезни прогрессировали, у вторых состояние организма оставалось таким же, как и в начале эксперимента. По метрике — 65, а здоровье — как у 50-летних.

Таких молодых стариков у нас в стране уже несколько сот. У них не прогрессируют старческие болезни, повышен иммунитет (респираторными заболеваниями они болеют в три раза реже, чем те, кто цитаминов не принимает). К тому же применение чудо-препаратов значительно снижает опасность возникновения раковых опухолей.

Новые препараты помогут прожить 100-120 лет. Цитамины обрывают болезни в самом зародыше.

Как считают специалисты, цитамины необходимы всем. Но для пожилых, стариков и детей они обязательны.

Вообще, чем раньше начинается применение цитаминов, тем больше увеличивается продолжительность жизни. Сегодня выпуск цитаминов в России налажен в промышленных объемах. Новые биорегуляторы уже поступили в аптеки Москвы, С.-Петербурга и других крупных городов.

Рис. Н. Воронцова

СМЕЙТЕСЬ ОТ ДУШИ ПОЧАЩЕ. В ПРОЦЕССЕ СМЕХА ЗАДЕЙСТВОВАНЫ 80 ГРУПП МЫШЦ: ДВИЖУТСЯ ПЛЕЧИ, СОТРЯСАЕТСЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА, ВИБРИРУЕТ ДИАФРАГМА, СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ ЧАЩЕ, ПОДНИМАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ, С УЧАЩЕНИЕМ ДЫХАНИЯ РАСТЕТ УРОВЕНЬ КИСЛОРОДА В КРОВИ.

Знаете ли вы, что...

● Группа ученых в результате длительных исследований пришла к заключению, что кофе может стать средством, предохраняющим от радиации. Полезно оно и при лечении онкологических заболеваний, помогая уменьшить вред, наносимый здоровым клеткам при лучевой терапии.

● Блюда из овса прекрасно очищают организм от тяжелых металлов, например от свинца. В овсе содержится большое количество веществ, которые связывают в крови металлы и выводят их через почки. Кстати, овсяная мука — наиболее эффективное средство дезинтоксикации.

● Чай, как говорят некоторые, не тот напиток, которого можно выпить много. А если попробовать? И нужно пробовать, считают китайские медики, пить чая побольше. В частности, исследования экспертов Хунаньского медицинского университета, изучавших целебные свойства чая, установили, что содержащийся в нем кахетин способен доводить раковые клетки до «самоубийства». «Стойкими бойцами» с онкологическими напастями могут быть и черный чай, и зеленый.

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ!

Прежде чем решить, что же все-таки лучше: крепкие кости или совсем не лишние год-другой жизни.

Терапия с применением гормонов роста улучшает качество жизни, но сокращает ее продолжительность — к такому ошеломляющему заключению пришли канадские исследователи.

А ведь практикующие медики нередко прописывают своим пациентам гормонозамещающую терапию, включающую гормоны роста, причем она довольно часто назначается пожилым людям, чтобы компенсировать неизбежные возрастные потери мышечной и костной массы. Похоже, теперь придется семь раз отмерить прежде чем решить, что же все-таки лучше: крепкие кости или совсем не лишние год-другой жизни.

Новости

В АНГЛИИ изобрели фотокамеру, которая предназначена специально для зубных врачей. Она легко помещается в ротовой полости пациента и позволяет стоматологу рассмотреть плохо доступные участки зубов. Врач может успешно контролировать все этапы работы с помощью видеоэкрана, расположенного рядом с зубоврачебным креслом.

АМЕРИКАНСКИЕ онкологи утверждают, что капуста и капустные блюда служат хорошим средством профилактики злокачественных опухолей предстательной железы. Ежедневное употребление в пищу цветной и брюссельской капусты, кольраби, квашеной и свежей капусты практически в два раза уменьшает вероятность возникновения этого заболевания.

АМИОТРОФИЧЕСКИЙ боковой склероз, или болезнь Лу Герига скорее всего имеет вирусную природу. К такому заключению пришли сотрудники Калифорнийского университета и их французские коллеги. Вирус весьма близок к возбудителю менингита и энцефалита. Не исключено, что своевременное выявление этого вируса сможет спасти немало людей, обреченных ныне на неминуемую смерть.

В ПОЛНОЙ темноте наш организм способен вырабатывать мелатонин — гормон, противостоящий онкологическим заболеваниям, в частности раку грудной железы, простатиту. Но при появлении хотя бы слабого источника света этот процесс автоматически прекращается.

Таковы результаты исследования американских ученых. Так что не засиживайтесь допоздна перед телевизором, пораньше гасите свет, поплотнее задергивайте шторы. Подарив нам темное время суток, мать-природа сделал большое благо.

У ДЕТЕЙ, которые много свистят, никогда не бывает больных миндалин и воспаления в горле. К такому удивительному выводу пришел специалист по нетрадиционной медицине доктор Ханиш (Германия).

Предположения *Жизнь-копейка*

Виновато... лекарство?

Первой погибла двухлетняя девочка. Причиной ее смерти, как и всех последующих, было кровоизлияние во внутренние органы.

сультации и проконтролировать результаты, достигнутые русски-

водов.

...терапию, включающую гормоны

...жизни.

...гивайте шторы. Подарив нам темное время суток, мать-природа сделал большое благо.

У ДЕТЕЙ, которые много свистят, никогда не бывает больных миндалин и воспаления в горле. К такому удивительному выводу пришел специалист по нетрадиционной медицине доктор Ханиш (Германия).

Любители посвистеть выглядят гораздо моложе, чем их сверстники, у них молодое лицо, так как благодаря вытягиванию губ тренируются мимические мышцы. Свист полезен и для фигуры, он укрепляет мускулатуру нижней части живота, эти мышцы при свисте сокращаются.

В США разрешено применение нового препарата Herceptin для лечения метастатического рака молочной железы. Он адресован в первую очередь тем пациенткам, которым не помогла химиотерапия. Herceptin — второй по счету антираковый препарат, разработанный биоинженерными методами. Новое лекарство применяется один раз в неделю и может использоваться амбулаторными больными.

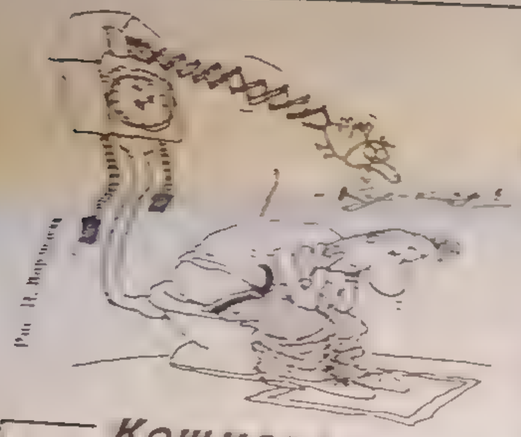


Рис. Н. Воронцова

Предположения — *Жизнь-копейка*

Виновато... лекарство?

Первой погибла двухлетняя девочка. Причиной ее смерти, как и всех последующих, было кровоизлияние во внутренние органы.

После того как умерли несколько детей, была проведена служебная проверка. Изначально подозрение пало на медсестру, которая якобы неправильно вводила детям препарат. Но выяснилось, что инъекции делали несколько сестер. Тогда предположили, что дело в плазме. Но медицинская экспертиза исключила инфекцию и передозировку. Появилось предположение, что виновато лекарство. Но окончательные выводы еще не сделаны.

Известно, что все 11 детей, от 1 года до 11 лет, поступили в лечебное учреждение в мае-июне этого года. Диагнозы — прогрессирующий лейкоз, лимфосаркома и другие тяжелые онкологические заболевания. Всем пациентам была назначена химиотерапия.

Хабаровский онкогематологический центр считается одним из лучших в России по результатам лечения заболеваний крови. Он возник в конце 80-х годов благодаря соглашению между руководителями СССР и Германии — Михаилом Горбачевым и Гельмутом Колем. Тогда в разных регионах России были построены такие клиники. Германия оснастила детское лечебное учреждение оборудованием и поставляла лекарственные препараты. Россия, в свою очередь, брала на себя обязательства через десять лет начать самостоятельно содержать центры. За эти годы хабаровские медики и их коллеги из других центров прошли повышение квалификации в Германии. Ведущие немецкие специалисты приезжали, чтобы дать необходимые консультации и проконтролировать результаты, достигнутые русскими. Результаты были положительные. Некоторые приговоренные диагнозом к смерти дети стали выздоравливать. В Хабаровске добились того, что у 90% детей с острым лимфопластным лейкозом наступало полное излечение.

Однако Россия и сейчас не может полностью финансировать детские онкогематологические центры. Из Германии иногда присылают лекарства, но не поставляют препараты и оборудование в прежних объемах, - срок договора давно закончился. Поэтому врачам центров приходится выкручиваться и применять и не германские препараты. Возможно, один из них оказался опасным.

Впрочем, не исключено, что дети просто не смогли перенести химиотерапию из-за наступившей в Хабаровске жары.

Кошмарики

...А УШИ ЧЕРНЫЕ

У 59-летнего швейцарца большое горе: у него побелела кожа. Причем часть лица и уши остались черными. Эффект получился в результате побочного действия лекарства от печени. Врачи, увы, пострадавшему ничем помочь не могут.

13-ЛЕТНИЙ АДАМ СТАЛ ОБЖОРОЙ

Адам родился с нормальным весом в три килограмма и до 7 лет был вполне обычным ребенком. Но потом стал резко набирать вес. Причиной тому стало побочное действие лекарства от простуды, после лечения которым Адам стал обжорой. Адаму 13 лет и весит он 120 кг. За последний год Адам добавил еще 40 кг. За один присест он съедает 17-килограммовый арбуз и три буханки хлеба, и так 4-5 раз в день.

СУНУЛ В МУРАВЕЙНИК

С редкостной проблемой доставили в одну из московских больниц Евгения Т.

Кто-то из друзей скверно над ним подшутил, сказав, что, если засунуть член на пару минут в муравейник и перетерпеть недолгую боль, половой орган приобретет внушительные размеры. Женя воспринял хохму друга всерьез... Не долго думая, последовал совету и через несколько секунд упал в обморок. В лесу его нашла старушка, которая собирала ежевику. Врачи уверяют, что полностью исцелят дурака, и заодно предупреждают: совать член в муравейник Минздрав не рекомендует.

УКОЛ ПОД ЛОПАТКУ

Желающих закодироваться было много: в иные дни Анатолий Зубков принимал 30-40 пациентов. Особенной популярностью пользовался доктор у жителей сельских районов.

51-летний доктор Анатолий Зубков в течение 5 лет кодировал саратовцев от алкоголизма, наркомании и других болезней.

Кодирование от вредных привычек происходило с помощью препарата «Спрут-мина», лично разработанного целителем Анатолием Зубковым и опробованного, как он утверждал, в киевском медицинском НИИ «Дарница».

Желающих закодироваться было много: в иные дни Анатолий Зубков принимал 30-40 пациентов. Особенной популярностью пользовался доктор у жителей сельских районов. Курс лечения состоял из нескольких уколов под лопатку и в руку. Кодирование предлагалось на срок от 3 до 15 лет (в соответствии со сроком выбиралась доза препарата). Стоимость лечения составляла от 1600 до 2500 рублей.

Но спустя время некоторые пациенты стали жаловаться, что кодирование не только не спасает от запоев, но, наоборот, их стимулирует. К тому же стало заметно ухудшаться здоровье. Против Анатолия Зубкова было возбуждено уголовное дело.

В ходе следствия выяснилось, что препарат Анатолия Зубкова представляет собой смесь различных успокоительных веществ, в том числе и аминазина. В киевском НИИ «Дарница» он никогда не разрабатывался и испытаний не проходил. Поддельными оказались и документы целителя.

Выяснилось также, что в 1984 году Анатолий Зубков уже был судим в Пензе за мошенничество и подделку документов. Он и тогда занимался целительством.

Врачи признали Анатолия Зубкова психически больным и не отвечающим за свои действия. «Бред изобретательства, стремление привлечь к себе всеобщее внимание, завышенная самооценка», - значится во врачебном заключении. Сам целитель психически больным себя не признал.

Будьте бдительны

Парадокс

Каждый второй мужчина игнорирует ежегодные медицинские осмотры. 40% предпочитают неделю терпеть тот или иной недуг, прежде чем обратиться к врачу, и почти каждый третий ни разу не был у доктора за последний год.

Однако 65% мужчин немедленно обращаются к механику, если в автомобиле обнаруживается неполадка.

СНАЧАЛА на пораженную хроническим воспалением миндалину надевается специальная чашечка, которая плотно присасывается к ее поверхности, создавая вакуумное пространство, отчего содержимое миндалин — гной — выходит на поверхность.

После того как миндалины очистятся от гноя, не снимая с них чашечек, с помощью системы трубочек туда вводится обеззараживающий раствор. Миндалины тщательно промываются и можно приступать к лечению.

Для этого используется ультразвуковой аппарат, который как бы вколачивает необходимые препараты в определенные участки поверхности миндалины.

Многим больным достаточно одного курса такого лечения, чтобы забыть о боли в горле. Если же болезнь запущена, то после очистки лечение продолжается с помощью лазера: тонким лучом врач ювелирно удаляет именно пораженные участки ткани в миндалинах. На их месте образуются рубцы, которые, словно перчатка руку, предохраняют миндалину от микробов.

Больные легко переносят этот способ лечения хронического тонзиллита. Главное — метод позволяет сохранить миндалины. Он просто незаменим для больных сахарным диабетом, гипертонией и другими заболеваниями.

Не удаляйте гланды

В Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова разработали уникальный метод лечения хронического тонзиллита. Теперь не обязательно удалять миндалины.

Сенсация

Сам себе доктор

Артериальная гипертензия

Это — повышение давления крови от устья аорты до артериол включительно. У здоровых людей в 20-40 лет АД обычно ниже 140/90 мм ртутного столба, у лиц в возрасте от 41 года до 60 лет — ниже 145/90 мм ртутного столба, у здоровых людей старше 60 лет — систолическое давление в большинстве случаев не превышает 160, а диастолическое — 90 мм ртутного столба.

СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Стадия 1-я (легкая) характеризуется сравнительно небольшими подъемами АД в пределах 160-170 (180) мм ртутного столба систолического, 95-105 мм ртутного столба — диастолического. Часть больных не испытывает никаких расстройств состояния здоровья. Других беспокоят головные боли, шум в голове, нарушения сна, снижение умственной работоспособности.

Стадия 2-я (средняя) отличается от предыдущей более высоким и устойчивым уровнем АД, которое в покое находится в пределах 180-200 мм ртутного столба систолическое и 105-110 мм ртутного столба диастолическое. Больные часто жалуются на головные боли, головокружения, боли в области сердца, нередко стенокардического характера. Для этой стадии более типичны гипертензивные кризы. Выявляются признаки гипертрофии левого желудочка, со стороны нервной системы отмечаются разнообразные проявления сосудистой недостаточности; возможны мозговые инсульты; на глазном дне — сдавления вен, их расширение. Почечный кровоток и скорость клубочковой фильтрации снижены, хотя в анализах мочи нет отклонений от нормы.

Стадия 3-я (тяжелая) характеризуется более частым возникновением сосудистых катастроф, что зависит от значительного и стабильного повышения АД и прогрессирования артериолосклероза и атеросклероза более крупных сосудов. АД достигает 200-230 мм ртутного столба систолическое, 115-130 мм ртутного столба диастолическое. Поражается сердце (стенокардия, инфаркт миокарда, недостаточность кровообращения, приступы), мозг (ишемические и геморрагические инфаркты, энцефалопатия), глазное яблоко (ангиоре-

Диета преимущественно молочно-растительная с преобладанием овощей и фруктов. Исключить употребление свинины, говядины, баранины, рыбных и мясных консервов. Пищу недосаливайте.

Завтрак. Обязательно включается в рацион перед приемом пищи состав из свежего сока трех сырых картофелин, сока 1/2 лимона и 1 ст. ложки глюкозы (ампула или порошок). Все перемешать и выпить.

Перед обедом. Надо съесть 1-2 головки печеного в кожуре в духовке репчатого лука без сахара, причем без приправ и хлеба.

Мясо (телятину, курицу, молодую баранину) и рыбу (свежую) рекомендуется употреблять только во время обеда.

Ужин. Включите в рацион сельдерей, грецкий орех, хрен без обработки. После каждого приема пищи рекомендуется смесь: 3 дольки чеснока очистите, добавьте 1 ст. ложку истолченных ядер грецкого ореха, 1 чайную ложку сахарной пудры и 100 г кислого молока. Все тщательно перемешайте и выпейте с 50 г приготовленного «по-турецки» кофе (нерастворимого!). Кроме этого случая, кофе пить запрещено!

Ежедневно, три раза в день, принимайте, заливая теплой водой, столовую ложку смеси: 500 г меда; 100 г грецких орехов (ядрышки); 50 г порошка корня валерианы лекарственной; 4 крупных лимона, прокрученных через мясорубку с цедрой, но без косточек; 20 ядрышек сладкого миндаля. Все перемешайте, добавьте столовую ложку перемолотой корицы.

ПРОЦЕДУРЫ

1-й вечер. При бессоннице и головных болях на область затылка (на ночь) положите марлю, заполненную тестом из ржаной муки. Приготовление теста: 1 чайную ложку дрожжей смешайте с 2 чайными ложками воды, добавьте 300 г ржа-

2-й вечер. Сырой картофель надо натереть, залить 100 г свежего молока, настоять 30 минут, отжать и добавить 2 ст. ложки ржаной (кукурузной) муки.

Если нет головной боли, на область головы можно наложить листья белокочанной капусты, смоченные с внутренней стороны винным уксусом (на всю ночь).

Ежедневно в область позвоночника втирайте настойку гвоздики. Приготовление: 250 г нерафинированного растительного масла надо смешать с 60 г измельченной гвоздики. Варить на водяной бане 30 минут, процедить.

А на область почек положите мешочек, заполненный составом: печеный репчатый лук, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 чайная ложка рафинированной серы (подряд 4-5 дней).

Гипертоникам назначают экстракт магнолии по 20-30 капель 3 раза в день. Первоначальный курс лечения этим препаратом обычно составляет 3-4 недели. При назначении поддерживающей терапии рекомендуется принимать препарат в течение 10 дней каждого месяца. Побочных явлений не установлено.

В профилактике и лечении гипертонической болезни 1 - 2 стадий нашли применение плоды и сок рябины черноплодной. Зрелые плоды содержат комплекс витаминов группы В, аскорбиновую кислоту, йод и другие микроэлементы, флавоноиды. Сок рябины черноплодной оказывает гипотензивное и спазмолитическое действие. Сок назначают по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды курсами по 2-4 недели. Плоды рекомендуют по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Но рябина черноплодная противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и при гастритах с повышенной секреторной функцией.

При хронических запорах в основные сборы добавляют слабительные компоненты (по 1-5 частей) или назначают отдельно ревень, жостер, кору крушины, семя льна, лист сенны.

Скорая помощь от природы

МАТЬ-И-МАЧЕХА

В народной медицине применяются листья мать-и-мачехи вместе с цветами в виде напара при разных видах грудных и легочных болезней как отхаркивающее средство, легкое потогонное. Кроме того, напар из смеси листьев и цветов мать-и-мачехи в дозе 20-30 г на 1 л кипятка принимают и в других случаях воспалений слизистой оболочки, как и при катарах желудка и кишок, при почечных заболеваниях, при катаре мочевого пузыря.

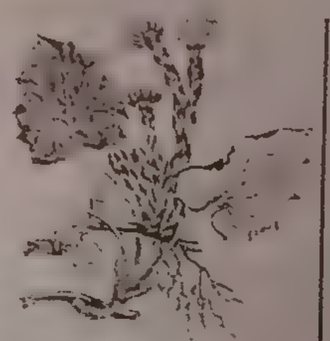
При насморке втягивайте в ноздри сок, выжатый из свежих листьев.

Вместо напара в указанных выше случаях употребляйте порошок из листьев по 1/3 чайн. ложки 3 раза в день (чайную ложку с верхом порошка из листьев делят на 3 порции).

Наружно. Тряпочку, смоченную соком, выжатым из свежего листа мать-и-мачехи (или ее лист), прикладывайте к гноящимся ранам, язвам, нарывам.

При выпадении волос и при обильной перхоти с зудом кожи на голове три раза в неделю мойте голову крепким отваром из смеси листьев крапивы и листьев мать-и-мачехи, взятых поровну.

Листья растения применяются внутрь при заболеваниях дыхательных путей, вызывают разжижение густого секрета и действуют обволакивающе при кашле, хриплом голосе, катаре бронхов, воспалении зева, бронхиальной астме, воспалении легких, применяются также при воспалении слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, при отсутствии аппетита. Отвар из листьев или размятые листья действуют облегчающе при воспалении вен ног и при воспалении кожи.



ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ СУХИЕ ЛИСТЬЯ МАТЬ-И-МАЧЕХИ КУРЯТ ПРИ ОДЫШКЕ И ЗАТРУДНЕННОМ ДЫХАНИИ.

Отвар готовят из 15 г листьев на стакан воды и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В народной медицине применяются листья с цветами, причем наряду с вышеуказанными заболеваниями применяют также при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта, для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Свежие листья прикладывают к ранам, язвам и фурункулам, а измельченные свежие или сухие листья — к нарывам для ускорения их «созревания». Кашицу из листьев применяют при груднице, против мозолей. Измельченные сухие листья курят при одышке и затрудненном дыхании.

Для терапии воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, бронхов, легких 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и принимайте по 1 ст. ложке 4-6 раз в день (натощак). Так же принимайте и для терапии артритов.

На каждый день

● *Любой больной-гипертоник знает, какая бывает утром тяжелая голова и как повышается давление. Поэтому еще в постели нужно принять лекарство и полежать некоторое время. И еще: для того, чтобы не было лишней нагрузки утром, необходимое должно быть подготовлено с вечера — от завтрака до костюма, который вы наденете. Утренняя суета может добавить много неприятностей, спровоцировать болезнь, так что её надо свести до минимума.*

● Выйдя на улицу, очень хорошо всем, а больным гипертонией особенно, пройти одну-две остановки пешком, «захватить» воздуха.

почковой фильтрации снижены, хотя в анализах мочи нет отклонений от нормы.

Стадия 3-я (тяжелая) характеризуется более частым возникновением сосудистых катастроф, что зависит от значительного и стабильного повышения АД и прогрессирования артериолосклероза и атеросклероза более крупных сосудов. АД достигает 200-230 мм ртутного столба систолическое, 110-130 мм ртутного столба диастолическое. Поражается сердце (стенокардия, инфаркт миокарда, недостаточность кровообращения, аритмии), мозг (ишемические и геморрагические инфаркты, энцефалопатия), глазное яблоко (ангиоретинопатия 2-го, 3-го типа), почки (понижение почечного кровотока и клубочковой фильтрации).

ДИЕТА

Принимать пищу надо только комнатной температуры. Запрещается курить, употреблять алкоголь.

Ежедневно, три раза в день, принимайте, запивая теплой водой, столовую ложку смеси: 500 г меда; 100 г грецких орехов (ядрышки); 50 г порошка корня валерианы лекарственной; 4 крупных лимона, прокрученных через мясорубку с цедрой, но без косточек; 20 ядрышек сладкого миндаля. Все перемешайте, добавьте столовую ложку перемолотой корицы.

ПРОЦЕДУРЫ

1-й вечер. При бессоннице и головных болях на область затылка (на ночь) положите марлю, залопленную тестом из ржаной муки. Приготовление теста. 1 чайную ложку дрожжей смешайте с 2 чайными ложками воды, добавьте 300 г ржаной муки и немного воды. После того как тесто подойдет, добавьте в него 2 ст. ложки измельченных плодов конского каштана. Компресс можно использовать через 4 часа после приготовления теста и 4 дня подряд.

При хронических запорах в основные сборы добавляют слабительные компоненты (по 1-5 частей) или назначают отдельно ревень, жостер, кору крушины, семя льна, лист сенны.

внутрь при заболеваниях желчевыводящих путей, вызывают разжижение густого секрета и действуют обволакивающе при кашле, хриплом голосе, катаре бронхов, настаивайте 30 минут и принимайте по 1 ст. ложке 4-6 раз в день (натощак). Так же принимайте и для терапии артритов.

На каждый день

● *Любой больной-гипертоник знает,* какая бывает утром тяжелая голова и как повышается давление. Поэтому еще в постели нужно принять лекарство и полежать некоторое время. И еще, для того, чтобы не было лишней нагрузки утром, необходимое должно быть подготовлено с вечера — от завтрака до костюма, который вы наденете. Утренняя суета может добавить много неприятностей, спровоцировать болезнь, так что её надо свести до минимума.

● Выйдя на улицу, очень хорошо всем, а больным гипертонией особенно, пройти одну-две остановки пешком, «захватить» воздуха.

● Для профилактики подскоков кровяного давления и снятия сосудистых спазмов эффективны плавные маховые упражнения типа вращения согнутых в плечевых суставах и локтях рук вперед и назад, поочередных махов выпрямленных рук вперед и назад, сгибание и разгибание ноги в колене, махи перед собой выпрямленных рук, слегка согнувшись вперед и проводя полуприседания, «косьба», которую лучше проводить с палкой.

Намотай на ус

Если сна недобор

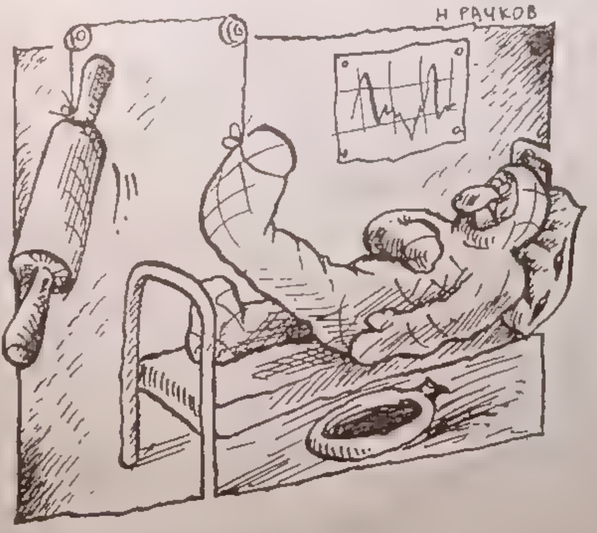
Правы те, кто считает, что ложиться спать лучше «с курами», а вставать на заре «с петухами», чем продолжать бодрствовать за полночь, стараясь потом добрать сон в утренние часы.

Сон в первые, ранние ночные часы наиболее глубок и ценен для организма, и его недобор отрицательно сказывается на состоянии иммунной системы, значительно ослабляя ее.

Об этом свидетельствуют разработки врачей Калифорнийского университета. Исследовали людей, привыкших ложиться спать в 23 часа, продолжительность сна которых была не менее 7-8 часов. Стоило в ходе эксперимента сместить время их отхода ко сну к 3 часам утра, как состояние их иммунитета значительно ухудшалось. У тех же, кто ложился спать в интервале между 20 и 22 часами, а просыпался между 3 и 6 часами утра, утренние показатели состояния иммунной системы не отличались от вечерних.

Не менее пагубным для состояния иммунитета ученые считают резкое и внезапное пробуждение (особенно от первого, полночного сна). У внезапно разбуженных людей не только резкое снижались показатели иммунной защиты, но и наблюдались скачки давления, изменение содержания сахара в крови и бурный выброс адреналина.

СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ ОТВАРИВАЙТЕ В МОЛОКЕ И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ПРОЛЕЖНЯМ ИЛИ РОЖИСТЫМ ВОСПАЛЕНИЯМ КОЖИ.



Заразная болезнь

Пригодится

О ЧЕСОТКЕ

В последнее время в нашей стране растет количество заразных кожных заболеваний, в том числе чесотки. Как уберечься от этой напасти и как избавиться от нее тем, кого она не миновала? Об этом рассказывает кандидат медицинских наук дерматолог Марина Николаевна Шеклакова.

Возбудитель чесотки, чесоточный клещ, или зудень, впервые был описан медиками в 1834 году.

Большую часть жизни клещ проводит в толще кожи и питается роговыми чешуйками эпидермиса. На поверхности кожи человека происходит оплодотворение самки, после чего самец погибает. Самка присосками передних лапок прикрепляется к коже и буравит роговой слой эпидермиса. Самка выделяет вещество, разрыхляющее этот слой. Именно это вещество и вызывает зуд. В эпидермис самка внедряется за 15-30 минут. За сутки она продвигается примерно на 1 мм. За 6-8 недель откладывает до 50 яиц. Из них через 3-7 дней после кладки появляются личинки. Цикл созревания личинки занимает примерно 10-14 дней.

В последние два десятилетия в нашей стране дерматологи отмечают рост заболеваемости чесоткой. Объясняется это массовыми миграциями населения, стихийными бедствиями, военными действиями: люди лишаются возможности соблюдать элементарные правила личной гигиены. Но есть и другие причины. Восприимчивость к чесоточным клещам повышается из-за общего снижения иммунитета.

Заражение чесоткой происходит при прямом контакте с больным или через принадлежащие ему предметы, особенно одежду, постельное белье. Дети могут заразиться через игрушки.

Первым симптомом заболевания является зуд, который беспокоит в основном в вечернее и ночное время — период наибольшей активности клеща. Вскоре зуд распространяется по всему телу, начинают появляться слегка выступающие над уровнем кожи линии беловатого и грязно-серого цвета длиной от 0,5 до 1 см, на одном конце которых можно увидеть черную точку — самку клеща. Эти линии — чесоточные ходы — второй характерный симптом чесотки.

Иногда чесоточные ходы могут быть представлены цепочкой линейно расположенных мелких пузырьков и узелков розового цвета, кровянистых корочек и расчесов. Они чаще всего располагаются на боковых поверхностях кистей, пальцев рук, на ладонях, в области лучезапястных суставов, на локтях, лодыжках, на тыльной стороне стоп и подошвах.

У детей поражается вся кожа, даже волосистая часть головы и лицо, чего не бывает у взрослых. В некоторых случаях чесотка напоминает острую экзему.

Наиболее эффективные средства лечения — бензил-бензоат, применяемый в виде 20%-ной суспензии для взрослых и 10%-ной суспензии для детей, и аэрозольный скабицид «Спрегаль».

При запущенной чесотке могут появиться осложнения в виде дерматита или микробной экземы.

Лечение больного чесоткой должно контролироваться каждые 10 дней в течение 1,5 месяца. Очень важно провести осмотр всех, кто находился в контакте с заболевшим.

Чтобы предупредить распространение инфекции, надо провести дезинфекцию белья и предметов домашнего обихода. Извлеченные из кожи человека клещи живут 5-14 дней, при температуре плюс 60° они погибают в течение часа; а при глажении белья и кипячении гибнут сразу. Во влажной среде чесоточный клещ способен жить до 15 суток.

При своевременном обращении к врачу чесотка лечится довольно просто. Поэтому при появлении зуда в вечерние и ночные часы и мелких розовых узелков на боковых поверхностях туловища, в низу живота и на бедрах надо сразу обратиться к дерматологу.

ПЕРВЫМ СИМПТОМОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЗУД, КОТОРЫЙ БЕСПОКОИТ В ОСНОВНОМ В ВЕЧЕРНЕЕ И НОЧНОЕ ВРЕМЯ – ПЕРИОД НАИБОЛЬШЕЙ АКТИВНОСТИ КЛЕЩА. А СЛЕГКА ВЫСТУПАЮЩИЕ НАД УРОВНЕМ КОЖИ ЛИНИИ БЕЛОВАТОГО И ГРЯЗНО-СЕРОГО ЦВЕТА – ЧЕСОТОЧНЫЕ ХОДЫ САМКИ КЛЕЩА – ВТОРОЙ ХАРАКТЕРНЫЙ СИМПТОМ ЧЕСОТКИ

Тест-диагностика

Что-то с желудком...

Как ни один другой орган, желудок реагирует на стресс и недомогания. Болями до или после еды он сигнализирует о заболевании организма. В каком состоянии находится ваш желудок? Ответьте на вопросы теста и подсчитайте набранное количество баллов.

1. Часто ли вы ощущаете, что желудок переполнен, давление в желудке?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

2. Бывают ли боли в желудке, особенно если голодны? Судороги в желудке?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

3. Страдаете ли изжогой?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

4. Страдаете ли метеоризмом, вздутием живота?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

5. Оказывают ли негативное воздействие на работу желудка заботы, стресс или ссоры с домашними (друзьями)?
Нет — 0;
редко — 4;
да — 6;
часто — 10.

6. Страдаете ли потерей аппетита?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

7. У вас нездоровый, бледный цвет лица?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

8. Бывает ли после приема пищи отрыжка?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

9. Курите?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

10. Употребляете алкоголь?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

11. Едите торопливо?
Нет — 0;
редко — 4;
да — 8;
часто — 10.

12. Предпочитаете острые, жирные, сладкие блюда в больших количествах?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

13. Недостаточно пережевываете пищу?
Нет — 0;
редко — 4;
да — 8;
часто — 10.

14. Постоянно пребываете в напряжении?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

15. Злитесь, не проявляя внешне свои чувства? У вас много проблем?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

16. У вас неприятности в семье, на работе?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

17. Вызывают ли боли в желудке головную боль?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

18. Бывают ли боли в области желудка?
Нет — 0;
редко — 2;
да — 4;
часто — 8.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА.

0-30 баллов. У вас нет повода для беспокойства. Ваш желудок здоров. Продолжайте прислушиваться к сигналам тревоги своего организма. То или иное слабое место может дать о себе знать.

31-50 баллов. Всерьез принимайте предупредительные сигналы своего организма. Хотя ваш желудок еще не настолько серьезно болен, все же некоторые корректуры в питании, образе жизни, отношении к собственному здоровью вам крайне необходимы.

51-70 баллов. *Ваш желудок посылает сигналы тревоги. Необходимо медицинское обследование.*

Свыше 71 балла. *Ваш желудок болен и нуждается в скорейшей медицинской помощи. Строго следуйте советам врача.*

Рис. Н. Рачкова

ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ ДОЛГО РАЗЖЕВЫВАЙТЕ КУСОЧЕК СЫРОЙ СВЕКЛЫ, ПОВТОРЯЯ ЭТО НЕСКОЛЬКО РАЗ ДО ПРЕКРАЩЕНИЯ БОЛИ.

Полезно знать

● У вас экзамен или деловая беседа, а от волнения пересохло в горле и хочется выпить стакан воды? Стоп! Употребление воды моментально уменьшает интенсивность мыслительной работы мозга на 15%. Если именно в этот момент от вас потребовалось активизировать весь свой интеллектуальный потенциал, то результат ваших переговоров с партнерами или беседы с преподавателем может оказаться плачевным.

● Настойку из орешков кедра издавна применяют при суставном ревматизме, подагре, артритах, связанных с нарушением солевого обмена. Толченные вместе со скорлупой орешки заливают водкой так, чтобы она покрывала их слоем в 5-6 см, настаивают в течение недели, а потом принимают по столовой ложке три раза в день.

● Если назревает фурункул, возьмите ватку, смочите любым одеколоном, спиртом, спиртовой настойкой, насыпьте на мокрую ватку соли и сильно потрите место. Пусть все впитается, не вытирайте и не стряхивайте. Бывает, что, кроме соли, ничего нельзя найти, а важно захватить самое начало болезни. Тогда оближите палец, окуните его в соль и также потрите больное место.

Булимия

Страдающие булимией могут съесть большое количество пищи сразу. У них усилено чувство голода, и все напрасно. Потому что заканчивается это «пиршество» самопроизвольной рвотой.

Люди, страдающие булимией (обычно это молодые женщины), часто скрывают свое заболевание. А обнаруживают его чаще всего стоматологи.

Одним из наиболее характерных проявлений булимии являются эрозии в полости рта, расположенные на небной стороне верхних передних зубов, которые «разъедают» желудочные кислоты, попадающие в полость рта во время рвоты. Другой симптом - изъязвление в углах рта.

Любое лечение у стоматолога - изготовление коронок или защитных покрытий для поврежденных зубов - будет неэффективно. Если рвота не прекратится, человек может потерять все зубы. Лечат булимию комплексно стоматолог и врач общего профиля. Одна из самых распространенных ошибок страдающих булимией - чистка зубов после рвоты для удаления неприятного вкуса и запаха изо рта. Ведь содержащиеся в рвотных массах сильные желудочные кислоты воздействуют на эмаль зубов, ослабляя ее, и если почистить зубы сразу после рвоты, можно повредить эмалевый слой.

Лучше всего вместо чистки зубов полоскать рот фторсодержащими растворами для нейтрализации кислотной среды, но не более двух раз в день. А можно для удаления вредных кислот и освежения полости рта тщательно прополоскать рот сильной струей воды.

ПРОТИВ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЫ

Налейте в стеклянную банку 200 г уксусной эссенции (не уксуса!) и положите в нее свежее куриное яйцо. Поставьте в темное место на несколько дней. Яйцо должно стать почти прозрачным, с размягченной скорлупой. После этого осторожно разомните яйцо деревянной ложкой. Растопите 200 г несоленого сливочного масла, остудите его, чтобы оно стало чуть теплым, и влейте в получившуюся смесь. Плотно закупорьте сосуд с лекарством и поставьте на трое суток в темное место. Перед использованием мазь хорошенько перемешайте. Натерев больные места мазью, наденьте шерстяные или хлопчатобумажные носки. Делайте эту процедуру на ночь.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Сорвите несколько зеленых листьев комнатной герани и положите их на кусок льняной ткани. Такой компресс приложите листьями к больному месту, забинтуйте и оберните теплым шерстяным платком. Через 2 часа боль должна стихнуть. Эту процедуру делайте 2-3 раза в день.

ПРИ ПОТЕРЕ ГОЛОСА

Попробуйте смешать равные по объему части кашицы хрена и меда. Принимайте такую смесь при потере голоса каждые 30-60 минут. Или смешайте 1 горсть сухой малины, 1 ст. ложку меда, 1 чайн. ложку растительного масла, 3-5 г порошка имбиря и залейте эту смесь 3 стаканами кипятка. Настаивайте ночь, хорошо укутав. Процедите и пейте по 1 стакану в теплом виде натощак и вечером перед сном.

КАРТОФЕЛЬ ПРИ ОЖОГЕ

Натрите на терке сырой картофель, чтобы получилось 100 г кашицы. Добавьте к ней

Метод диагностики

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА.

0-30 баллов. У вас нет повода для беспокойства. Ваш желудок здоров. Продолжайте прислушиваться к сигналам тревоги своего организма. То или иное слабое место может дать о себе знать.

31-50 баллов. Всерьез принимайте предупредительные сигналы своего организма. Хотя ваш желудок еще не настолько серьезно болен, все же некоторые корректуры в питании, образе жизни, отношении к собственному здоровью вам крайне необходимы.

51-70 баллов. Ваш желудок посылает сигналы тревоги. Необходимо медицинское обследование.

Свыше 71 балла. Ваш желудок болен и нуждается в скорейшей медицинской помощи. Строго следуйте советам врача.

проявлений булимии являются эрозии в полости рта, расположенные на небной стороне верхних передних зубов, которые «разъедают» желудочные кислоты, попадающие в полость рта во время рвоты. Другой симптом - изъязвление в углах рта.

Любое лечение у стоматолога - изготовление коронок или защитных покрытий для поврежденных зубов - будет неэффективно. Если рвота не прекратится, человек может потерять все зубы. Лечат булимию наиболее характерных

Ведь содержащиеся в рвотных массах сильные желудочные кислоты воздействуют на эмаль зубов, ослабляя ее, и если почистить зубы сразу после рвоты, можно повредить эмалевый слой.

Лучше всего вместо чистки зубов полоскать рот фторсодержащими растворами для нейтрализации кислотной среды, но не более двух раз в день. А можно для удаления вредных кислот и освежения полости рта тщательно прополоскать рот сильной струей воды.

ложку меда, 1 чайн. ложку растительного масла, 3-5 г порошка имбиря и залейте эту смесь 3 стаканами кипятка. Настаивайте ночь, хорошо укутав. Процедите и пейте по 1 стакану в теплом виде натощак и вечером перед сном.

КАРТОФЕЛЬ ПРИ ОЖОГЕ

Натрите на терке сырой картофель, чтобы получилось 100 г кашицы. Добавьте к ней 1 чайн. ложку меда и все тщательно перемешайте. Смесь положите на марлевую салфетку слоем в 1 см, приложите такую повязку к обожженному участку кожи и закрепите бинтом. Через 2 часа повязку снимите, оставшуюся на коже смесь удалите марлей. Повязку нужно накладывать несколько раз. К тому же это средство полезно при угрях, застарелых язвах и экземе.

ПРИ ЧРЕЗМЕРНОЙ ПОТЛИВОСТИ НАДО ПИТЬ ПО ПОЛСТАКАНА ОТВАРА ИЛИ НАСТОЯ ШАЛФЕЯ ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ: 1 СТ. ЛОЖКА ТРАВЫ НА СТАКАН ВОДЫ.

Что это такое?

Метод диагностики

КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ

О самом эффективном методе диагностики — компьютерной томографии — рассказывает ведущий научный сотрудник Института кардиологии им. Мясникова профессор Валентин Евгеньевич Синицын.

- Валентин Евгеньевич, чем отличается рентгеновская компьютерная томография от обычного рентгеновского метода?

- Рентгеновский снимок - это проекционное изображение, на котором видны не органы и ткани человека, а лишь их тени, которые накладываются друг на друга. Компьютерный томограф позволяет детально осмотреть эти органы по отдельности, заглянуть внутрь любого из них, увидеть сосуды снаружи и изнутри.

- Как происходит исследование?

- Пациент лежит на столе. Стол очень короткими «шажками» перемещается внутри вращающегося кольца. На кольце с одной стороны находится рентгеновская трубка, а с другой — цепочка очень чувствительных детекторов. Когда излучатель и детекторы делают полный оборот вокруг остановившегося стола, на экране соединенного с ним компьютера возникает срез исследуемого органа. Так, срез за срезом, собирается полная информация об этом органе и его внутреннем содержимом.

- Что конкретно можно увидеть на таких срезах?

- С помощью компьютерного томографа врачи теперь безболезненно для пациента могут заглянуть внутрь его головного мозга, увидеть его извилины, ядра, желудочек. Очень эффективен этот прибор и при исследовании легких, особенно когда речь идет о малых воспалительных процессах или маленьких опухолях. С его помощью мы можем посмотреть, что находится внутри расширенных лимфатических узлов или расширенных сосудов, например сердечной аорты.

Если есть нужда посмотреть стенки сердечных камер, в локтевую вену вводится специальное контрастное вещество. Оно не токсично и не представляет никакой опасности для здоровья. И тогда можно получить хорошие изображения срезов сердца, его аорты, любых сосудов — почечных и сонных артерий, сосудов мозга, нижних конечностей.

- Каждый ли пациент может проверить состояние своего здоровья методами компьютерной томографии?

- Если мы прекрасно можем увидеть что-то с помощью рентгенографии, ультразвуковых методов, то нет нужды прибегать к компьютерной томографии. А вот если результаты диагностики с помощью ультразвука вызывают сомнения, рекомендуется проверить эти данные на компьютерном или магнитнорезонансном томографе. Бывают и очень радостные моменты, когда после такой проверки врач говорит пациенту: «У вас нет никакой патологии, которая предполагалась, живите себе спокойно».

Беседовал Анатолий Березкин

Сам себе доктор

Ночные судороги

Вы крепко спите и видите счастливые сны. И вдруг вскрикиваете, хватаясь за свою икру.

Что же случилось? Закололо в икроножной мышце. Мышцы ноги сократились, когда вы повернулись или потянулись во время сна. Результатом того, что мышца находится в сокращенном состоянии, может быть неожиданная судорога. Как остановить ночные судороги и как предотвратить их возвращение ночью?

Упритесь в стену. Встаньте на [illegible] от стены, не отрывая пя[illegible] от пола, ноги держите прямо. [illegible]тесь в стену перед собой, [illegible] будто поддерживаете себя [illegible]. Подержитесь так 10 се[illegible] и повторите несколько раз.

Побалуйте больную икру. Помассируйте ее, растягивая вверх от щиколотки. Если ночные судороги бывают постоянно, вы можете сделать это даже до того, как попробуете уснуть.

Выбирайте одеяло. Давление тяжелых одеял на ноги отчасти может быть причиной судорог.

Носите уютную пижаму. Не надевайте пижаму, которая облегает вас так же туго, как джинсы.

Спите как дитя. Спать на животе, с вытянутыми ногами и напряженными мышцами - значит вызывать судороги. Попробуйте спать на боку, с согнутыми и подтянутыми вверх коленками и подушкой между ногами.

Подумайте о кальции. Дефицит кальция может увеличить готовность мышцы к судорогам, и сокращения станут сильнее. Но прежде чем делать качественные изменения в своем питании или вносить добавки, проконсультируйтесь с врачом.

Вдруг пригодится

Редкая болезнь

Бо-ольшой нос

Нос жителя города Липецка И. разросся до невероятных размеров. Стал пористым, как губка, и темно-красным.

Врачи поставили диагноз — инфекция, но вылечить человека не могут. Нос мешает спать даже ночью. Нависает так, что пережимает ноздри, затрудняя дыхание. Его приходится придерживать рукой.

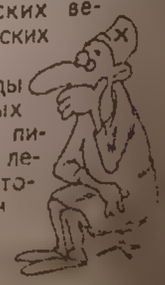
И. служил в армии в ракетных войсках, женился, произвел на свет двух прекрасных дочерей. Потом устроился на металлургический завод труболитейщиком. Там и начался кошмар: все тело мужчины покрылось гнойниками, доставляющими нестерпимые мучения. Стал расти и краснеть нос. В Институте Вишневского в Москве предположили, что в теле И. бурно размножились микроорганизмы — стафилококки — в результате облучения токами высокой частоты во время службы в армии. В условиях «горячего» цеха инфекция обострилась и начала выходить наружу.

Людей с таким же, как у И. заболеванием в России всего пара десятков. Методов лечения пока не изобретено. Остановить заразу на время удавалось профессору Голощапову из лепрозория под Загорском. Старые язвы заживали, но начинали возникать новые. За нос брались косметологи. Чистили, поливали жидким азотом, но после этого нос стал еще больше. Один липецкий хирург предложил его отрезать за 10 тысяч рублей, только таких денег нет. Надежд на исцеление с каждым днем все меньше.

Комментирует Лариса Ляпина, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры кожных болезней Санкт-Петербургской медицинской академии (СПбПМА):

- Мужчина страдает от так называемой пиодермии. Ее вызывают микроорганизмы — стафилококки, стрептококки, синегнойные палочки и другие, которые обычно мирно живут на коже человека и не беспокоят. Но при определенных условиях они переходят в массированную атаку. Поражают преимущественно придатки кожи (волосяные фолликулы, сальные и потовые железы), вызывают гнойно-воспалительную реакцию.

Развитию пиодермитов способствуют сухость кожи, трещины, микротравмы, расчесы, воздействие на кожу обезжиривающих и раздражающих химических веществ (из синтетических моющих средств).



За последние годы в клинике кожных болезней СПбПМА пиодермию пробуют лечить ультрафиолетовым облучением крови (АУФОК). Есть благоприятные результаты.

ГРИБОЧКОВ ПОЕЛИ?

* При любом отравлении грибами немедленно вызовите «скорую помощь». Бывает, что при внешних, даже не очень сильных признаках пищевого отравления в организме необратимо разрушаются печень и почки.

* До появления врачей промойте желудок и после приема слабительного положите пострадавшему грелки на живот, к рукам и ногам.

* Давайте больному обильное горячее питье, а при резкой слабости – крепкий кофе.

* Коварство ядовитых грибов в том, что первые признаки отравления появляются через 16 или даже через 48 часов! Человек давно уже забыл, чем закусывал два дня назад, но тут-то его и настигает яд.

* Первые признаки отравления: слабость, вялость и легкая тошнота. Затем наступает так называемый светлый промежуток - становится легче, тошнота проходит. Но потом у пострадавшего резко желтеют склеры и кожа. Это признак разрушения печени, когда время уже упущено, и человека не спасти.

Для души и тела

■ Возьмите за правило после душа делать массаж стоп. Сначала каждый палец вытягиваете, а затем разминаете, сгибая и разгибая его в суставе.

■ Обхватите стопы так, чтобы пальцы одной руки поддерживали переднюю часть стопы снизу, а другая рука накрывала сверху, и легонечко нажимайте.

ТРЕЩИНЫ НА ГУБАХ

НЕ ВЫХОДИТЕ НА УЛИЦУ, НЕ СМАЗАВ ГУБЫ ЖИРОМ ИЛИ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ПОМАДОЙ.

Кожа на губах очень тонкая, нежная, легкоранимая. Неблагоприятная погода, очень горячая и острая пища, привычка кусать и облизывать губы, злоупотребление губной помадой ведут к тому, что красная кайма губ меняет свою окраску, кожа бледнеет, покрывается чешуйками.

Если воздействие неблагоприятных факторов длительное, то на губах образовываются ссадины и трещины. Не выходите на улицу, не смазав губы жиром или гигиенической помадой.

При очень сухой коже губ используйте такую мазь: смешайте яичный желток, 1 чайн. л. борной кислоты, 2 ст. л. глицерина.

Ссадины смазывайте стрептоцидовой мазью, а если они долго не заживают, сходите к врачу.

Возникновение заед зависит от общего состояния организма, они могут быть вызваны также стрептококком и дрожжеподобными грибками (тогда заболевание заразно и может передаваться через посуду). Часто заеды возникают при витаминной недостаточности (в особенности при нехватке витаминов группы В). Пересмотрите свой рацион, в больших количествах этот витамин содержится в молоке, твороге, сыре, яйцах, мясе, дрожжах, горохе, фасоли.

О витаминах

● Долговременный прием некоторых медикаментов может нарушить усвояемость витаминов. Это антибиотики (влияют на витамины B_2 и С), оральные контрацептивы (нарушают обмен витаминов B_6, С, фолиевой кислоты), транквилизаторы (воздействуют на витамин B_2), обезболивающие (снижают активность фолиевой и аскорбиновой кислот), мочегонные средства (уменьшают содержание в организме фолиевой кислоты и витамина B_1).

● Сопротивляемость организма инфекциям значительно повысится, если ежедневно употреблять 200 мг витамина Е. Витаминная добавка в 6 раз (!) увеличивает также количество вырабатываемых антител против вируса гепатита В и способствует скорейшему выздоровлению от герпеса.

● Чтобы выявить в организме дефицит витамина B_6, вытяните руку ладонью вверх и постарайтесь согнуть два концевых сустава на четырех пальцах так, чтобы их кончики коснулись ладони. Если вам удастся это с трудом, скорее всего ваш организм страдает от дефицита витамина B_6.

Кое-что новенькое — Бывает же?!

Термоневроз

Незначительное, но длительное повышение температуры может быть вполне самостоятельным заболеванием - термоневрозом.

Сейчас это бывает настолько часто, что и у врачей, и у пациентов возникает вполне оправданное беспокойство. Мы привыкли считать, что небольшая, но длительная температура является следствием какой-либо трудно поддающейся лечению болезни, например туберкулеза, гепатита и других. Это действительно бывает, учитывая быструю приспособляемость микробов к множеству лекарственных препаратов. С другой стороны, причиной субфебрилитета считают очаг какой-либо хронической инфекции - в сердце, желчном пузыре или миндалинах.

Что делают в таких случаях? Ходят в поликлинику, удаляют зубы, миндалины, консультируются с ревматологом, отоларингологом, другими специалистами. Случается, что после удаления или лечения больных зубов температура действительно постепенно нормализуется, потому что хронические очаги часто оставляют так называемый температурный хвост. Если избавились от него, значит, избавились и от температуры.

Но нередко имеем дело с температурным неврозом. Человек переживает, воображает самые тяжелые болезни и, в конце концов, нервная система сдает.

Врач-невролог ничего не находят. Ваша настойчивая убежденность, что температура от ангины, может привести к тому, что какое-то заболевание у вас все же найдут. Лучше основательно заняться оздоровлением организма.

Очень важны полноценное питание, уход от конфликтных ситуаций. Обратите внимание, когда и при каких условиях перегреваетесь и переохлаждаетесь организм.

При температурном неврозе противопоказаны бег, быстрая ходьба, спешка, суета, ношение тяжестей - все это исключено.

Особенно важно не переохлаждаться ночью, когда вам необходим свежий воздух. Лучше надеть теплое белье, чем, например, укрыться двумя одеялами в легкой ночной рубашке.

Конечно, сами по себе меры предосторожности в корне ситуацию не изменят, хотя с их помощью можно предотвратить простудные заболевания. Но чтобы совсем избавиться от хронических нарушений теплообмена, нужны более основательные усилия. Обычно в таких случаях рекомендуют ежедневные обливания холодной водой, но запомните несколько правил.

* Лучше начните с обтираний, а не с обливаний.

* Не ищите в справочниках температуру воды, с которой надо начинать. Все очень индивидуально. Начинайте с воды, вполне терпимой для вас. Через три-четыре дня сделайте ее похолоднее.

* Обтирайтесь от кончиков пальцев к лопаткам.

* Важный момент - быстрое одевание согретой одежды. Ноги, грудину, воротниковую зону вытирайте насухо.

После обтираний переходите к обливаниям, и тоже по частям, привыкая к более холодной температуре. Кстати, многие хорошо переносят залповые обливания с последующим быстрым укутыванием.

Особо скажем о контрастном душе, который буквально с восторгом рекомендуют во многих популярных книгах. Эту очень нагрузочную процедуру далеко не всякий переносит. Тут можно и переохладиться, и перевозбудить нервную систему. Подходите к таким советам с осторожностью.

Некоторые считают, что закаливание можно быстро «пройти», и бросают заниматься им уже через один-два месяца. В таких случаях температура, как правило, возвращается, и все усилия пропадают даром. Наберитесь терпения хотя бы на полгода. За такой период холодная вода, обтирания, обливания станут для вас не какой-то лишней обязанностью, а потребностью.

Рецепты народной медицины

ПРИ ЖЕЛУДОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При всех желудочных заболеваниях очень полезен настой полыни. Насыпьте маленькую щепотку полыни в чайный фильтр, погрузите его на 3 секунды с помощью чайной ложки в чашку с горячей водой - и настой готов. Пейте ложками - всего чашку холодного настоя в день. Приготовленный таким образом настой полыни почти не отличим от воды. При отравлении кипятите полынь 2-3 минуты или настаивайте в горячей воде 10 минут.

БАРБАРИС - ДЛЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Великолепное средство от любых заболеваний желчного пузыря и протоков - барбарис. Настойка из его листьев обладает

ную посуду. Храните в темном прохладном месте. Перед сном массируйте с этим маслом лицо, руки, стопы. Такая процедура не только обеспечит вам спокойный сон, но и сделает кожу более шелковистой и гладкой.

ПРИ ВОЛОСЯНОМ ЛИШАЕ

Делайте теплые ванны, растирая пораженные участки мочалкой, смоченной мыльно-содовым раствором или распаренными отрубями, затем втирайте зверобойное масло или смягчающие кремы, содержащие витамин А. Рекомендуется пища, богатая витаминами.

ЕСЛИ АЛЛЕРГИЯ НА КОШАЧЬЮ ШЕРСТЬ

Одно из сильных средств лечения аллергии - мумие. Бе

фебрилитета считают очаг какой-либо хронической инфекции - в сердце, желчном пузыре или миндалинах.

Что делают в таких случаях? Ходят в поликлинику, удаляют зубы, миндалины, консультируются с ревматологом, отоларингологом, другими специалистами. Случается, что после удаления или лечения больных зубов температура действительно постепенно нормализуется, потому что хронические очаги часто оставляют так называемый температурный хвост. Если избавились от него, значит, избавились и от температуры.

Но нередко имеем дело с температурным неврозом. Человек переживает, воображает самые тяжелые болезни и, в конце концов, нервная система сдает.

В результате инфекции нет, а температура есть.

Подтолкнуть к этому могут переутомление, хронический стресс, физическая травма, неприятности в семье или на работе. Отдача тепла у таких пациентов снижена за счет спазма периферических сосудов, особенно рук и ног.

Температура держится в пределах 37-37,5°С. Реже на уровне 38°С. Обычно человек жалуется на головные боли, быстро устает.

Главная ошибка, которую допускают в такой ситуации, - упорный прием антибиотиков. Ими удается ненадолго сбить температуру, но потом она, как правило, все равно появляется. Антибиотики могут принести немало вреда: возникает привыкание, появляются нежелательные побочные действия, разного рода аллергические реакции.

Не надо впадать и в другую крайность - ходить, как на работу, к узким специалистам, проводить одно обследование за другим, если отоларинголог, стоматолог, уролог или, скажем, гастроэнтеро-

ходьба, спешка, суета; ношение тяжестей - все это исключено.

Особенно важно не переохлаждаться ночью, когда вам необходим свежий воздух. Лучше надеть теплое белье, чем, например, укрыться двумя одеялами в легкой ночной рубашке.

Конечно, сами по себе меры предосторожности в корне ситуацию не изменят, хотя с их помощью можно предотвратить простудные заболевания. Но чтобы совсем избавиться от хронических нарушений теплообмена, нужны более основательные усилия. Обычно в таких случаях рекомендуют ежедневные обливания холодной водой, но запомните несколько правил.

* Лучше начните с обтираний, а не с обливаний.

* Не начинайте процедуры с ног, как это часто советуют. Вы можете мгновенно простудиться.

* Очень чувствительны к холоду воротниковая зона и область грудины.

* Сначала приучите к прохладной воде руки, обнаженные до плеч, они легче воспринимают закаливание. Затем постепенно «добавляйте» к процедуре другие участки тела, обнажая их поочередно, а не сразу.

* Обтирание делайте слегка отжатым полотенцем из грубой ткани.

последующим быстрым укутыванием.

Особо скажем о контрастном душе, который буквально с восторгом рекомендуют во многих популярных книгах. Эту очень нагрузочную процедуру далеко не всякий переносит. Тут можно и переохладиться, и перевозбудить нервную систему. Подходите к таким советам с осторожностью.

Некоторые считают, что закаливание можно быстро «пройти», и бросают заниматься им уже через один-два месяца. В таких случаях температура, как правило, возвращается, и все усилия пропадают даром. Наберитесь терпения хотя бы на полгода. За такой период холодная вода, обтирания, обливания станут для вас не какой-то нудной обязанностью, а потребностью.

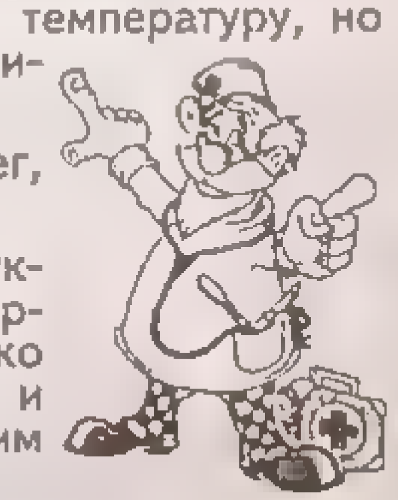
Нужны ли при термоневрозе специальные лекарственные препараты? Здесь хорошо помогает курс иглорефлексотерапии. Нередко назначают гомеопатические средства, но необходимости в быстро и сильно действующих средствах нет.

И не надо постоянно хвататься за градусник, лучше спрятать его подальше. Возьмите за правило измерять температуру раз в неделю.

● Главная ошибка, которую допускают в такой ситуации, - упорный прием антибиотиков. Ими удается ненадолго сбить температуру, но потом она, как правило, все равно появляется. Антибиотики могут принести немало вреда.

● При температурном неврозе противопоказаны бег, быстрая ходьба, спешка, суета, ношение тяжестей.

● Особо скажем о контрастном душе, который буквально с восторгом рекомендуют во многих популярных книгах. Эту очень нагрузочную процедуру далеко не всякий переносит. Тут можно и переохладиться, и перевозбудить нервную систему. Подходите к таким советам с осторожностью.



При всех желудочных заболеваниях очень полезен настой полыни. Насыпьте маленькую щепотку полыни в чайный фильтр, погрузите его на 3 секунды с помощью чайной ложки в чашку с горячей водой - и настой готов. Пейте ложками - всего чашку холодного настоя в день. Приготовленный таким образом настой полыни почти не отличим от воды. При отравлении кипятите полынь 2-3 минуты или настаивайте в горячей воде 10 минут.

БАРБАРИС - ДЛЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Великолепное средство от любых заболеваний желчного пузыря и протоков - барбарис. Настойка из его листьев облегчит вывод желчи из организма. Возьмите 20 г сырья на 100 мл 40%-ной водки, смешайте ингредиенты в темной бутылке, хорошо закупорьте и поставьте в теплое место. Через 2 недели процедите настойку и отожмите массу. Принимайте по 25-30 капель 3 раза в день в течение 2-3 недель. После десятидневного перерыва курс можно повторить. Храните настойку в холодильнике.

ОТ БЕССОННИЦЫ - ШАЛФЕЙ

Положите на широкую марлю 2 ст. ложки измельченной травы шалфея. Подержите несколько минут над паром. Когда у травы появится специфический шалфейный запах, переложите ее в банку, залейте 1/2 стакана любого растительного масла и подержите на водяной бане 3-4 часа. Когда масло остынет, процедите его и слейте в непрозрач-

только обеспечит вам спокойный сон, но и сделает кожу более шелковистой и гладкой.

ПРИ ВОЛОСЯНОМ ЛИШАЕ

Делайте теплые ванны, растирая пораженные участки мочалкой, смоченной мыльно-содовым раствором или распаренными отрубями, затем втирайте звероебойное масло или смягчающие кремы, содержащие витамин А. Рекомендуется пища, богатая витаминами.

ЕСЛИ АЛЛЕРГИЯ НА КОШАЧЬЮ ШЕРСТЬ

Одно из сильных средств лечения аллергии - мумие. Его можно пить даже детям с 1 года, но четко соблюдая пропорции и дозировку. Разведите 1 г мумие в 1 л теплой воды. Хорошее мумие растворится моментально, без осадка. Принимайте его 1 раз в день по утрам. Детям от 1 года до 3 лет - по 50 мл, от 4 до 7 лет - по 70 мл, а от 8 лет и старше - по 100 мл. Во время приступов прием повторяйте и днем, уменьшая дозу вдвое. Мумие обладает слабительным и мочегонным действием. Профилактические курсы лечения - 20 дней весной и осенью, а лечебные - лишь в период обострения.

ПРИ РЕВМАТИЗМЕ И ПОДАГРЕ

Цветками черной бузины и ромашки наполните сумочки (сделайте подушечки). Сильно прогрев в кипятке, прикладывайте их к больным местам и, утеплив, привяжите. Это же помогает при подагре.

Почистимся?

Хочу предложить несложный рецепт по очищению организма, не больше не меньше как на клеточном уровне. Берете 5 ст. ложек иголок сосны, 1 ст. ложку шиповника и 1 ст. ложку луковой шелухи. Все это заливаете 1 л воды и кипятите 5 минут. Затем заворачиваете во что-нибудь теплое и оставляете на ночь.

Утром смесь процедите и добавьте воды, чтобы получилось 1,5 литра. Пить надо по 1 стакану 3 раза в день, не торопясь, глоточками. Очень полезная заварка. Желаю всем здоровья.

Т. Ф. Петрова, Гуково, Ростовская обл.

Авось пригодится ***Будь начеку***

Кишка слепа

По статистике, удаление аппендикса сейчас - одна из самых массовых операций в полости живота. Можно сказать, классическая, отработанная до совершенства. Но все равно печальные исходы время от времени случаются. Большей частью из-за беспечности больных.

Аппендицит может быть острым и хроническим. Острый проявляется внезапными болями в низу живота, чаще справа. Нередко боли вначале носят разлитой характер, ощущаются под ложечкой или вокруг пупка и только через несколько часов перемещаются в правую нижнюю четверть живота, где расположена слепая кишка. Боли постепенно нарастают, усиливаются при кашле, изменении положения больного, особенно при попытке лечь на левый бок. У детей и пожилых людей боли выражены слабее. Приступ аппендицита нередко сопровождается тошнотой и рвотой. У взрослых температура обычно повышается до 37,5-38°С. У детей температура, как правило, более высокая. У пожилых людей она может быть нормальной даже при очень тяжелой форме аппендицита.

Хронический аппендицит проявляется постоянными или периодическими болями в животе, запорами и тошнотой. Такой процесс может в любой момент перейти в острый.

Лечение. Воспалительный процесс иногда ограничивается слизистой оболочкой, и если содержимое отростка выльется в слепую кишку, приступ может прекратиться. Но даже врач не всегда может определить степень тяжести и характер воспалительного процесса. А необратимые изменения, например гангрена, иногда возникают очень быстро. Поэтому в любом случае необходимо немедленно удалить червеобразный отросток.

У больного, без операции благополучно перенесшего острый аппендицит, остаются изменения в отростке. Они могут привести к повторным приступам. Страдающим так называемым рецидивным аппендицитом постоянно угрожает опасность, и они вынуждены воздерживаться от турпоходов, поездок в малонаселенные места, где хирургическая помощь может опоздать.

Главная причина немногочисленных летальных исходов - позднее обращение к врачу. Обычно оно связано с тем, что боли в животе, тошноту и рвоту объясняют засорением желудка. Эта ошибка влечет за собой другую: больные пытаются очистить кишечник при помощи слабительных средств или клизмы. Это совершенно недопустимо, так как грозит развитием разлитого перитонита. Острые боли в животе чаще всего связаны именно с аппендицитом. При их появлении нужно тотчас вызвать врача, а до его прихода положить на живот пузырь со льдом или холодной водой. Нельзя принимать болеутоляющие средства: уменьшение боли может ввести врача в заблуждение.

ОСТРЫЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ ЧАЩЕ ВСЕГО СВЯЗАНЫ ИМЕННО С АППЕНДИЦИТОМ. ДО ПРИХОДА ВРАЧА ПОЛОЖИТЕ НА ЖИВОТ ПУЗЫРЬ СО ЛЬДОМ ИЛИ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Актуальная тема

Панический синдром

Человек, пригвожденный к месту приступом панического страха, цепенеет, со всей очевидностью сознавая, что с ним вот-вот произойдет что-то страшное.

Такой приступ длится от нескольких секунд до нескольких минут и сопровождается целой палитрой симптомов: удушье, головокружение, потеря ориентации, учащенное сердцебиение, тошнота, потливость, потеря ощущения реальности, онемение конечностей, озноб, боль в грудной клетке, страх, что можешь сойти с ума, умереть или сделать что-то против воли. Этот внезапный, беспричинный страх за свою жизнь до недавнего времени не выделялся в особое заболевание, но знаком он многим из нас.

Относительно причин, вызывающих паническое состояние, существует несколько теорий, но все они так или иначе связаны с биохимией мозга и работой рецепторов, чувствительных к различным веществам.

Так, интоксикация кофеином практически неотличима от приступа паники, и, наоборот, те, кто страдает паническим расстройством, чрезвычайно чувствительны к кофеину - возможно, из-за неправильной работы рецепторов. Особую роль в панических состояниях играют сигнальные вещества, которые выделяются нервными окончаниями и служат «химическим телеграфом» между нейронами и другими клетками. Последние исследования связывают приступы паники с отклонениями в содержании гормона серотонина, и при их лечении эффективны именно *сильные антидепрессанты, повышающие его уровень.*

НАУЧИТЕСЬ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ ЗАМЕНЯТЬ БЕСПОМОЩНОЕ «Я МОГУ УМЕРЕТЬ» БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫМ И ДЕЙСТВЕННЫМ «ЭТО ЛИШЬ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ - Я СПРАВЛЮСЬ».

Факторы риска

По официальной медицинской статистике, чаще всего панические расстройства развиваются в возрасте между 17 и 30 годами и у женщин встречаются в

кратковременное облегчение, посталкогольный стресс, как и любой другой, может спровоцировать новый приступ паники, и круг замкнется. Придется лечиться и от панического расстройства, и от алкогольной зависимости.

По тем же причинам опасно привыкать и к транквилизаторам.

Диагноз и лечение

Диагностировать паническое состояние трудно уже потому, что его проявления нередко совпадают с симптомами серьезных заболеваний - ишемической болезни сердца, эпилепсии, астмы, заболевания щитовидной железы и некоторых других, - что заставляет искать помощи у эндокринологов, онкологов и кардиологов, но только не у психотерапевтов. А специалист, к которому обращается жертва панического расстройства, проверив свою сферу и не обнаружив объективных причин для беспокойства, может посоветовать лишь принимать профилактические меры и через какое-то время показаться опять.

И лечить панические расстройства не легче. Во-первых, потому, что обычно пациенты убеждены: причина их страданий - серьезное физическое заболевание. Во-вторых, они чрезвычайно чувствительны к побочным эффектам антидепрессантов и зачастую не выполняют предписаний врача.

Хотя справиться с этой болезнью можно за несколько месяцев. Самый обнадеживающий метод лечения - сочетание лекарственных препаратов и психотерапевтических методик, например, когда пациента учат преодолевать текущие проблемы, не со-

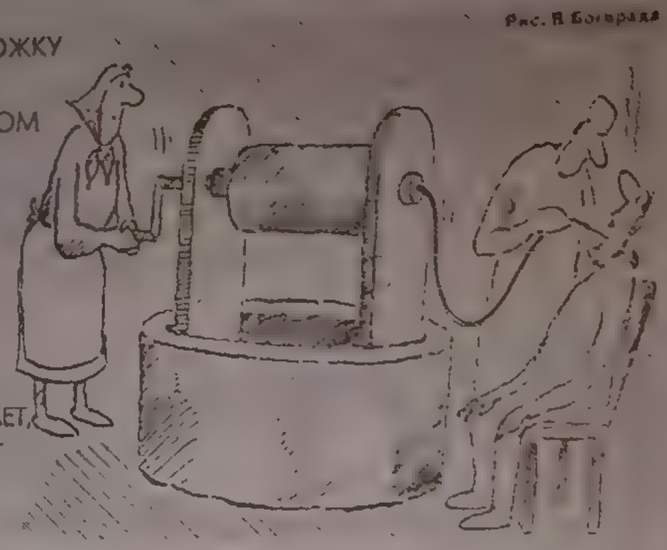


Рис. В. Бояринова

ВОЗЬМИТЕ СТ. ЛОЖКУ КАШИЦЫ ХРЕНА, ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ ТЕПЛОЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА, ПЛОТНО УКУТАВ, ЗАТЕМ ПРОЦЕДИТЕ. ПОЛОСКАНИЕ РТА ЭТИМ НАСТОЕМ ОСВЕЖАЕТ, ДЕЗИНФИЦИРУЕТ И УМЕНЬШАЕТ ЗУБНУЮ БОЛЬ.

ЛОЖКА СМЕСИ НАТОЩАК

Поразительным воздействием на организм обладает препарат алоэ, приготовленный по методу академика Филатова. Он помогает при туберкулезе и болезнях пищеварительной системы, улучшает зрение и просто поддерживает ослабленный организм. Так что пить его полезно всем, больным и здоровым.

0,5 кг свежих листьев алоэ (снятых поворотом, не повреждая ствол растения) заверните в плотную черную бумагу или фольгу, чтобы свет не проникал внутрь. Ни мыть, ни резать листья не надо. Этот сверток поместите в холодильник и держите 2 недели при температуре плюс 3-5°С. Затем выньте, срежьте бритвой колючки, промойте и быстро прокрутите в мясорубке.

То что получилось, нужно смешать с 0,5 кг хорошего меда и 0,5 л кагора. Если мед твердый, его нужно предварительно размягчить, поставив банку в горячую воду. Все хорошо перемешайте и храните в плотно закрытых стеклянных банках в холодильнике.

Принимать эту смесь нужно утром, натощак, по столовой ложке, запивая теплой водой.

Для тех, кому за...

ПУСТЬ СТАРОСТЬ НЕ ЗАСТАНЕТ ВАС ВРАСПЛОХ...

1 Ученые утверждают, что с возрастом память не ослабевает. Просто человек сам отказывается тренировать ее, ссылаясь на годы. Ведь главным фактором в сохранении памяти является интерес к событиям окружающего мира.

Физическая нагрузка помогает сохранить ясность рассудка.

2 Не позволяйте старости застать вас врасплох. Заранее продумайте, как бы вы хотели провести этот период жизни. Попробуйте отнестись к зрелому возрасту как к возможности заняться углублением своих знаний и способностей. Свободное время всегда можно использовать для того, чтобы научиться чему-то новому.

3 Не замыкайтесь в мире своих проблем - в пожилом возрасте особенно важна дружба! Почаще встречайтесь со своими сверстниками, ходите в кино и на выставки, бурно обсуждайте понравившиеся книги и передачи, разгадывайте вместе кроссворды или займитесь изготовлением оригинальных поделок. И тогда жизнь не будет казаться серой и скучной.

Просто о сложном *Не надейтесь на авось*

Пока гром не грянул

О причинах и возможных последствиях нарушений мозгового кровообращения рассказывает заведующий отделением хирургии аорты магистральных сосудов Научного центра сердечно-сосудистой хирургии имени А.Н. Бакулева, профессор Евгений Григорьевич Тутов.

Головной мозг едва ли не самый главный орган в нашем организме. В нем заложены нервные центры, отвечающие за функции всех остальных органов и частей нашего тела. Огромная работа, которую он выполняет, требует очень большого количества кислорода. А поскольку кислород поступает в мозг вместе с кровью, то ему требуется обильное и бесперебойное кровоснабжение.

Кровь к головному мозгу несут четыре крупные артерии: две сонные и две позвоночные. Если через ту или иную артерию крови в мозг поступает недостаточно, то какой-то его участок остается

протяжении одного дня. В конечном итоге все это неминуемо приводит к ишемическому инсульту.

При затруднении прохождения крови по позвоночным артериям признаки заболевания иные. Главный из них - сильное головокружение, справиться с которым бывает очень трудно. К этому добавляется нарушение походки: во время ходьбы человека вдруг начинает качать из стороны в сторону. Нередко ухудшается

жизни. И если в этом месте происходит повторное нарушение кровоснабжения, то шансов на излечение у больного остается все меньше и меньше.

Поэтому, если у кого-то появились самые первые признаки нарушения мозгового кровообращения, немедленно обратитесь к невропатологу и потребуйте направления на обследование в диагностический центр. Современные методики ультразвукового

ся опять.

И лечить панические расстройства не легче. Во-первых, потому, что обычно пациенты убеждены: причина их страданий - серьезное физическое заболевание. Во-вторых, они чрезвычайно чувствительны к побочным эффектам антидепрессантов и зачастую не выполняют предписаний врача.

Хотя справиться с этой болезнью можно за несколько месяцев. Самый обнадеживающий метод лечения - сочетание лекарственных препаратов и психотерапевтических методик, например, когда пациента учат преодолевать текущие проблемы, не сосредоточивать внимание на прошлом. Релаксация позволяет понизить уровень стресса и тревоги, на фоне которых возникают приступы паники.

Помогают и дыхательные упражнения. Немаловажно также научиться в нужный момент заменять беспомощное «Я могу умереть» более полезным и действенным «Это лишь головокружение - я справлюсь».

Однако никакая терапия не дает быстрых чудодейственных результатов. Чтобы победить болезнь, необходимы месяцы совместных усилий врача и больного.

И никакой паники!

Ева Солнцева

Факторы риска

По официальной медицинской статистике, чаще всего панические расстройства развиваются в возрасте между 17 и 30 годами и у женщин встречаются в 3 раза чаще, чем у мужчин (правда, на самом деле картина может выглядеть иначе, ведь мужчины реже обращаются к врачам).

Немалое значение имеет среда: приступам паники значительно чаще подвержены жители больших городов и те, у кого было неблагополучное детство.

Алкоголь и транквилизаторы

Приступы паники тесно связаны со злоупотреблением алкоголем и транквилизаторами. Каждый третий алкоголик, помимо различных фобий, страдает паническим расстройством.

Так что алкогольные напитки не спасают: даже если наступит

Головной мозг едва ли не самый главный орган в нашем организме. В нем заложены нервные центры, отвечающие за функции всех остальных органов и частей нашего тела. Огромная работа, которую он выполняет, требует очень большого количества кислорода. А поскольку кислород поступает в мозг вместе с кровью, то ему требуется обильное и бесперебойное кровоснабжение.

Кровь к головному мозгу несут четыре крупные артерии: две сонные и две позвоночные. Если через ту или иную артерию крови в мозг поступает недостаточно, то какой-то его участок остается «голодным», и там начинают гибнуть нервные клетки.

При начальных поражениях, когда, например, холестериновая бляшка затрудняет прохождение крови по одной из сонных артерий, у человека вдруг ухудшается зрение, возникает головная боль, может появиться онемение в руке и ноге с одной стороны тела. Эти ранние симптомы называются ишемическими атаками. Какое-то время соседние нервные клетки принимают на себя нагрузку погибших, и функции пострадавших органов восстанавливаются. Однако эти атаки в любой момент могут повториться. У кого-то они случаются два раза в месяц, а у кого-то - по несколько раз на

О причинах и возможных последствиях нарушений мозгового кровообращения рассказывает заведующий отделением хирургии аорты магистральных сосудов Научного центра сердечно-сосудистой хирургии имени А.Н. Бакулева, профессор Евгений Григорьевич Тутов.

протяжении одного дня. В конечном итоге все это неминуемо приводит к ишемическому инсульту.

При затруднении прохождения крови по позвоночным артериям признаки заболевания иные. Главный из них - сильное головокружение, справиться с которым бывает очень трудно. К этому добавляется нарушение походки: во время ходьбы человека вдруг начинает качать из стороны в сторону. Нередко ухудшается слух или в ушах появляется неприятный шум. А в дальнейшем эти нарушения также могут привести к инсульту.

Инсульт - это, по существу, инфаркт мозга. При недостаточном кровоснабжении участок мозга с погибшими нервными клетками постепенно увеличивается, в этом месте желеобразное вещество мозга разжижается - образуется киста. Она может давить на соседние ткани, нарушать деятельность соседних участков мозга, и они тоже, к сожалению, потом не восстанавливаются.

После лечения человек может снова чувствовать себя здоровым, однако очаг размягчения остается в головном мозге до конца жизни. И если в этом месте происходит повторное нарушение кровоснабжения, то шансов на излечение у больного остается все меньше и меньше.

Поэтому, если у кого-то появились самые первые признаки нарушения мозгового кровообращения, немедленно обратитесь к невропатологу и потребуйте направления на обследование в диагностический центр. Современные методики ультразвукового исследования сосудов головного мозга позволяют очень точно выявить и характер, и степень поражения.

На самом раннем этапе развитие заболевания можно предотвратить с помощью лекарств. К сожалению, многие надеются на авось и обращаться к врачам не спешат.

Но сужение сонных и позвоночных артерий может протекать до поры до времени без каких-либо болезненных проявлений. Поэтому врачи призывают людей среднего и пожилого возраста делать профилактические ультразвуковые исследования и приступать к лечению еще до того, как грянет гром.

Рецепты народной медицины — *Авось поможет*

Почки болят?

О САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ И БЕЗОПАСНЫХ МОЧЕГОННЫХ СРЕДСТВАХ.

Для борьбы с почечно-каменной болезнью рекомендуется обильное питье и теплые ванны. Обильное питье необходимо для промывания лоханок и чашечек почек и одновременного разжижения плотных веществ мочи. Используются самые разнообразные мочегонные средства. Расскажем о самых эффективных и безопасных.

Соли калия. Можно приготовить сырой калиевый «суп». Это смесь свежевыжатых соков, богатых калием: морковного - 7 частей, сельдерея - 4, петрушки - 2 и шпината - 3.

Мочевина. Применяется по 30-60 г трижды в течение суток. Собственная моча - прекрасное мочегонное средство, не обладающее вредными побочными действиями. Медики установили, что моча растворяет оксалаты и другие камни.

Чай с лимоном, чай из виноградных листьев, из хвоща или липового цвета усиливают и учащают сокращения лоханки и мочеточников, способствуя проталкивая в мочевой пузырь соли и камешки.

Арбуз (мякоть и отвар корок) оказывает сильное мочегонное действие, но не раздражает почки и мочевыводящие пути. Ощелачивание мочи способствует растворению солей и предотвращает образование камней и песка (2-2,5 кг арбуза в течение суток).

Теплые ванны нормализуют кровообращение, снимают спазмы, что улучшает работу почек. Расслабление и расширение мочевыводящих путей обезболивает прохождение песка и мелких камней.

На растворение камней влияют вещества с большим содержанием эфирных масел. Они содержатся в полыни и пижме. Древние целители рекомендовали пить сок пижмы для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

Пихтовое масло хорошо растворяет почечные камни.

Сок черной редьки также растворяет камни.

Лимонная кислота и другие кислоты способствуют растворению фосфатных и карбонатных камней.

Укроп также успокаивает почечную колику, растворяет камни. Сельдерей и фенхель обладают такими же свойствами. Эти растения можно употреблять для профилактики почечно-каменной болезни. К тому же они улучшают пищеварение.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНЕЙ ПОЧЕК - ЭТО БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ, ОТДАЮЩИЕ В ПАХ, ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ, И БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ.

ИНОГДА БОЛИ СОПРОВОЖДАЮТСЯ РВОТОЙ, ОТЕКАМИ, ПОВЫШЕНИЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЫДЕЛЕНИЕМ МУТНОЙ ИЛИ ОКРАШЕННОЙ КРОВЬЮ МОЧИ.

На каждый день

Что нужно делать, если вы страдаете сердечной недостаточностью.

- **Ежедневно взвешивайтесь** (в одно и то же время, на одних и тех же весах). Если масса тела увеличилась более чем на 1,5-2 кг за неделю, это может указывать на то, что в организме накапливается жидкость, то есть прогрессирует сердечная недостаточность.
- **Больше двигайтесь.** Обычная прогулка на свежем воздухе по 30-40 минут в день - хорошая тренировка для сердца, особенно на ранних стадиях болезни.
- **Уменьшите потребление поваренной соли.** Ешьте не более 4-5 г соли в день. Есть два пути: либо совсем не солить пищу, когда она готовится, либо не добавлять соль в готовую еду.
- **Ограничьте прием жидкости.** Пейте не более 1-1,2 л в сутки, включая компот, чай, суп и т.д.
- **Употребляйте больше продуктов, богатых калием.** Это курага, пшеничные отруби, картофель, изюм, грецкие орехи, фундук, бананы, горох.

Цирроз лечит одуванчик

Цветет одуванчик желтенький, красивый. Но нужен он не только для красоты, но и для лечения. Одуванчик лечит многие болезни. Моя знакомая, лечившаяся от цирроза печени в стационаре, попросила свою сестру сделать для нее следующее снадобье: собрать 200 цветков одуванчика, мелко нарезать один лимон. Все это надо залить литром воды и оставить на 6 часов. Затем отжать через двойную марлю, добавить 1 кг сахара и варить полтора часа.

Сестра для нее все сделала, сварила варенье. Оно по вкусу напоминало мед. Через месяц после лечения в стационаре безнадежно больная выписалась. Она считает, что это произошло благодаря этому варенью из одуванчиков. Сейчас она прекрасно себя чувствует.

В. Н. Карпова, Николаева, 5-19а, Чебоксары, Чувашия, 428003

Дождемся весны

Больной в доме

Как одолеть беду

Отнялись ноги, полный или частичный паралич. Как ухаживать за таким больным? На ваши вопросы отвечает доктор медицинских наук, профессор, руководитель реабилитационного отделения неврологии РАМН Альберт Серафимович Кадыков.

- Неподвижность, даже частичная, - трагедия. Как вернуть человеку желание жить?

- Паралич конечностей подчас сопровождается параличом воли. К счастью, подавляющее большинство парализованных не торопится умирать. Причем женщины жизнелюбивее, они и в преклонном возрасте в заботах о детях, внуках.

Легче и быстрее, конечно, с недугом справляются люди с сильной волей. То отчаяние, которое больной наверняка испытал, когда ноги перестали слушаться, нужно переплавить в стремление во что бы то ни стало хотя бы отчасти одолеть свою беду.

- С чего начинать?

- Начинайте с малого. Постарайтесь наполнить существование больного человека пусть даже пустячными радостями. Делайте небольшие подарки. Создайте в его комнате максимум уюта. Пусть всегда будут цветы, любимые книги, любимые телепередачи.

Второе. К сожалению, близкие не всегда понимают, как нужно себя вести. Иногда говорят: «Не волнуйся, у нас все в порядке. Лежи себе, лечись». Нет! Пусть волнуется, переживает, пусть думает, что вам без него плохо, все у вас разваливается. Держите больного в курсе всего, что у кого на работе, какие отметки у внуков, есть ли новые кавалеры у младшей дочери.

Наконец, третье. Пусть по возможности раньше возьмется за какое-то дело. Вяжет, шьет, штопает, рисует, клеит, чинит часы - кто что умеет. Пассивность, безделье - самое страшное для парализованного.

Чаще сажайте больного, ставьте на ноги, пусть подольше сохраняет равновесие.

Физические упражнения обязательно чередуйте с массажем. Полезны ежедневные теплые ванны с морской солью. Если больной совсем утратил контроль над своими конечностями, их все равно следует периодически сгибать и разгибать, чтобы не закрепились какие-либо неестественные позы. Не забывайте, что руки, вообще все мышцы, которые паралич не тронул, тоже должны работать; неработающий орган, как известно, атрофируется. Но не перенапрягайте, не перегружите сердце. Лучше, чтобы больной сам следил за своим пульсом и за своим давлением.

Не отчаивайтесь, если что-то не получается. Ваша вера не пустая: если в суставах есть какая-то подвижность, больной со временем будет ходить, все зависит от его и вашей настойчивости.

- Сколько времени ежедневно надо отводить на лечебную физкультуру?

- С утра до вечера. Больной ни минуты не должен оставаться в покое. Следите только, чтобы, к примеру, он не волочил ногу, а сгибал и разгибал ее. Больно, трудно, но нельзя вырабатывать походку с явным изъяном. Из бумаги, линолеума или картона оборудуйте дорожку, на которую нанесены следы обучающих шагов, разделенные досками, барьерами высотой в 5-10 см.

Не позволяйте больному ходить в тапках: нога может подвернуться, и разрыв связок сведет на нет все усилия, которые вам удалось достигнуть. Вместо тапок дайте обувь, фиксирующую стопу: валенки, солдатские ботинки. Валенок вполне заменит ортопедический сапожок.

В качестве переносного кресла-туалета послужит стул с отверстием в сиденье и поставленное под него ведро.

Если больной способен дойти до туалета, вбейте на его пути скобы, а то и попросту старые дверные ручки.

- Ну а как быть тем, кто уже никогда не встанет на ноги?

- Выход один - коляска. Рузвельт управлял страной из коляски. Надо смелее, решительнее пользоваться коляской, преодолеть застенчивость. Поехать в парк, сквер, прокатиться по двору.

- Есть ли какие-то медикаменты, ускоряющие процесс реабилитации?

- Ни один из них не заменит лечебную гимнастику и не наделит человека волей к жизни, к борьбе. У этих больных нет легких путей к тому, чтобы вернуть себе подвижность, приспособиться к новому для себя состоянию. Чтобы научиться ходить, надо ходить, а чтобы научиться жить, надо жить. Не хоронить себя, а дорожить дарованной вам жизнью.

Руки-ноги вверх!

Я много лет страдаю пароксизмальной тахикардией и открыл для себя эффективный и совершенно безопасный способ немедленного прекращения приступа: ложусь, поднимаю вверх конечности, делаю несколько глубоких вдохов и выдохов, и через одну-две минуты приступ прекращается.

Если после придания конечностям вертикального положения приступ не прекратился, снова встаньте, постойте около кровати 1-2 минуты, а затем снова лягте и повторите ту же процедуру. Иногда приходится повторять вставания несколько раз, но эффект все равно наступает.

После прекращения приступа выпейте одну таблетку анаприлина или 30-40 капель настойки пустырника. Пустырник действует почти мгновенно, а анаприлин - в течение нескольких часов.

Чтобы избежать приступов, не пейте крепкий чай, кофе и не занимайтесь тяжелым физическим трудом.

Н.И. Пенин, Армавир

Чтобы снять отравление

После приема некачественных водки, вина, пива нередко появляются спастические боли в желудке, кишечнике, в области печени. Чтобы снять отравление, воспользуйтесь таким средством: в ванночку для замораживания налейте в каждую ячейку воды, а затем в каждую добавьте пипеткой по 2-3 капли жидкого меда, лучше липового. Перемешайте. Поставьте в морозильник и заморозьте, кубики можно приготовить и заранее, перед застольем. При появлении болей сразу же глотайте один-два кубика льда. Трудно проглотить целиком? Расколите. Через десять-пятнадцать минут после проглоченного льда выпейте стакан кипяченого теплого молока. Боли быстро исчезнут. Если же возобновятся, повторите процедуру. Но не более трех раз в день.

Рис. Н.Кинчарова

Такая напасть *Намотайте на ус*

Остеохондроз

ПРИЧИН ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ ПРЕДОСТАТОЧНО – ОТ САМОГО РОЖДЕНИЯ ДО СМЕРТИ.

Во-первых, выход через родовое кольцо таза матери оказывает сильное влияние на еще не сформировавшуюся костную систему младенца. Врачи считают необходимым при рождении ребенка присутствие специалиста-остеопата, который мог бы сразу обследовать череп и позвоночник новорожденного, а также снять напряжение между костями. Ведь основное число хронических расстройств вызвано не заболеванием как таковым, а исключительно неправильным положением определенных частей тела, которые напрягают не только себя, но и близко расположенные к ним органы. Например, если у человека укорочена нога (а мы все немного колченогие), она напрягает мускулы спины, шеи и головы. Достаточно устранить диспропорцию, напряжение мышц, как исчезнет ощущение разбитости во всем теле.

Во-вторых, остеохондроз «формирует» сидячий «околокомпьютерный» или «прителевизорный» образ жизни не только современных родителей, но и их маленьких детей.

Следующая причина, провоцирующая остеохондроз, - излишнее употребление соли и сахара. Лучше, пока не поздно, умерить свои аппетиты и обратиться к естественной пище (овощам, фруктам), в которой солей и сахара ровно столько, сколько нужно человеческому организму.

Предупреждаем: тяжестей не поднимать, резко не наклоняться, по утрам и вечерам проделывать комплекс оздоровительных упражнений. Причем обязательно перчатку. Неплохо «похрустеть» пальчиками, поразгибать их в одну и другую сторону и закончить процедуру прогибанием всех пальцев одновременно, скрестив их и вытянув руки перед грудью ладонями вперед.

Уши тоже являются большой рефлекторной зоной. На каждом ухе около 120 биологически активных точек для самомассажа. Их расположение точно отображает соответствующие органы и части тела зародыша. Для тяжелых на подъем людей, ведущих малоподвижный образ жизни, массаж ушных раковин - истинное спасение от болячек. Полезно несколько раз в день позагибать уши вперед, выполнять поглаживающие и растирающие движения.

отравление

После приема некачественных водки, вина, пива нередко появляются спастические боли в желудке, кишечнике, в области печени. Чтобы снять отравление, воспользуйтесь таким средством: в ванночку для замораживания налейте в каждую ячейку воды, а затем в каждую добавьте пипеткой по 2-3 капли жидкого меда, лучше розьте, кубики можно приготовить и заранее, перед застольем. При появлении болей сразу же глотайте один-два кубика льда. Трудно проглотить целиком? Расколите. Через десять-пятнадцать минут после проглоченного льда выпейте стакан кипяченого теплого молока. Боли быстро исчезнут. Если же возобновятся, повторите процедуру. Но не более трех раз в день.

ПРИ ПАРАЛИЧЕ ЯЗЫКА
ПОЛОЩИТЕ РОТ
(И ПОНЕМНОГУ ПЕЙТЕ)
НАПАРОМ ИЗ КОРЫ
ДУБА, КОРНЕВИЩ
АИРА, ШАЛФЕЯ
И КРАПИВЫ, ВЗЯТЫХ
ПОРОВНУ,
ИЛИ ЖУЙТЕ
ЧЕРНУЮ РЕДЬКУ

Рис. Н.Кинчарова

КОГДА В ГЛАЗАХ РЯБИТ...

Дайте глазам отдохнуть. Быстро справиться с рябью в глазах и усталостью поможет простой способ. В тазик наберите холодной воды и погрузите в нее лицо. Под водой несколько раз откройте и закройте глаза. После чего промокните лицо салфеткой и сделайте всего одно упражнение: станьте прямо, во время глубокого вдоха одновременно поднимите руки и глаза вверх (голова при этом остается неподвижной). Ненадолго задержите дыхание, а затем быстро выдохните и резко опустите руки и глаза вниз.

СУХОСТЬ ГЛАЗ

Она бывает вызвана переутомлением и длительным пребыванием на ветру или на солнце, а может - и побочным эффектом приема таких лекарств, как мочегонные и антидепрессанты.

Если вы поморгаете, дадите глазам отдых или спрячете их от ветра, то, скорее всего, избавитесь от ощущения сухости. Избегайте прокуренных комнат, а также жарких и плохо проветриваемых помещений. Кроме того, вы можете пользоваться специальными увлажняющими каплями, которые продаются в аптеках.

СОКОМ АЛОЭ ИЛИ
КАЛАНХОЭ, СМЕШАННЫМ
ПОРОВНУ С МЕДОМ,
СМАЗЫВАЮТ ГЛАЗА ИЛИ
ЗАКАПЫВАЮТ ЭТУ СМЕСЬ
ПРИ КАТАРАКТЕ.

+ Остеохондроз

ПРИЧИН ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ ПРЕДОСТАТОЧНО — ОТ САМОГО РОЖДЕНИЯ ДО СМЕРТИ.

Во-первых, выход через родовое кольцо таза матери оказывает сильное влияние на еще не сформировавшуюся костную систему младенца. Врачи считают необходимым при рождении ребенка присутствие специалиста-остеопата, который мог бы сразу обследовать череп и позвоночник новорожденного, а также снять напряжение между костями. Ведь основное число хронических расстройств вызвано не заболеванием как таковым, а исключительно неправильным положением определенных частей тела, которые напрягают не только себя, но и близко расположенные к ним органы. Например, если у человека укорочена нога (а мы все немного колченогие), она напрягает мускулы спины, шеи и головы. Достаточно устранить диспропорцию, напряжение мышц, как исчезнет ощущение разбитости во всем теле.

Во-вторых, остеохондроз «формирует» сидячий «околокомпьютерный» или «прителевизорный» образ жизни не только современных родителей, но и их маленьких детей.

Следующая причина, провоцирующая остеохондроз, - излишнее употребление соли и сахара. Лучше, пока не поздно, умерить свои аппетиты и обратиться к естественной пище (овощам, фруктам), в которой солей и сахара ровно столько, сколько нужно человеческому организму.

Предупреждаем: тяжестей не поднимать, резко не наклоняться, по утрам и вечерам проделывать комплекс оздоровительных упражнений. Причем обязательно в проветриваемом помещении, не напрягаясь, с улыбкой, с охотой.

В восточной медицине принято считать, что большой палец руки относится к мозгу, указательный - к желудку, средний - к позвоночнику, кишечнику, безымянный - к печени, поджелудочной железе, солнечному сплетению, мизинец - к сердцу. Рекомендуется массировать пальцы рук, покручивая каждый, начиная с большого, движением, будто снимаете тугую перчатку. Неплохо «похрустеть» пальчиками, поразгибать их в одну и другую сторону и закончить процедуру прогибанием всех пальцев одновременно, скрестив их и вытянув руки перед грудью ладонями вперед.

Уши тоже являются большой рефлекторной зоной. На каждом ухе около 120 биологически активных точек для самомассажа. Их расположение точно отображает соответствующие органы и части тела зародыша. Для тяжелых на подъем людей, ведущих малоподвижный образ жизни, массаж ушных раковин - истинное спасение от болячек. Полезно несколько раз в день позагибать уши вперед, выполнять поглаживающие и растирающие движения, пооттягивать мочку (не очень сильно), с силой промассировать противузавиток.

Очень результативным может оказаться массаж стопы (разуться и покатать по полу круглую палочку), потому что вдоль внутренней кромки свода стопы тянется зона рефлекса позвоночника. У основания большого пальца начинается шейный отдел позвоночника, затем - грудной, поясничный, крестцовый и у пятки - зона воздействия на копчик.

Полезно знать

● Для сохранения душевного равновесия и укрепления нервной системы очень полезно пить в течение дня яблочный настой. Приготовить его просто: надо тонко нарезать яблоко, не очищая от кожуры, залить его кипятком и оставить на два часа в закрытой посуде. Витаминный напиток готов.

● Существует мнение, что при химиотерапии нельзя употреблять витамины. Но это заблуждение. Витамины при химиотерапии необходимы. Рак приводит к энергетическому дисбалансу и снижению иммунитета, поэтому у многих больных наблюдается острая витаминная недостаточность.

Ликбез

О МЕДИКАМЕНТАХ И ИХ НЕДОСТАТКАХ

Поставив диагноз глаукома, врач назначит капли, снижающие внутриглазное давление. Чтобы подобрать нужное средство и дозу, необходимо измерять внутриглазное давление утром и вечером в течение нескольких дней. Обычно это удобнее делать в стационаре.

Давно используемый и наиболее физиологически действующий препарат - пилокарпин. Он расширяет каналы оттока, однако при этом сужается зрачок.

Другая группа лекарств снижает внутриглазное давление за счет угнетения выработки внутриглазной жидкости, ее еще называют камерной влагой. Зрачок при этом не сужается. Что же предпочтительнее? Пусть решает врач.

У пожилых людей глаукома нередко сочетается с катарактой, и сужение зрачка сразу же ухудшает состояние. Побочные эффекты свойственны и разнообразным современным медикаментам. Одни из них вызывают спазм бронхов, другие уменьшают кровенаполнение сосудов глаза. И практически к любому препарату глаз быстро привыкает, и тот перестает оказывать необходимое лечебное действие.

ЧТО МОГУТ ХИРУРГИ

Когда лекарства бессильны, приходится обращаться к хирургам.

Специалисты используют лазер, применяемый во всем мире при

У ВАС ГЛАУКОМА?

начальных стадиях глаукомы. С его помощью увеличивают проходимость каналов, по которым происходит отток внутриглазной жидкости, соответственно снижается и внутриглазное давление. Считается, что эффект продолжается 2-4 года, в единичных случаях - до 7-8 лет. После этого срока глаукома опять берет свое. Чтобы избежать осложнений, больной должен находиться под постоянным наблюдением врача, проведшего ему глазное лечение.

Хирурги могут предложить и микрооперацию, которую делают с помощью столь тонких нитей, что их не видно невооруженным глазом, иголочки же - не толще ресничек. Техника операций совершенна, но она, как и лазер, способна лишь остановить процесс - пропавшего зрения уже не вернешь.

8 ПРАВИЛ ИЗ ЖИЗНИ БОЛЬНОГО

1. Важно не только снизить внутриглазное давление, но и улучшить микроциркуляцию, приток крови к глазу. Для этого включайте в свой рацион витамины группы В, А, С, Е. Они нормализуют обменные процессы. Этими витаминами богаты овощи, фрукты, хлеб грубого помола, растительное масло.

2. Не нервничайте! Воспринимайте неприятности философски. Любое волнение (даже просмотр крутого боевика) может спровоцировать подъем артериального давления (АД), в том числе и внутриглазного.

3. Если у вас сидячая работа, погуляйте на воздухе час до работы и час после, потому что недостаток кислорода заставляет сосуды страдать. Ведь глаукома - проявление системной сосудистой патологии.

4. Общайтесь с друзьями, гуляйте, не сидите перед телевизором до глубокой ночи. Достаточно посмотреть хороший фильм 1,5 часа. Вечерний телесеанс - с перерывами! - не должен превышать 3 часов.

5. Смотрите телевизор при включенном общем верхнем свете. В темноте зрачок расширяется и начинают перекрываться каналы оттока камерной влаги.

6. 1-1,5 л жидкости в сутки (вместе с первым блюдом) вполне достаточно. Большее количество воды может привести к отекам и вызвать повышение АД. Не ешьте того, что вызывает жажду.

7. Из мясных продуктов лучше всего отварная телятина. На гарнир - капуста в любом виде. Также в качестве гарнира хороши отварная свекла, свежая или отварная морковь, помидоры, приправленные мелко нарезанной петрушкой, укропом, небольшим количеством растительного масла. Яйца - только вареные, до 3 штук в неделю.

8. Тяжелый физический труд не для вас. Нельзя тужиться - сосуды и без того слабые. Достаточно лопнуть маленькому сосудику, и зрение будет потеряно.

Не стоит переставлять мебель, носить мешки с картошкой или полные ведра с водой (сделайте это в 2 приема), всячески старайтесь избавиться от запоров.

Вы просили рассказать

НЕЛЬЗЯ ВЫПОЛНЯТЬ ТУ ИЛИ
ИНУЮ РАБОТУ НАКЛОНИВШИСЬ - ПРИЛИВ КРОВИ
К ГОЛОВЕ ВРЕДЕН ПРИ ГЛАУКОМЕ.

ПУСТЬ ТЕБЯ НАУЧАТ...

Мамам и папам, чей ребенок пошел в первый класс, нельзя...

* Пугать малыша школой. Избегайте выражений типа: «Вот в школе тебя научат! Там тебя поставят на место...».

* Подрывать авторитет учителя. Не поднимайте брови «домиком», услышав от своего чада: «А Марья Ивановна нам сказала так...»

* Выполнять домашнее задание вместо первоклассника, а не вместе с ним.

* Воспринимать плохие оценки своего малыша, как приговор всем его способностям.

* Отправлять малыша в школу в очень яркой одежде. Психологи считают, что она может возбуждающе действовать на нервную систему ребенка.

ЧТОБЫ ЗУБЫ У РЕБЕНКА ПРОРЕЗАЛИСЬ БЕЗБОЛЕЗНЕННО, ЕМУ НАДО СМАЗЫВАТЬ ДЕСНЫ ПЧЕЛИНЫМ МЕДОМ.

Рис. Ю.Румянцева

Намотай на ус

Одной из наиболее частых причин детских капризов может быть родительский стресс. Взрослые постоянно куда-то спешат, стараясь как можно больше успеть. А дети вынуждены существовать с ними в одном темпе. Возможно, капризы — это форма протеста ребенка против жизни в состоянии постоянного напряжения.

Ваш ребенок левша?

Переучивание леворукости может привести к появлению невротических расстройств — тиков, нарушений сна, страхов, заикания. Поэтому учить ребенка-левшу больше пользоваться правой рукой, чем левой, не нужно.

Приоритетное владение левой рукой становится заметным обычно в 2-2,5 года. Окончательно предпочтение левой руки определяется к 5-6 годам.

Как определить, какая рука будет ведущей?

Детям младшего возраста можно предложить следующие простые тесты: попросить отвинтить крышку у бутылки, развязать узел веревки, поднять какой-нибудь предмет с пола. При этих действиях ребенок будет активнее пользоваться ведущей рукой.

Если большую часть заданий ребенок выполняет левой рукой, ногой, глазом, ухом, то понятно, что он относится к меньшей, но отнюдь не худшей части человечества.

Леворукость - наследственная черта. И переучивать леворукость ребенка — значит серьезно менять его биологию. Нет сомнения, что перестройка такого рода окажет отрицательное влияние на психику, она может привести к появлению невротических расстройств — тиков, нарушений сна, страхов, заикания. Поэтому ответ на частый вопрос взрослых очевиден: учить ребенка-левшу больше пользоваться правой рукой, чем левой, не нужно.

Леворукость нельзя считать отклонением от нормы. Левши обычно хуже усваивают иностранные языки, но их интеллектуальные способности с лихвой проявляются в другом. Они, как правило, художественно одарены от природы — уже в раннем возрасте хорошо рисуют, лепят, многие обладают музыкальными способностями, увлекаются поэзией.

Как же следует вести себя родителям, узнавшим, что их ребенок — левша? Некоторые психологи считают наиболее разумным развивать обе руки. Разумеется, ни в коем случае не следует говорить ребенку-левше, что он не такой, как все. Лучше подбадривать и хвалить малыша, когда он что-либо делает двумя руками.

Врачи и логопеды знают о феномене «зеркального письма», которое часто наблюдается у детей-левшей. К примеру, вместо «машина» они пишут «анишам». Зеркальное письмо встречается у 80% леворуких детей. Кроме того, при письме леворукие дети путают схожие по форме буквы: вместо «с» и «е» пишут «э» или «з». Ни в коем случае нельзя ругать за это ребенка, обучение левши — дело тонкое, требующее великого терпения.

За партой леворукий ребенок должен сидеть обязательно слева, тогда ему не будет мешать рука соседа. Тетрадь надо наклонять вправо — правый нижний угол страницы должен быть направлен в середину груди. И самый сложный момент в обучении — научить его писать левой рукой слева направо. Школьного учителя с самого первого дня необходимо предупредить о том, что ваш ребенок — левша.

Не забывайте все время тренировать правую руку ребенка: пусть в игре он перекладывает ею мелкие игрушки, застегивает и расстегивает пуговицы.

Подчиняясь веками сложившемуся укладу, леворукие вынуждены подавлять то, что заложено в них природой, и воспитывать в себе «правосторонний» тип поведения. Но как бы левша ни старался, естественным для него остается приоритет левой руки. А в состоянии утомления или в стрессовой ситуации он начинает пользоваться исключительно левой рукой.

Считается, что левшей в мире примерно 10 процентов.

В доме малыш

Идем в ясли!

ПОЧЕМУ ДЕТИ ТАК ЧАСТО БОЛЕЮТ.

Полезно знать

Что делать?

Сравните домашнюю одежду ребенка с той, в которой ходят малыши в детском саду. Во многих дошкольных учреждениях принято, чтобы дети и зимой ходили в помещении в гольфах или носочках, в легких туфельках, с короткими рукавами. Малышу, носившему дома теплые ботинки, шерстяные кофточки, рейтузы, трудно будет привыкать ко всему этому. Он будет зябнуть, чувствовать себя некомфортно, а вы, естественно, будете волноваться за него и вести переговоры с воспитательницами, отвоевывая разрешение на колготки и теплые кофточки. Иными словами, адаптация ребенка к новой обстановке затянется, осложнится.

Спят дети в дошкольных учреждениях при открытых форточках. А как у вас дома? Если не так, то ребенок снова окажется в непривычных условиях, он может заболеть - и не раз. Ясно, конечно, что ребенка надо приучать к свежему воздуху. Для его же пользы! Малышу, поступившему в ясельную группу, необходимо проситься на шапку, колготки, трусики. После двух он может и одеваться: это ему будет легче сделать, если после раздевания одежда правильно уложена, вывернута на лицевую сторону. Но полностью раздеться и одеться ребенок способен лишь к трем годам. Очень важны навыки аккуратной еды, и прежде всего владения ложкой, умение сидеть за столом. До года мамы нередко кормят детей, держа их на руках. От этого тоже надо отказаться и кормить ребенка, усадив его на детский стульчик или за низенький столик.

Специальные наблюдения показали, что очень важно, чтобы ребенок умел общаться со взрослыми и сверстниками, причем не только с близкими, но и с малознакомыми.

Поэтому обратите внимание на развитие речи своего малыша. Может ли он, хотя бы в самой краткой форме, отвечать на вопросы, обращается ли сам к взрослым с вопросами, просьбами?

Развитию речи и мышления способствуют игры, основанные на вопросах и ответах. Постройте вместе с малышом дом и поместите туда игрушечных мишку, коллективе, вступить в общение с воспитателями и другими детьми.

Иногда самой главной трудностью для ребенка становится приспособление к режиму дня в яслях.

Поэтому надо не позднее чем за 2-3 месяца до поступления в ясли выяснить, в котором часу там дети завтракают, гуляют, обедают, когда их укладывают спать, и максимально приблизить домашний распорядок к ясельному. Особенно важно вовремя укладывать ребенка спать вечером, чтобы он хорошо выспался и для него не был труден подъем рано утром.

Иногда о ребенке говорят, что он «неясельный». Конечно, дети, страдающие некоторыми хроническими заболеваниями, требующие специального режима или строгой диеты, не могут посещать дошкольные учреждения. Но часто «неясельным» становится ребенок, которого родители просто не сумели подготовить к поступлению в ясли-сад. Если вы займетесь подготовкой своего ребенка своевременно и внимательно, а воспитательница постарается облегчить ему первые дни пребывания в новой обстановке, то трудностей не будет.

Пригодится

...ные кофточки. Иными словами, адаптация ребенка к новой обстановке затянется, осложнится.

Спят дети в дошкольных учреждениях при открытых форточках. А как у вас дома? Если не привычных условиях, он может заболеть - и не раз. Ясно, конечно, что ребенка надо приучать к свежему воздуху. Для его же пользы! Ребенку, поступившему в ясельную группу, необходимо проситься на горшок.

К году-полутора ребенок уже способен контролировать функцию кишечника, позднее у него является и способность контролировать позывы к мочеиспусканию.

Учить малыша раздеваться и одеваться начинайте еще до года, пусть хотя бы так: «Подними ручки!», «Дай ножку». После года ребенок уже способен сам снимать с себя носки,

...ли, что очень важно, чтобы ребенок умел общаться со взрослыми и сверстниками, причем не только с близкими, но и с малознакомыми.

Поэтому обратите внимание на развитие речи своего малыша. Может ли он, хотя бы в самой краткой форме, отвечать на вопросы, обращается ли сам к взрослым с вопросами, просьбами?

Развитию речи и мышления способствуют игры, основанные на вопросах и ответах. Постройте вместе с малышом дом и поместите туда игрушечных мишку, кошку, собачку, спросите: «Кто в домике живет?» и, показывая одного за другим обитателей домика, побуждайте ответить: «Мишка в домике живет».

Научите своего ребенка обмениваться игрушками, поочередно с другими кататься на велосипеде, качелях.

Все это поможет ребенку быстрее и легче освоиться в детском

...бующие специального режима или строгой диеты, не могут посещать дошкольные учреждения. Но часто «неясельным» становится ребенок, которого родители просто не сумели подготовить к поступлению в ясли-сад. Если вы займетесь подготовкой своего ребенка своевременно и внимательно, а воспитательница постарается облегчить ему первые дни пребывания в новой обстановке, то трудностей не будет.

Заразная болезнь

Скарлатина — острое инфекционное заболевание, которое вызывается особым видом микроорганизмов — стрептококком группы А. Он разрушает эритроциты, красные клетки крови. Кроме того, с этим стрептококком сопряжены изменения слизистой оболочки носоглотки. Большую опасность представляют и токсины, которые выделяют микробы, попадая в организм человека.

Передается скарлатина воздушно-капельным путем. Весной, когда воздух насыщен водяными парами и микробам легче перемещаться в пространстве, заболеваемость скарлатиной выше.

Для скарлатины характерны: слабость, быстрое повышение температуры, головная боль, тошнота и даже рвота. Начинает беспокоить боль в горле. На шее нередко прощупываются лимфатические узлы. На небных миндалинах иногда возникают гнойные очажки или налет.

Но самым ярким проявлением болезни является кожная сыпь. Особенно выражены воспаления в подмышечных ямках, паховых складках, на локтевых сгибах, внизу живота. Свободным от сыпи остается только один участок — носогубный треугольник, который бледнеет на фоне ярко-красной кожи лица.

Очень важно, что сыпь при скарлатине появляется с первого дня заболевания. Кроме того, для скарлатины типичен так называемый симптом белого дермографизма. Если по покрасневшей коже провести каким-нибудь тупым предметом, проступает белая полоска, которая долго не исчезает.

Сыпь и другие симптомы скарлатины держатся в среднем 3-4 дня. Затем кожа бледнеет и начинается ее шелушение (тоже характерный признак скарлатины). Особенно выражено оно на ладонях, где поверхностный слой кожи можно снимать, как перчатки.

Самая большая опасность скарлатины таится не в самой болезни, а в осложнениях, которыми она так богата. Стрептококк и сегодня остается одним из самых коварных микробов, потому что поражает сердце и почки.

Даже если заболевание протекает легко, нужно обязательно вызвать врача. Лечат скарлатину антибиотиками, которые принимают не менее 7 дней даже при нормальной температуре.

Единственный способ защитить от скарлатины здоровых детей — изолировать их от больного ребенка не менее чем на 10 дней. Специфической профилактики скарлатины, то есть вакцины, в настоящее время не существует.

СКАРЛАТИНА

Самая большая опасность таится не в самой болезни, а в осложнениях, которыми она так богата. Стрептококк и сегодня остается одним из самых коварных микробов, потому что поражает сердце и почки.

...проявляются в другом. Они, как правило, художественно одарены от природы — уже в раннем возрасте хорошо рисуют, лепят, многие обладают музыкальными способностями, увлекаются поэзией.

Как же следует вести себя родителям, узнавшим, что их ребенок — левша? Некоторые психологи считают наиболее разумным развивать обе руки. Разумеется, подавлять то, что заложено в них природой, и воспитывать в себе «правосторонний» тип поведения. Но как бы левша ни старался, естественным для него остается приоритет левой руки. А в состоянии утомления или в стрессовой ситуации он начинает пользоваться исключительно левой рукой.

Считается, что левшей в мире примерно 10 процентов.

Пригодится

● От заикания срежьте с трех сторон волоски с головы ребенка (с боков и впереди), закатайте их во что-то клейкое (пластилин, воск) и замуруйте в стенку или притолоку, предварительно отметив на ней рост ребенка. Когда ребенок перерастет эту метку, заикание исчезнет.

● От диатеза растолките таблетку стрептоцида и смешайте с кусочком сливочного масла. Мажьте пораженные места 3 раза в день.

● При отите у ребенка отварите немного листьев шалфея и попросите его прогреть больное ухо над паром. Боль отпустит. Это средство прекрасно снимает боль и даже улучшает слух.

Рис. В.Миленко

Тоже проблема — *«За» и «против»*

+ Кривые зубы

После посещения логопеда или стоматолога маму с малышом направляют к ортодонту.

Перспектива ясна — не один месяц хождения с пресловутой пластинкой. Ребенок в слезах, от лечения отказывается наотрез: во-первых, не хочется ему мучиться с пластинкой; во-вторых, товарищи в школе и во дворе просто засмеют... И ортодонт, как правило, в такой ситуации на лечении не настаивает.

Как поступить? Идти на поводу у собственного дитяти или, сломив сопротивление неразумного чада, обречь его на многомесячный психологический дискомфорт? С этой дилеммой сталкивается две трети семей — ведь исправлять неправильный прикус в той или иной мере приходится почти семидесяти процентам детей разного возраста.

В конце концов, может, то, что зубы кривые - не смертельно, были бы здоровые...

А так ли уж это неопасно для здоровья? Судите сами: если прикус неправильный, нарушается функция жевания, глотания пищи, что приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта и, например, к гастриту. Неверно распределяемая жевательная нагрузка приводит к пародонтиту...

Откуда они взялись на нашу голову, эти кривые зубы? Одна из причин — наследственная предрасположенность.

Прикус напрямую зависит от родителей. Особенно часто от мамы, если она кормит малыша в спешке, приложив его к груди не так, как нужно. Если нет времени отучить от вредной привычки сосать угол подушки, а потом и карандаш, фломастер, закусывать губу. Имейте в виду, это — верный путь к тому, что прикус у ребенка нарушается.

Насторожить родителей должна и неправильная дикция. Это может означать, что у вашей дочери или сына короткая «уздечка», и в некоторых случаях придется пойти на хирургическое вмешательство, делая пластику.

Примета последнего времени — адентия. У многих детей сегодня от природы не заложены 2-е, 5-е зубы! Ученые связывают это с тем, что изменилась структура нашей пищи, еда стала более мягкой, и потому не требуется особых усилий, чтобы ее пережевывать.

Итак, вам кажется, что зубы у ребенка растут неправильно, или одна из челюстей выпадает вперед. Не откладывайте визит к специалисту. Даже если все благополучно, ортодонта следует посещать не реже одного раза в год, так как в процессе роста ребенка происходят изменения в формировании зубочелюстной системы.

Визит к ортодонту, наконец, внесет ясность: ребенку требуется либо исправить положение зубов, либо улучшить прикус. Вы — «за». Ребенок — «против». Причем, протестует очень активно.

Прислушайтесь к совету врача. Он наверняка предложит подождать, если патология у ребенка не очень ярко выражена и когда ребенку не исполнилось шесть-восемь лет. Причины для этого объективные: с малышами работать сложнее и не только потому, что это психологически непросто. Дело в физиологии: у детей менее зрелая эмаль, которую легко нарушить, более густая слюна, поэтому могут возникнуть сложности с гигиеной полости рта.

Лечение окажется успешным только тогда, когда ребенок вполне сознательно готов к этому, или вы в состоянии его настроить, подготовить. Практика показала, что семьдесят процентов успеха ортодонтического лечения напрямую зависит от настроя ребенка, решительности его родителей, их аккуратности и терпении во время лечения.

(Окончание на стр. 9)

МНОГИЕ НЕ ЗНАЮТ О ТОМ, ЧТО ЗУБЫ У РЕБЕНКА НАЧИНАЮТ РАЗВИВАТЬСЯ ЗАДОЛГО ДО ЕГО РОЖДЕНИЯ. ФАКТИЧЕСКИ ЗУБНЫЕ ЛУНКИ НАЧИНАЮТ ПОЯВЛЯТЬСЯ У ПЛОДА НА 5-6 НЕДЕЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ К МОМЕНТУ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА ВСЕ 20 ПЕРВИЧНЫХ ЗУБОВ, КОТОРЫЕ БУДУТ РАСТИ В ТЕЧЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ 2,5 ГОДА, УЖЕ ИМЕЮТСЯ В ЧЕЛЮСТНЫХ КОСТЯХ.

Полезно знать

● При угрозе выкидыша ежедневно, чередуя, пьют сок моркови, шпината, болгарского перца и принимают витамины С и Е.

● Мед пчелиный, лучше засахарившийся тимьяновый или липовый, убивает возбудителя болезни при трихомонадном кольпите. После спринцевания во влагалище вводят тампон с медом на 5-8 часов.

● При эрозиях шейки матки применяют вагинальные тампоны с облепиховым маслом. Сделать не менее 10-12 процедур.

● Мать-и-мачеха обладает противовоспалительным и дезинфицирующим свойством и применяется при воспалительных заболеваниях влагалища, сопровождающихся белями. Напар пьют 5-6 раз в день по 1/4 стакана и делают спринцевания.

● При импотенции необходимо употреблять в пищу ежедневно морковь, тертую с яблоками и луком с добавлением 1 чайной ложки меда.

Рис. Д.Полухина

Советует психолог — Намотай на ус

Тиран в доме

Тиранами становятся не вдруг. Женские ручки терпеливо и заботливо растят это чудовище с капризным характером. Сначала мамы, тетушки и бабушки откармливают тиранчика, холят его, обучают азам. Позже эстафета переходит в руки жен, которые с успехом завершают начатые работы. И вот результат — тиран в расцвете сил, а рядом его женщина.

Она так старалась, так старалась, поощряла, потворствовала, молчала, терпела, осторожно высказывалась, ходила тише воды, ниже травы, не выступала и не «отсвечивала», а потом в один прекрасный день проснулась и вдруг поняла, что рядом с ней не чуткий и внимательный супруг, а конченый эгоист, тиран и домашний мучитель.

Что делать? Тиран близко, он смотрит на свою женщину с нежной улыбкой, но она уже знает, что это улыбка кровососа.

Для того чтобы быть тираном, вовсе не надо быть конченым алкоголиком. Сколько изящных и образованных бизнесменов - профессиональные тираны. Но ни один из них никогда в этом не признается, настоящий тиран тираном себя не считает и с подозрением смотрит на тех, кто говорит про него такое. Тираны бывают разные: тираны здравомыслящие и тираны-самодуры.

Первый властно обращается с [illegible] *и женщинами и похож на* [illegible], *который знает, чего хочет. Покорив женщину своим неотразимым обаянием и получив ее в свою собственность, тиран начинает действовать.*

Затаив дыхание, женщина следит за движением его губ, бровей и ноздрей. Что значат какие-то мелкие замечания и просьбы! Вы весь [illegible] *вывернуть наизнанку*

го не происходит. Поверьте, и он начинает обращать внимание на то, чем раньше не интересовался. Но если мужчина меняется в пределах разумного, то женщина подчас — до основания фундамента, до идиотизма... А затем обнаруживается, что она из себя самой, нормальной, превратилась в идеал его смутных подростковых грез о женщине-мечте. И тут держись! Он не захочет расставаться с мечтой, с женщиной — пожалуйста, но не с мечтой. Поэтому при малейшем отклонении от идеала вам будут предъявлять претензии.

Дальше женщина выбирает одну из двух одинаково неудачных дорог. Первая называется «женщина проснулась» и... взялась за дело. Но слишком рьяно и поспешно. Там, где нужно сверкать скальпелем и звенеть тонким инструментом, она ковыряет ломом и граблями. В итоге не обретает ни свободы, ни покоя, ни мужчины.

Другая дорожка тоже так себе. Женщина примиряется всей душой со всем и долго думает, что так оно лучше всего. Муж доволен, в доме тишина, нет ни стрессов, ни

Тиран-самодур менее опасен, чем умный и коварный тиран здравомыслящий. Тиран-самодур настолько бесхитростен и открыт, что вся дорога к его целям видна от начала и до конца. Он практически сразу сообщает, что любит, а что категорически терпеть не может. Такой тиран начинает напряженно ждать, причем недолго, поскольку вы лезете на рожон, стремясь в открытой драке отстоять попранную независимость. Как только тиран видит это, начинается сцена расправы.

Если это тиран здравомыслящий, то вместо крика и швыряния предметов он замкнется, уйдет в себя, заставит вас так попотеть, что вы из одного только инстинкта самосохранения не пойдете больше «в те гости в той кофточке».

Тиран-самодур будет долго кричать. Женщина быстро оценивает ситуацию и уже на третьей-четвертой выволочке начнет виниться изо всех сил. Думать в этот момент она может о чем угодно. Однако бывает, что крики мужчины будят в женщине что-

Деликатные вопросы

На груди волоски

Я стесняюсь раздеваться. У меня на груди растут противные волоски. Можно ли удалять эту растительность?

Е. С., Краснодарский край

Если волосков немного и они растут не у самых сосков, вы можете избавиться от них самостоятельно. Возьмите пинцет и выщипывайте их по направлению роста.

А вот волоски, которые растут на околососковом кружочке, лучше самой не трогать. Кожа здесь очень нежная, и при неумелой эпиляции может возникнуть воспаление волосяных мешочков. Эту деликатную работу лучше доверить специалисту-косметологу.

Мучиться не надо!

Ужасно переношу климакс. Вот уже полгода меня мучают внезапные приливы, повышенная потливость, раздражительность, головная боль, учащенное сердцебиение, резкие необъяснимые перепады настроения. Я очень быстро устаю, легко раздражаюсь, обижаюсь по пустякам, дома — сплошные конфликты. Сколько же еще мучиться?

А. К., Санкт-Петербург

Мучиться не надо! Есть два способа справиться с этими неприятностями. Первый: принимать лекарства, в том числе и гормональные, которые подберет лично вам врач. Такие препараты, как климактерин, эстродиол, смягчают многие симптомы климакса: приливы, нервозность, перепады настроения...

Правда, гормонотерапия подходит не всем женщинам, а только тем, у кого нет доброкачественных опухолей — миом, фибром... Есть и другие противопоказания.

Второй путь: жить активной половой жизнью. Женщины, регулярно занимающиеся сексом, не испытывают физических страданий накануне месячных, реже болеют гинекологическими заболеваниями.

Мини-аборт менее опасен

поэтому, если вы не планируете рожать, пользуйтесь противозачаточными средствами, благо их сегодня великое множество.

От таблеток знобило

Начал принимать препарат, повышающий потенцию, как написано на упаковке. Через час после приема вдруг начался озноб, но температура не поднялась. Познобило и отпустило. Реальных рекламируемых эффектов пока не наблюдается. Принимал препарат в течение месяца. Продолжать ли мне принимать препарат или нет?

Роман П.

Зачастую рекламные заверения в том, что вы после приема того или иного препарата вдруг сделаетесь половым гигантом, на деле являются простым обманом. Хорошо если после приема такого препарата у вас не появится каких-либо нежелательных побочных эффектов, например пропадет эрекция. Поэтому без совета врача самостоятельно принимать подобные пищевые добавки не рекомендуем. Наличие озноба — признак аллергической реакции. Так что как можно скорее откажитесь от препарата.

Как сохранить беременность?

У меня два раза были выкидыши — один за другим. А мы с мужем очень хотим ребенка. Не подскажете, как можно сохранить беременность?

О. Кудрина, Рязанская обл.

Причина неудачи может быть в вашем нервном перенапряжении. Успокойтесь, поправьте свое здоровье, отдохните. Перерыв между произошедшей неудачей и новым зачатием должен быть не менее 3-6 месяцев.

За 2-3 месяца до предполагаемой беременности принимайте комплекс поливитаминов и микроэлементов для беременных, например «Материна». Пройдите поддерживающий курс лечения у гомеопата.

О расщеплении

зрением смотрит на тех, кто говорит про него такое. Тираны бывают разные: тираны здравомыслящие и тираны-самодуры.

Первый властно обращается с миром и женщинами и похож на человека, который знает, чего хочет. Покорив женщину своим неотразимым обаянием и получив ее в свою собственность, тиран начинает действовать.

Затаив дыхание, женщина следит за движением его губ, бровей и мыслей. Что значат какие-то мелкие замечания и просьбы! Вы весь мир готовые вывернуть наизнанку, если потребуется. А вас всего лишь ласково просят: «Послушай, давай к твоей маме заглянем на следующей неделе, если, конечно, ты не против» или «Что-то не так с этой юбкой». И вы не едете к маме, с песней выбрасываете юбку... Жертва, скорее всего, и не заметит, как изменится мир вокруг, исчезнут старые привычки, появятся новые, куда-то завалится книжка с телефонами друзей-приятелей, в гардеробе появится много нового, неожиданного и мешковатого...

Какой бы самостоятельной и независимой ни была женщина, жизнь с мужчиной меняет ее. Не в лучшую или худшую сторону. Просто меняет. Кстати, ошибаются те, кто думает, что с мужчиной ничего отклонений от идеала вам будут предъявлять претензии.

Дальше женщина выбирает одну из двух одинаково неудачных дорог. Первая называется «женщина проснулась» и... взялась за дело. Но слишком рьяно и поспешно. Там, где нужно сверкать скальпелем и звенеть тонким инструментом, она ковыряет ломом и граблями. В итоге не обретает ни свободы, ни покоя, ни мужчины.

Другая дорожка тоже так себе. Женщина примиряется всей душой со всем и долго думает, что так оно лучше всего. Муж доволен, в доме тишина, нет ни стрессов, ни скандалов. Только тишина почему-то становится все более отчетливой. Забыл, с кем имеет дело? Тирану не интересен готовый продукт, ему интересен сам процесс. Насладившись приятным процессом формирования одного человека, он начинает интересоваться следующим стройным и внимательным к его словам «материалом». Первый остается строгать морковку на кухне.

Так вот для того, чтобы однажды утром не проснуться в одиночестве, имеет смысл чаще, чем раз в год, обращаться к собственному здравому смыслу и чувству юмора. Из соображений здравого смысла не стоит прощаться с той личностью, которая в свое время привлекла внимание этого мужчины.

Если это тиран здравомыслящий, то вместо крика и швыряния предметов он замкнется, уйдет в себя, заставит вас так попотеть, что вы из одного только инстинкта самосохранения не пойдете больше «в те гости в той кофточке».

Тиран-самодур будет долго кричать. Женщина быстро оценивает ситуацию и уже на третьей-четвертой выволочке начнет виниться изо всех сил. Думать в этот момент она может о чем угодно. Однако бывает, что крики мужчины будят в женщине что-то нехорошее. Она прикидывает: ага, раз так — отлично, будем драться. Тут уже незадачливым тиранам нужно смотреть в оба, в противном же случае от мужской тирании остается мокрое место.

Любит или не любит? Скорее всего, он вас очень любит, но по-своему. Возможно, вам даже повезло. Мужчина, которому плевать на то, что вы думаете, носите, говорите и готовите, еще тот подарок! Научитесь читать между строк.

В любом случае надо жить с мыслью, что уйти всегда успеете, но, если вам не все равно, — не бросайте ни себя, ни его, ни дела на середине. Кто его знает, что на самом деле скрывается под крепким панцирем вашего тирана?

При мастопатии

1 Возьмите 2 столовые ложки семян тмина, 2 столовые ложки семян аниса, 4 столовые ложки сухих цветков картофеля, 4 столовые ложки сухих листьев мелиссы. Сбор измельчите в мелкий порошок, добавьте в него 3 столовые ложки масла зверобоя, 1 стакан ржаной муки. Из этой массы замесите лепешку, добавляя (для получения теста) кипяток.

На больное место прикладывайте компресс в виде тонкой лепешки толщиной 0,5 см. Компрессы меняйте каждые 4-5 часов.

2 При мастопатии полезно применять следующую противоопухолевую компрессную жидкость: яичное масло — 2 столовые ложки, 50-процентный раствор мумие — 4 чайные ложки, пчелиный мед — 100 г.

Надо смазать больное место груди компрессной жидкостью или нанести ее тонким слоем на компрессную бумагу и приложить к больному месту груди, сверху прикрыть марлей и прижать бюстгальтером. Снимать компресс через 8-10 часов. Грудь протереть влажной ваткой и ночь спать без компресса, а утром приложить на 2-3 часа компресс из мелко натертой моркови. Курс лечения 6-8 месяцев.

3 Одновременно полезно проводить следующую процедуру.

Ржаной хлеб обернуть сырой многослойной марлей и положить в духовку, чтобы хлеб пропарился. Когда марля высохнет, хлеб вынуть, разломить пополам и в теплом виде приложить к уплотнению. Держать, укутав, пока хлеб не остынет.

Процедуру полезно делать утром и вечером.

4 1/2 стакана сока красной свеклы смешайте с таким же количеством мелко натертой моркови, добавьте 1 столовую ложку порошка корней родиолы розовой (золотой корень) и 4 столовые ложки облепихового масла (в крайнем случае можно заменить другим растительным маслом). На больное место нужно ставить компрессы и менять их через 4-5 часов. Курс лечения — 14 дней.

ПРИ МАСТОПАТИИ

Мини-аборт менее опасен

Правда ли, что после мини-аборта не бывает неприятных явлений?

Ксения Л., Таганрог

Мини-аборт действительно менее опасен, чем обычный, сделанный при сроке 8-12 недель. Одна из главных опасностей обыкновенного аборта в том, что при расширении канала шейки матки слишком растягиваются и повреждаются ее мышцы. Впоследствии это нередко приводит к невынашиванию беременности. При мини-аборте шейка травмируется меньше, однако и он чреват своими специфическими осложнениями. Аборт в любом случае травма для организма, смягчают многие симптомы климакса: приливы, нервозность, перепады настроения...

Правда, гормонотерапия подходит не всем женщинам, а только тем, у кого нет доброкачественных опухолей — миом, фибром... Есть и другие противопоказания.

Второй путь: жить активной половой жизнью. Женщины, регулярно занимающиеся сексом, не испытывают физических страданий накануне месячных, реже болеют гинекологическими заболеваниями.

О. Кудрина, Рязанская обл.

Причина неудачи может быть в вашем нервном перенапряжении. Успокойтесь, поправьте свое здоровье, отдохните. Перерыв между произошедшей неудачей и новым зачатием должен быть не менее 3-6 месяцев.

За 2-3 месяца до предполагаемой беременности примите комплекс поливитаминов и микроэлементов для беременных, например «Матерна». Пройдите поддерживающий курс лечения у гомеопата.

О расщеплении плоти

Мой сын родился с голой головкой члена. Врачи сказали, что эта аномалия в развитии называется расщеплением крайней плоти. Педиатр говорит, что ничего страшного, но надо показаться хирургу. Это действительно серьезно?

Дмитрий С., Чита

В данной аномалии развития нет ничего страшного, если наружное отверстие мочеиспускательного канала находится на положенном месте. На всякий случай покажите ребенка урологу, но, скорее всего, это будет лишь мера предосторожности.

Тоже проблема — *«За» и «против»*

Кривые зубы

(Окончание. Начало на стр. 8)

Кстати, на прием приходит куда больше мам с дочками. Видимо, в семье считают, что для мужчины здоровые красивые зубы не так важны, как просто здоровые. Да, лет до 10-11 так может считать и сам ребенок, но вот годам к 15-16, как показывает практика, из-за кривых зубов уже развиваются комплексы. И тогда-то подростки бегут к ортодонту сами!

Вы решили отложить лечение до той поры, когда ребенок «созреет» для верного решения? Наверное, это правильно. Но сидеть сложа руки в это время нельзя.

Займитесь разросшимися аденоидами, миндалинами - больному ребенку просто необходимо правильное дыхание. Что страшного, если малыш дышит ртом? Из-за этого вполне реально развитие зубочелюстных аномалий! И если в три года не отучать от вредных привычек, не увеличить в рационе доли жесткой пищи, то буквально через год деформация может быть выражена уже очень ярко!

Подошло время лечения. Врач порекомендует вам съемные ортодонтические аппараты: всем давно знакомые пластинки. Заметим, что несъемные аппараты, например дуги Энгля, уже отошли в историю. Детям помладше лучше исправлять неверный прикус с помощью пластинок.

Брекеты, в отличие от традиционных пластинок, дают возможность точечного воздействия на зуб. Врачу по силам самые тонкие манипуляции. Укрепляют брекеты на верхней и нижней челюстях.

Установка их абсолютно безболезненна, однако требует времени и терпения. На каждый зуб наклеивают пластинки из специального металла, в пазы которых вставляется дуга. Дуги за курс врач может менять 3-4 раза в зависимости от этапа лечения.

Достоинство брекета и в том, что дуга несет силовую нагрузку, опирается не на все зубы. Ведь разворачивая один зуб без должной опоры, есть риск другой зуб искривить.

Но вот брекет зафиксирован, и началось: и губу он трет, и колет, и царапает. Такая реакция слизистой вполне естественна — она еще не привыкла к появившемуся во рту новшеству. Если неприятные симптомы через день не проходят, ни в коем случае не стоит терпеть — идите снова к врачу.

И вообще, раз вы поставили брекет, возьмите за правило обращаться к врачу каждые две недели. Проблемы могут возникнуть очень серьезные, вплоть до нежелательного поворота зуба. Не старайтесь ускорить процесс. Если, к примеру, натянуть потуже эластичную тягу, то передозировка силы приведет к травматическому пульпиту зуба.

Ортодонтное лечение напрямую связано с гигиеной полости рта. Если ребенок не ухаживает за ортодонтическим аппаратом, то скапливающиеся остатки пищи, налет могут привести к воспалению слизистой оболочки рта и вторичному кариесу.

Когда у ребенка не очень хорошая зубная эмаль, лучше предварительно провести курс профилактического лечения.

А вообще, вполне взрослые дяди и тети — телезвезды и фотомодели — с радостью носят брекеты, чтобы улыбка была, как в Голливуде. А проще было бы неправильный прикус исправить в детстве.

Лечимся по методу Шевченко

Была шишечка на губе

В №15 «Айболита» вы просили написать о случаях излечения рака с помощью водки с маслом. Так вот. В нашем подъезде живет мужчина, который принимал водку с маслом в течение 6 лет.

У него была небольшая шишечка на нижней губе. Работал сварщиком. Когда он обратился к врачу, его отправили на обследование в онкологию. Там подтвердили рак. Его оперировали несколько раз, в результате чего не осталось не только нижней губы, но и больше половины челюсти. Он обессилел, даже поднимался с трудом, у него постоянно была повышенная температура, есть не мог: то рвало, то не было аппетита. Соседка принесла ему этот рецепт и сказала: «Попробуй, умереть всегда успеешь». И они с женой начали лечение по методу Шевченко. Он бросил курить.

С тех пор прошло шесть лет. Все изменения происходили на наших глазах. Сейчас он здоров, на щеках румянец, работает с женой в саду, таскает тяжести наравне со здоровыми мужчинами. Диету, конечно, соблюдает до сих пор. Вот только курить начал. Жена ругается, но он, как школьник, украдкой.

Нам всем радостно за них, что все страдания позади. Дай Бог здоровья тем, кто придумал это лечение. Может, не всем оно помогает, может, те люди, которые не поправились, что-то делали не так. Но даже если 50 процентам он помогает, то это уже здорово.

Дай Бог и вам всем доброго здоровья!

Н. А. Белова, ул. Шолмова, 9-363, Ульяновск, 432066

Смесь, конечно, не мед...

В №17 «Айболита прочла письмо Н.П. Скляровой из Барнаула. Она пишет, что избавилась от рака с помощью водки и масла по методу Шевченко. Я, как и многие *читатели, делаю подшивку ваших газет, так как считаю, что в них очень много полезного.*

Я веду нормальный образ жизни, не пью, не курю, часто применяю системы голодания по Брегу, по Малахову. Не было ни одного года, чтобы я не проводила десятидневного голодания. Чистила пе-

На другой день я села на десятидневное голодание, думала, что поможет. Провела их на воде, вышла из голодания, но никаких изменений не произошло, хотя почти во всех книгах по голоданию, я их очень много прочитала, написано, что после голодания бывает, что опухоли рассасываются.

В больницу не пошла, побоялась. Да и полиса у меня нет. Я как-то лечила зуб, поставила на него металлическую коронку, обошлось мне это в 400 рублей. Что говорить об опухоли? Я прочла статью Шевченко «Рак можно победить» и решила попробовать эту систему. Два года назад моя мать перенесла 24 сеанса облучения, у нее был рак кожи. Я читала о наследственной предрасположенности к заболеванию раком.

После голодания и выхода из него сразу приступила к приему водки с маслом. Смесь, конечно, не мед, но стала настраивать себя на то, что это лекарство. Все дни приема отмечала в календаре. Во время приема ничего не ощущала, просто к концу первой десятидневки появилась боль в груди, особенно если я ложилась на левую сторону, где была опухоль.

Еще мне сильно хотелось спать, я не высыпалась. Могла спать и днем, и ночью, все равно не хватало времени, чтобы выспаться. До приема смеси болей в груди не было.

После начала приема смеси к груди не прикасалась, и только после второй десятидневки лечения и перерыва в пять дней я прощупала грудь. Почувствовала, что опухоль стала расплывчатой — нет краев. Я поняла, что эффект есть. Провела курс лечения до конца, и опухоль уже не прощупывалась. Решила для профилактики провести еще один курс. Но после начала второго курса, я уже не смогла пить эту смесь. Может, потому, что не нашла опухоль, а может, потому, что организм уже не принимал эту смесь.

Сейчас слежу, прощупываю грудь. Стараюсь придерживаться питания как указано в методике Н. Шевченко, это не так сложно.

При выходе из голодания - всегда пост: начинаю с соков фруктов, овощей и т. д. Я не знаю, какая была у меня опухоль - злокачественная или нет, но одно я вам могу сказать точно: её в данный момент у меня нет.

За время проведения курсов лечения я поправилась на 9 килограммов. Сейчас делаю упражне-

Полезно знать

● Если вы страдаете изжогой лишь время от времени, скажем, после того, как отведали острой или пряной экзотической пищи, особого повода для беспокойства нет. Но если изжога мучает вас чаще четырех раз в неделю, это серьезный повод для обращения к врачу, потому что она может служить симптомом более серьезного заболевания.

● Если ноготь рифленый вдоль или поперек, это значит, что ногтевая пластинка сухая и ничем не подпитывается. В этом случае на только что вымытые руки, на каждый ноготок нужно нанести по капельке оливкового масла и втирать его не в ноготь, а туда, откуда он растет.

● Если у вас так называемая гусиная кожа, ее можно ликвидировать с помощью систематического натирания тела после мытья мелкой солью: на купальную рукавичку насыпьте немного соли, увлажните, разотрите кожу до покраснения, затем ополосните и нанесите немного жирного крема или оливкового масла с добавлением витаминов A и D.

Закопай лекарство в землю

Айболит. Адрес см. на 16-й стр.

Этим рецептам много лет. Передали мне их мои предки. Одному рецепту — 300 лет, другие — еще более поздние. Я до сих пор удивляюсь, как через столько лет они не потеряли своих целительских сил. Поверьте, испробовано не только моими прабабушками, но и мной лично.

РЕЦЕПТ 1

Листья травы мать-и-мачехи надо промыть, перемолоть в мясорубке и поплотнее набить ими половину трехлитровой банки. Если нет свежих листьев, используйте сухие, перетертые в мелкий порошок (в таком же объеме). Затем банку доверху наполните жидким медом, желательно майского сбора или липовым, но, в принципе, подойдет любой. Закатайте банку железной крышкой, положите в полиэтиленовый пакет, завяжите и закопайте на месяц в землю на глубину 0,5 м. По истечении месяца достаньте банку. Смесь нужно принимать по 1 ст. ложке взрослым, а детям старше 1 года — по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день за 30 мин. до еды, запивая 100 г горячего молока, оно не должно обжигать. Курс лечения продолжать, пока не закончится содержимое банки.

Этим рецептом лечат ОРЗ, грипп, ларингиты, трахеиты, бронхиты, заболевания желудочно-кишечного тракта.

РЕЦЕПТ 2

Смешайте в равных частях мать-и-мачеху, подорожник, ромашку, зверобой в таком объеме, чтобы заполнить половину трехлитровой банки. Залейте ее до самого горлышка медом, а дальше — как в предыдущем рецепте.

Этот рецепт годится для лечения всех простудных и легочных заболеваний, а также гастритов, язв ся с опухолями в легких и желудочно-кишечном тракте.

РЕЦЕПТ 3

Надо взять корень аира — 1 ст. ложку, корень девясила — 50 г, корень алтея — 100 г, мать-и-мачеху, подорожник, зверобой, ромашку, фиалку трехцветную — по 50 г. Все корни и травы пропустите через мясорубку, положите в трехлитровую банку, долейте до верху медом. Затем закатайте железной крышкой и закопайте в землю на глубину 50 см на месяц. Принимать надо: взрослым — по 1 ст. ложке, детям от 3 до 10 лет — по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день. Курс лечения продолжать, пока не закончится содержимое банки. Этим средством можно вылечить туберкулез даже у безнадежных больных.

Запомните! Травы можно использовать как свежие, так и сухие, мед — любой. При закапывании в землю банки обязательно надо положить в полиэтиленовый пакет и завязать. Это делается для того, чтобы крышки не ржавели. Можно, конечно, настаивать этот состав и в квартире, в темном месте, подальше от обогревательных приборов, но только не в холодильнике! Хранить его после открытия крышки надо также в прохладном темном месте, закрыв полиэтиленовой крышкой. Дозы не увеличивайте и не делайте перерывов во время лечения.

А. В. Ткаченко, п/о Красн...

Рецепты из конверта

ПРИ ЛЮБЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

При маточных, носовых, зубных и геморроидальных кровотечениях. 4 чайн. ложки измельченной коры калины обыкновенной залейте стаканом воды, кипятите 30 мин., процедите горячим, долейте воду до первоначального объема и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

В. В. Долгопятенко, пер. Петрова, 3-9, Новочеркасск-14, Ростовская обл., 346414

ОТ ШУМА В УШАХ

Шум в ушах от постоянного высокого давления? Есть несколько растений от этого недуга. Лист костяники, дикий хмелек и цветок ярутка. Столовую ложку одной их этих травок заливают стаканом кипятка, остужают и по глотку выпивают в течение дня. И помогает хорошо, и денег не стоит.

И. Ф. Козак, Красноярский край

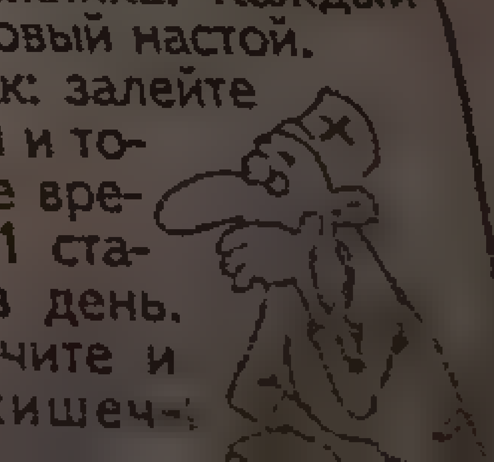
ЛЕЧИМ ЩИТОВИДКУ

Насыпьте в банку 2 стакана перегородок грецких орехов и залейте их бутылкой водки. Потом поставьте в темное место на месяц. Процедите через марлю и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Сделайте месяц перерыв и снова повторите курс.

Т. Бапхоева, Ингушетия

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ЯИЧНИКОВ

Возьмите следующие травы: надземную часть девясила (листья, стебли и цветы), тысячелистник и подорожник. *Дозировка примерно такая: на 750 г воды — 2 кустика девясила, цветами с двух* кустиков тысячелистника и 5 листочков подорожника. Каждый день готовьте новый настой. Готовьте его так: залейте травы кипятком и томите некоторое время. Пейте по 1 стакану 3 раза в день. Заодно подлечите и желудочно-кишечный тракт.



...сь, конечно, не мед...

В №17 «Айболита прочла письмо Н.П. Скляровой из Барнаула. Она пишет, что избавилась от рака с помощью водки и масла по методу Шевченко. Я, как и многие читатели, делаю подшивку ваших газет, так как считаю, что в них очень много полезного.

Я веду нормальный образ жизни, не пью, не курю, часто применяю системы голодания по Брегу, по Малахову. Не было ни одного года, чтобы я не проводила десятидневные голодания. Чистила печень, выходило очень много камней. Чистку печени провожу весной в полнолуние, как описано в книгах. Эффект, конечно, есть.

В личной жизни у меня были проблемы, разошлась с мужем, прожив 23 года, были и переживания, и стрессы. И вот в этом году, в день моего 45-летия, совершенно случайно, после принятия ванны, обнаружила опухоль в левой груди. На ощупь она была похожа на капсулу, 1,5-2 см в длину. Меня как током ударило, руки задрожали. Я не знала, что мне делать.

...чала второго курса, ... смогла пить эту смесь. Может, потому, что не нашла опухоль, а может, потому, что организм уже не принимал эту смесь.

Сейчас слежу, прощупываю грудь. Стараюсь придерживаться питания как указано в методике Н. Шевченко, это не так сложно.

При выходе из голодания - всегда пост: начинаю с соков фруктов, овощей и т. д. Я не знаю, какая была у меня опухоль - злокачественная или нет, но одно я вам могу сказать точно: её в данный момент у меня нет.

За время проведения курсов лечения я поправилась на 9 килограммов. Сейчас делаю упражнения для пресса, не ужинаю. Неделю провела на арбузах и черном хлебе, почистила почки. В общем, нельзя опускать руки.

Пишу это письмо не для того, чтобы все делали так, как я, а для того, чтобы сказать спасибо, что есть такая газета, которая помогает людям. Я очень надеялась на этот метод и знала, что все получится так, как написано.

Н.Н. Островская,
ул. Ленинская, 60/21,
Буденновск,
Ставропольский край, 357920

Точка зрения редакции

И все же несмотря на многообещающие письма читателей, которые вы только что прочли, и убедительные доводы автора статьи «Рак можно победить» Н. Шевченко настоятельно рекомендуем при первом же обнаружении опухоли немедленно (!!!) обратиться в ближайший онкоцентр. Не надейтесь на авось. Эта зараза живуча. И не отказывайтесь от лучевой и химиотерапии.

Оперируйтесь только в онкоцентрах! Причем чем солиднее это заведение, тем лучше. Идите на операцию только к хорошему хирургу-онкологу, предварительно получив рекомендацию о нем от тех, кого он оперировал (с ними вы столкнетесь у окошка регистратуры, на приеме у врача).

Категорически не соглашайтесь оперироваться вне онкоцентра, даже у высококлассного специалиста, не пройдя перед этим облучение и химиотерапию.

Метод Шевченко, на наш взгляд, наиболее эффективен для тех, кому отказывают в операции. Даже если он не принесет обещанного исцеления, он продлит жизнь, а в критические дни облегчит страдания и позволит обойтись без наркотиков, что проверено.

Судя по результатам, смесь водки с маслом для профилактики можно рекомендовать и тем, кто уже перенес операцию по поводу удаления опухоли.

Мой сын эпилепсию «перерос»

Я хочу поделиться своим выстраданным опытом [illegible], что дети с младенчества [illegible] от эпилепсии. Когда я была беременная, у меня были напряженные отношения со свекровью, [illegible] буквально кипели. Все [illegible] страсти не могли не [illegible] на ребеночке. Когда [illegible] родился, он часто закатывался, [illegible] до того, что даже синел. Продолжалось это в течение [illegible] лет, пока мне не посоветовали [illegible] обрезать у ребенка кончики [illegible] и ногти, обрезать [illegible] на руках и ногах, замерить рост ребенка и на этом уровне сверлом просверлить во входной двери отверстие. В это самое отверстие, читая молитву «Отче наш», забить обрезки волос и срезанные ногти, затем дырочку заделать. Как только ребенок перерастет эту ровную отметку, у него прекратятся эпилептические припадки.

Этот способ избавления от тяжелого недуга годится лишь для детей, которые прибавляют в росте. Если же рост уже прекратился, то никакого эффекта не будет.

Ю. Ткачева,
Краснодарский край

не должно обжигать. Курс лечения продолжать, пока не закончится содержимое банки.

Этим рецептом лечат ОРЗ, грипп, ларингиты, трахеиты, бронхиты, заболевания желудочно-кишечного тракта.

РЕЦЕПТ 2

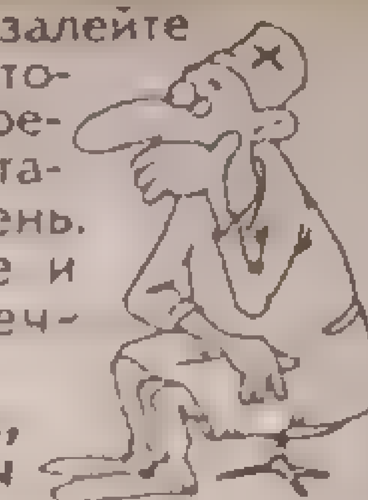
Смешайте в равных частях мать-и-мачеху, подорожник, ромашку, зверобой в таком объеме, чтобы заполнить половину трехлитровой банки. Залейте ее до самого горлышка медом, а дальше — как в предыдущем рецепте.

Этот рецепт годится для лечения всех простудных и легочных заболеваний, а также гастритов, язв желудка, двенадцатиперстной кишки, энтероколитов, помогает бороть-

Запомните! Травы можно использовать как свежие, так и сухие, мед — любой. При закапывании в землю банки обязательно надо положить в полиэтиленовый пакет и завязать. Это делается для того, чтобы крышки не ржавели. Можно, конечно, настаивать этот состав и в квартире, в темном месте, подальше от обогревательных приборов, но только не в холодильнике! Хранить его после открытия крышки надо также в прохладном темном месте, закрыв полиэтиленовой крышкой. Дозы не увеличивайте и не делайте перерывов во время лечения.

А. В. Ткаченко, п/о Красниково, Кромской район, Орловская обл., 303228

Возьмите следующие травы: надземную часть девясила (листья, стебли и цветы), тысячелистник и подорожник. Дозировка примерно такая: на 750 г воды — 2 кустика девясила, цветки с двух кустиков тысячелистника и 5 листочков подорожника. Каждый день готовьте новый настой. Готовьте его так: залейте травы кипятком и томите некоторое время. Пейте по 1 стакану 3 раза в день. Заодно подлечите и желудочно-кишечный тракт.



В. Куркина,
Чебоксары

SOS — *SOS*

Как снять эту боль?

Я служил по контракту в Чечне и там получил пулевое ранение в голеностопный сустав. Как написано в истории болезни — «огнестрельный перелом таранной, пяточной и четвертой плюсневой костей». После этого — остеомелит с остеопарозом. Восемь месяцев нога была неподвижна. Сначала 3 месяца стоял аппарат Илизарова, потом 5 месяцев — в гипсе. За то время мой сустав потерял подвижность и уже целый год не сходит отек. Чуть ли не каждый день принимаю обезболивающее ортофен, без которого почти невозможно передвигаться, так как боли страшные.

Может быть, кто нибудь знает какие-либо мази или народные средства, которые помогут разработать сустав и снять отек и боль? Буду очень вам благодарен.

С надеждой

Алексей, Минеральные Воды

***

Болею циррозом печени и водянкой живота. Лекарства сегодня очень дорогие, к тому же сплошная химия. Говорят, эта болезнь неизлечима. Добрые люди, подскажите какое-нибудь народное средство от этих болезней. Буду очень благодарен за любой ваш совет.

А. Жуков, Лермонтов

***

У меня камни в желчном пузыре. Чего только не испробовала: пила отвар овса, лечилась у врача, принимала гору таблеток, а результат нулевой.

В «Айболите», N.17, на стр. 5 прочитала, что при камнях в желчном пузыре поможет плод дерева макмора (рецепт в газету прислала В. А. Проскурякова из Тамбовской области).

Может быть, кто нибудь может мне прислать плод дерева макмора?

Л. С. Пономарева,
ул. 2-й Токарный проезд, 17-3,
Пенза, 440003

***

Мне 45 лет. Врачи поставили диагноз центральная сухая макулодистрофия обоих глаз. Я знаю о тяжелых последствиях этого заболевания.

Может быть, кто-нибудь подскажет, как остановить развитие болезни и сохранить зрение?

С уважением

Н. И. Игнатова, Волжский,
Волгоградская обл.

***

Уже несколько лет у меня нарушен ритм сердца. Может, кто-нибудь подскажет, как лечиться без лекарств?

Буду благодарна всем, в том числе и медикам, кто откликнется на мою просьбу.

Валентина Николаевна,
Новокузнецк

***

Мне 13 лет. У меня болезнь витилиго. Если можно, подскажите мне народные средства лечения этой болезни.

Анастасия, Волжский

***

У моего мужа гепатит С. Как помочь ему?

Огромное спасибо всем! Дай Бог вам всем крепкого здоровья!

О. А. Дудина,
бульвар Энгельса, 4-177,
Волгоград-112, 400112

***

У моей дочери очень низкое давление (80/40, 85/50, 75/40). Она пьет и кофе, и настойку женьшеня, но ничего не помогает. Может быть, кто-нибудь откликнется и подскажет рецепт народной медицины? Сама я инвалид I группы, поэтому дорогостоящее лечение не для нас.

Н. В. Вечерина,
Елец, Липецкая обл.

***

Как без операции вылечить эмфизему легкого? Мне сделали пункцию легкого и откачали 3 литра жидкости ржавого цвета, потом еще 2 литра. В течение полугода этот объем уменьшается до 120-140 граммов, так держится 3-4 дня, а потом все сначала...В настоящее время дышу обоими легкими. Врач предлагает операцию, но сердце может не выдержать наркоз после трех инфарктов. Прошу, помогите избавиться от этой жидкости.

М. Б. Бекузаров,
Октябрьская, 8, Ардон,
Северная Осетия, 363331

***

Помогите! У нас беда! Моему мужу 41 год. Его мучают постоянные головные боли. Ему поставили диагноз фальксастиома в стадии роста. Никакого лечения, одни болеутоляющие препараты. Он работает водителем, ему очень тяжело. Живет на таблетках и уколах.

Если кто-нибудь знает, как помочь моему мужу, откликнитесь, пожалуйста. Очень прошу!

С. А. Бахтинова, Михайловск,
Ставропольский край

***

Прочитал в газете статью «Поможем усталым глазам» о целебной ягоде костянике. Я инвалид I группы и мне очень нужна эта ягода. Помогите, кто может.

Г. Л. Самойленко,
ул. Саши Филиппова, 56,
Волгоград

СПЕШИМ ПОМОЧЬ

ЗАГОВОР ОТ ЛИШАЯ

Хочется помочь А. Д. Шароновy и Р. А. Гарбузовой («Айболит», №16, стр. 10).

От лишая хорош заговор. Помогает всем, только нужно верить и читать с желанием. Возьмите мазь, крем, масло, которыми лечитесь, дождитесь вечера, пойдите к реке, смотрите на свет через речку (в окне дома, уличный фонарь и т. д.), причем смотреть надо в одну точку и читать: «Через речку гляжу, в одну точку, огонь вижу. Огонь, огонь горючий, съешь лишай едучий у раба (имя). Сухой, мазной, волчий, нервный лишай, опоясывающий лишай, воссовой лишай, волчанку. Если ты его не съешь, то я тебя - хам!»

После заговора этой мазью мажьте лишай 3 раза в день.

Можно лечиться по-другому. Включите над больным свет. Смотрите на свет, к примеру на лампу, водите пальцем по часовой стрелке вокруг лишая, читайте тот же заговор. Потом подуйте на него и сплюньте налево.

Будьте здоровы!

П. А. Телешева, ул. Ким, 145, Калач-на-Дону, Волгоградская обл., 404507

ТРЕЩИНА НА ПАЛЬЦЕ – ЭТО ВОЛОС

Хочу помочь мальчику, у которого трещина на пальце («Айболит», №16, стр. 10).

Я думаю, что это у него волос. Возьмите несколько колосьев ржи, пшеницы, ячменя, сложите в пучок, положите на рану и поливайте теплой водой до тех пор, пока волос не вылезет со всем своим потомством. Это будет видно, так как волос обовьется вокруг колосьев. Ранка, через которую он вылезет, скоро заживет. Но если этого не случится, значит, нужно повторить процедуру, видимо, там еще остался волос. Во время лечения над больным местом читайте следующий заговор: «Волос, волос, услышь мой голос. Не быть тебе у раба Божьего (имя) в белом теле, в красной крови, в ретивом сердце, в буйной голове. Куда эти колоски, куда вода, тогда и ты иди туда!»

Будьте здоровы! Сообщите о результате лечения.

... ул. Ким, 145

... крапиве, остуженной до 30-35°С, в течение 30-40 минут (но не парить). Затем высушите ранку бумажной салфеткой и на ночь наложите компресс из свежей мочи. Утром компресс снимите, положите на ранку жирной стороной листья алоэ и забинтуйте.

После 3-4 таких процедур вы почувствуете облегчение и заметите, что начнется заживление. Отвар крапивы каждый раз делайте свежий. Процедуры повторяйте до полного излечения.

Н. П. Иванова, ул. Чеченская, 9-44, Нальчик, КБР, 360024

КАК ВОССТАНОВИТЬ ФЛОРУ КИШЕЧНИКА

Людмиле Соболевой из Ставрополя («Айболит», №14/2001), страдающей дисбактериозом и несварением желудка.

К сожалению, у меня в этом достаточно опыта... Утром, как только проснетесь, выпейте сырое яйцо (или только белок). Вечером сделайте очистительную клизму и микроклизму из крахмала для того, чтобы пища задерживалась в кишечнике (1 ст. ложка крахмала на 300 мл воды). Раз в день глотайте небольшую дольку чеснока, не разжевывая, как капсулу, чтобы не тревожить слизистую кишечника. Чеснок убивает гнилостные бактерии, которые способствуют брожению. И последнее: на сегодняшний день самое эффективное лекарство, в состав которого входят бифидобактерии, — примодофилус. Каждая капсула имеет полный набор бактерий для переваривания пищи. Он в сотни раз сильнее и эффективнее наших отечественных препаратов. Принимать его надо по 1 капсуле 3 раза в день за 40 минут до еды со стаканом воды (для того, чтобы капсула быстрее растворилась и микрофлора рассеялась по кишечнику). Второй месяц принимайте 2 раза в день (утром и вечером). Третий месяц — закрепляющий — 1 раз в день, вечером, перед сном со стаканом ацидофилина или кефира. Благодаря этому методу бактерии высеваются и закрепляются по всему кишечнику.

Лекарство импортное, а значит, дорогое, но оно того стоит. Я за месяц восстановила флору кишечника своей дочери. Три месяца ... ей кололи анти-

... твердом переплете. Там собраны все ее работы. Желаю успехов!

Т. П. Дымнова, ул. Мира, 116, с. Садовое, Предгорный район, Ставропольский край, т. (код по Ставропольскому краю 261, по России — 879-61) 47-3-19.

КАК НАБРАТЬ ВЕС

Хочу помочь («Айболита» №14) А.А. Робскому, Ставропольский край.

* Возьмите по 200 г хорошего какао, нутряного свиного сала (растопите), меда и сливочного масла. Все сложите в алюминиевую кастрюлю и растопите на медленном огне, непрерывно помешивая до тех пор, пока не начнет кипеть. Снимите кастрюлю с огня, остудите, выложите смесь в стеклянную банку, храните в прохладном, темном месте. Возьмите чайную ложку смеси, растворите в стакане горячего молока и пейте 3-4 раза в день, можно меньше. Если будут запоры, ешьте чернослив.

* Возьмите 400 г нутряного сала и 6 больших зеленых яблок, нарежьте, перемешайте с салом, растопите в духовке на медленном огне. Затем возьмите 12 яичных желтков, разотрите их добела с 1 стаканом сахара, добавьте 400 г измельченного шоколада. Процедите через сито сало с яблоками, добавьте желтки с сахаром и шоколадом. Остудите. Намазывайте на хлеб и употребляйте с едой 3-4 раза в день, запивая теплым, почти горячим, молоком. Прибавите в весе от 800 г до 2 кг в неделю.

ПРИ НАРУШЕНИИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

Для О.Ф. Педенко, Кировский район.

1. Возьмите чайную ложку измельченного корня девясила, залейте стаканом кипятка, прокипятите 5-10 минут на слабом огне, настаивайте 4-5 часов. Пейте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

2. 1-2 чайн. л. петрушки залейте 2 стаканами холодной воды, настаивайте 8 часов и пейте в течение дня.

ОТ ПЬЯНСТВА

Для Н.Е. Шишкиной.

1. С куста малины снимите дюжину лесных клопов, бросьте в пол-литровую бутылку водки, закупорьте горлышко пробкой и ...

Я попала под поезд...

Меня зовут Лиза. Мне 22 года. В этом году, 4 апреля, я попала под поезд, и мне ампутировали обе ноги: одну выше колена, другую - ниже. Когда я лежала в больнице, кроме ухода за моими ранами, никакого лечения не было.

Сразу после ЧП я продолжала жить по инерции, приспосабливаясь ко всему. Но вот по истечении нескольких месяцев у меня стал появляться какой-то страх. Во сне восстанавливаются картины той ужасной ночи. Такое впечатление, что я начинаю все переживать заново.

Я стала замкнутой, раздражительной. Друзья, родители, стараются поддержать меня, но я чувствую, что иногда начинаю терять над собой контроль. Все началось с того момента, когда мне выдали документ на протезирование. Страх перед тем, как я смогу научиться ходить, просто ужасный. Что мне делать? Никакие успокаивающие таблетки я не принимаю, боюсь привыкнуть. Пью только витамины.

Еще раз прошу вашей помощи, потому что хороших специалистов у нас в Прохоровке нет, а травматологов интересует только мое физическое состояние.

Помогите мне, если это возможно, удержать себя от депрессии. Как остаться нормальным человеком в плане психологического равновесия?

Заранее вас благодарю! С искренним уважением Лиза.

Е. Масалова, ул. Жадова, 12, п. Прохоровка, Белгородская обл., 309000

Для Лизы и не только

Сила внутри тебя

Во многих случаях почувствовать себя сильным человеку мешают стрессы, страх, тревога и т.п. Они отнимают у нас уверенность и энергию. Чтобы воспрепятствовать «утечке» последней, сохранить психоэмоциональный настрой, используй следующие упражнения.

Представь, что ты дышишь всей поверхностью тела и ощущаешь, как оно постепенно наливается силой и покоем окружающей природы. Ты впитываешь ее всем телом, каждой порой - силу леса, полей, матери-земли. Потом обращаешь взгляд в небо и начинаешь впитывать силу бездонного голубого пространства. Далее воображаешь, что стоишь на берегу моря — на скалистом утесе. Волны яростно бьются у его подножия, ветер бросает в лицо неповторимый свежий запах. Ты дышишь глубоко, и каждая клеточка твоего организма наполняется силой океанских просторов — этой древней колыбели всего сущего.

Ты дышишь и представляешь, что с каждым вдохом твое тело растет. Сначала оно становится ...

... ших родичей, кого считаешь наиболее сильными, энергичными, умными, удачливыми. Не на словах — на деле ощути, что в твоих жилах течет их кровь, что их гены — твои гены, что умершие родственники — это твои ангелы-хранители. Ты — наследник их лучших качеств, они воплотились в тебе, а если потребуется помощь, ты ее обязательно получишь.

Представь, что они ожили и стоят за твоей спиной, готовые прийти на помощь в любой момент, передать тебе свою силу, мудрость, умение, опыт — все, что потребуется. С такими невидимыми помощниками ты будешь непобедима.

Убеди себя в этом, заставь поверить, и тогда в любой нужный момент сила предков придет к тебе на помощь. Верь, это вполне реально: наши далекие предки использовали это упражнение перед боем или в иные критические моменты.

Почувствуй себя сильным

Представь, что ты ходишь по зоопарку и рассматриваешь зверей в клетках. Останавливаешься ...

своим потомством. Это будет видно, так как волос обовьется вокруг колосьев. Ранка, через которую он вылезет, скоро заживет. Но если этого не случится, значит, нужно повторить процедуру, видимо, там еще остался волос. Во время лечения над больным местом читайте следующий заговор: «Волос, волос, услышь мой голос. Не быть тебе у раба Божьего (имя) в белом теле, в красной крови, в ретивом сердце, в буйной голове. Куда эти колоски, куда вода, тогда и ты иди туда!»

Будьте здоровы! Сообщите о результате лечения.

П. А. Телешева, ул. Ким, 145, Калач-на-Дону, Волгоградская обл., 404507

ОБ ОПОЯСЫВАЮЩЕМ ЛИШАЕ

Меня заинтересовало письмо «Вдруг случится чудо...» («Айболит», №16), в котором речь шла об опоясывающем лишае. Четыре месяца назад мне пришлось лечить больного с таким диагнозом. До этого он лечился у дерматолога и невропатолога, но безуспешно. После двухнедельного лечения у меня человек полностью вылечился, и уже 5 месяцев у него нет никаких признаков этой болезни. Лечение проводилось при помощи наружного применения жидкости, которую я сам готовлю, но раскрыть ее состав не могу.

Попасть ко мне на прием будет трудно, так как я работаю главврачом ЦГБ Шаройского района Чеченской Республики, но прием веду в Нальчике.

Предварительно позвоните по телефону 5-67-84 и попросите Ахмеда Саламова.

ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА – ВЕТОЧКА ОРЕХА

Для Людмилы Соболевой из Ставрополя («Айболит», №14, стр. 11).

От дисбактериоза самое лучшее народное средство — отвар из листьев или веточек грецкого ореха. Он не ядовит и лечит даже кровавый понос. Возьмите мелко нарезанные 3-4 веточки ореха с листьями, заварите кипятком и поварите на слабом огне 5-10 минут, процедите, остудите. Пейте за 30 минут до еды по полчашки или по целой в течение 1-2 недель. Это вам обязательно поможет.

Н. П. Иванова, ул. Чеченская, 9-44, Нальчик, КБР, 360024

ОТ ТРОМБОФЛЕБИТА – КРАПИВА, МЕД И АЛОЭ

Для Ступиной из Саратова («Айболит», №14, стр. 11).

От трофической язвы (от тромбофлебита и при варикозном расширении вен) есть очень хорошее народное средство. Надо подержать ноги в заваренной кипятком

паратов. Принимать его надо по 1 капсуле 3 раза в день за 40 минут до еды со стаканом воды (для того, чтобы капсула быстрее растворилась и микрофлора рассеялась по кишечнику). Второй месяц принимайте 2 раза в день (утром и вечером). Третий месяц — закрепляющий — 1 раз в день, вечером, перед сном со стаканом ацидофилина или кефира. Благодаря этому методу бактерии высеваются и закрепляются по всему кишечнику.

Лекарство импортное, а значит, дорогое, но оно того стоит. Я за месяц восстановила флору кишечника своей дочери. Три месяца она принимала и ей кололи антибиотики. Состояние было критическим.

В нашем городе только в двух аптеках продается этот препарат. Я покупала на складе курортной поликлиники, чтобы не было подделки. Если не найдете, звоните или пишите мне, я помогу.

А теперь о вашей тошноте. Причиной могут быть поджелудочная железа или желчный пузырь. Если у вас в городе есть компьютерная диагностика (лучше по системе профессора Воргалика, по ушной раковине), проверьте эти органы. Особенно обратите внимание на желчный пузырь. Если есть проблемы с приемом пищи, то вполне возможно, что желчь застаивается, попадает в желудок и, вдобавок к дисбактериозу, происходит отравление. Отсюда и тошнота.

Можно проверить при помощи тюбажа. Для этого 1 литр нарзана без газов смешайте с 4 ст. ложками сорбита и выпейте теплым. Лягте в постель с горячей грелкой на желчный пузырь на 40 минут.

Теперь о питании. Вместо хлеба ешьте зерновые хлебцы, рыбу только морскую (можно есть недорогую — мойву или путасу), каши типа геркулес (овсянка или четырехзерновые), неочищенный рис, гречку. Овощи, пока не восстановится кишечник, можно есть только вареные и протертые. Яблоки — только печеные. От всего остального лучше отказаться, пока кишечник не придет в норму. Пить лучше всего ацидофилин. Вам надо определить, на каком уровне ваша болезнь. Возможно, вам надо очистить ауру (сглазы, уроки за неправильное отношение к жизни). Хуже, если затронуты кармические структуры. К любой болезни надо подходить со всех сторон. Бывает так, что лечение не приносит должных результатов или же все анализы в норме, а человек чувствует себя очень плохо. Значит, затронута аура.

Пишите мне, я порекомендую вам нужную литературу. Для начала начните с книги С. Свияш «Разумный мир» в твердом переплете или же в мягком переплете, но в трех брошюрах. Затем прочитайте книги Луизы Хей, лучше в

ЦИКЛА

Для О.Ф. Педенко, Кировский район.

1. Возьмите чайную ложку измельченного корня девясила, залейте стаканом кипятка, прокипятите 5-10 минут на слабом огне, настаивайте 4-5 часов. Пейте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

2. 1-2 чайн. л. петрушки залейте 2 стаканами холодной воды, настаивайте 8 часов и пейте в течение дня.

ОТ ПЬЯНСТВА

Для Н.Е. Шишкиной.

1. С куста малины снимите дюжину лесных клопов, бросьте в пол-литровую бутылку водки, закупорьте горлышко пробкой и дайте настояться не менее двух недель. Затем процедите и дайте выпить больному.

2. Возьмите по 2 ст. л. полыни горькой, зверобоя продырявленного, мяты перечной, тысячелистника обыкновенного, по 1 ст. л. тимьяна ползучего (богородская трава), корня дягеля, плодов можжевельника. Все эти растения измельчите, перемешайте. Такая смесь может храниться 1 год. 1 чайн. л. смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 10-15 минут и давайте пить в период запоя ежедневно по 3-4 стакана в день. Курс лечения 10 дней. После этого сделайте перерыв в течение 3-5 дней, затем лечение повторите, и так 8 месяцев.

Милые люди! Пишите, отвечу всем. В конверт вложите конверт с обратным адресом.

И.В. Борисенко, ул. Апанасенко, 86-56, Невинномысск, Ставропольский край, 357100

***

Для Анны Т. из Ставрополя (№16 «Айболита»).

Валентина Васильевна из Ахтубы указала вам причину болезни вашей дочери. Дай ей Бог здоровья, что она нашла время ответить на ваше письмо. Обратитесь за помощью к целителю Феликсу в пос. Нижний Черек (ул. Ленина, 158), под Нальчиком. Этот человек помогает всем простым людям. Возьмите фотографию дочери и постарайтесь попасть к нему в воскресенье утром. Отправление с четвертой площадки маленького автовокзала Нальчика маршрутным такси. Удачи, успеха и выздоровления.

Галина, Пятигорск

***

Ольге Губиной из Нальчика советую приехать ко мне на лечение. Я прекрасно лечу хронические воспаления, спайки, загиб шейки матки и связанное с этими проблемами бесплодие. Лечу более 30 лет, не одна сотня женщин обрела счастье материнства.

Г.В. Калугина, ул. Титова, д. 15, семейное общежитие №2, комн. №3, с. Курсавка, Андроповский р-н, Ставропольский край, 357070

ливается силой и покоем окружающей природы. Ты впитываешь ее всем телом, каждой порой - силу леса, полей, матери-земли. Потом обращаешь взгляд в небо и начинаешь впитывать силу бездонного голубого пространства. Далее воображаешь, что стоишь на берегу моря — на скалистом утесе. Волны яростно бьются у его подножия, ветер бросает в лицо неповторимый свежий запах. Ты дышишь глубоко, и каждая клеточка твоего организма наполняется силой океанских просторов — этой древней колыбели всего сущего.

Ты дышишь и представляешь, что с каждым вдохом твое тело растет. Сначала оно становится размером с комнату, затем — с дом и, наконец, со всю планету.

Повтори первую часть с той разницей, что теперь твое тело — каждая мышца, орган, клеточка — наполняется не силой и покоем природы, а голубым светом. Когда, закрыв глаза, ты увидишь, что состоишь целиком из этого света, произнеси: «Сделано. Я совершенно спокойна. Я непоколебима и сильна, как скала».

За победу!

Вспомни те сложные эпизоды, ситуации, в которых оказалась и победила. Представь во всех подробностях: время, место, окружающую обстановку, ощущения, эмоции, мысли, одолевавшие тебя в тот момент. Максимально усиль яркость своих воспоминаний.

Ежедневно в течение 10 минут повторяй это упражнение. Наслаждайся ощущением победы. Эти воспоминания будут давать тебе силу.

Помогут предки

Закрой глаза и вызови мысленно тех своих живых и умер-

Представь, что они ожили и стоят за твоей спиной, готовые прийти на помощь в любой момент, передать тебе свою силу, мудрость, умение, опыт — все, что потребуется. С такими невидимыми помощниками ты будешь непобедима.

Убеди себя в этом, заставь поверить, и тогда в любой нужный момент сила предков придет к тебе на помощь. Верь, это вполне реально: наши далекие предки использовали это упражнение перед боем или в иные критические моменты.

Почувствуй себя сильным

Представь, что ты ходишь по зоопарку и рассматриваешь зверей в клетках. Останавливаешься возле тех, в которых заключены самые сильные животные, — хищники.

Выбери среди них одно, которое тебе больше всех понравится. Затем вообрази, как ты сливаешься с этим зверем, превращаешься в него. Почувствуй себя этим зверем, ощути его силу, уверенность, энергию. Учти, это должен быть не просто мысленный спектакль: ты должна стать настоящим оборотнем — в данный момент человек, а в следующий — уже зверь. В воображении научись ходить, бегать, прыгать, охотиться, драться, есть и т.п. — так, как делает твое второе звериное «я». Тогда в нужный момент ты сможешь позаимствовать его силу, как это делают ниндзя, мастера кун-фу и карате.

Если ты хорошо освоишь описанные упражнения, то в критические моменты по сравнению с другими людьми будешь обладать преимуществами, об источнике которых 99,9 процента окружающих не имеют никакого понятия.

От редакции. Уважаемые читатели! Прежде всего те, кто столкнулся с такой проблемой — инвалиды, участники Великой Отечественной войны, афганцы, и те, кто воевал в Чечне!

Поддержите девушку! Откликнитесь на её письмо. Думаем, вам есть что сказать, что посоветовать, и это будет для нее самым эффективным лекарством от душевных и физических страданий.

Полезно знать

● Пересохшие губы смазывайте мазью, которую готовят следующим образом: 7 г какао, 3 г пчелиного воска и 10 г любого растительного масла надо смешать на водяной бане при слабом огне, затем остудить. Эта мазь хорошо защищает губы, даже если вы часто их облизываете.

● При остеохондрозе одну таблетку фурацилина растворите в 1/4 стакана теплой воды и добавьте одну чайную ложку меда. После того как мед растворится, смочите в этом растворе горчичники и поместите их на болезненные области на 5-7 минут. Затем горчичники снимите, закройте места аппликации полиэтиленовой пленкой или пакетом, тепло укройте и оставьте такую повязку на ночь.

● Для улучшения сна: скорлупа орехов, отваренная в молоке, используется в калмыцкой народной медицине при сонливости днем и бессоннице ночью, а также при головокружении, судорогах, заикании.

Чистим чисто

ВОЗЬМИТЕ РИС...

Секрет тибетских лам

Причина всех болезней — избыток пищи. Вот один из способов очистки организма.

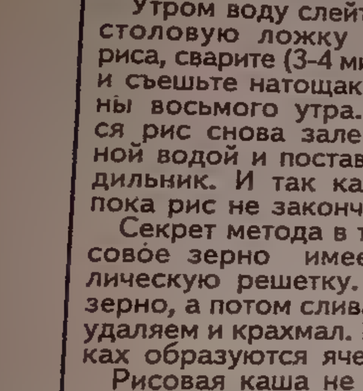
Возьмите рис (лучше не шлифованный, округлый). Наберите столько столовых ложек, сколько вам лет. Помойте, засыпьте в банку, залейте теплой кипяченой водой, закройте крышкой и поставьте в холодильник.

Утром воду слейте, возьмите столовую ложку (с верхом) риса, сварите (3-4 мин.) без соли и съешьте натощак до половины восьмого утра. Оставшийся рис снова залейте кипяченой водой и поставьте в холодильник. И так каждое утро, пока рис не закончится.

Секрет метода в том, что рисовое зерно имеет кристаллическую решетку. Замачивая зерно, а потом сливая воду, мы удаляем и крахмал. На зернышках образуются ячейки.

Рисовая каша не переваривается в желудке и быстро попадает в двенадцатиперстную кишку. Здесь свободные ячейки втягивают в себя то, что мы называем шлаками. Таким образом очищается не только кишечник, но и весь организм.

Чтобы проверить, как идет этот процесс, можно вечером собрать в баночку мочу. Утром вы увидите в ней «мусор» — кристаллики разной величины - от черного до оранжевого цвета.



ЧЕРНЫЙ ВИНОГРАД – ВРАГ ХОЛЕСТЕРИНА. ОН ПРЕПЯТСТВУЕТ ЕГО ПОВЫШЕНИЮ И ОЧЕНЬ ХОРОШО УКРЕПЛЯЕТ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ, ПРИ ЭТОМ СПОСОБСТВУЯ ПИЩЕВАРЕНИЮ.

На каждый день

О КОЗЬЕМ МОЛОКЕ

● У вас повышенная кислотность желудочного сока? Даже язва? Пейте обязательно козье молоко.

● Козье молоко полезно страдающим артритом, в нем повышенное содержание кальция.

● Употребление козьего молока улучшает состав крови. По своему составу оно бактерицидно.

● При различных травмах козье молоко способствует быстрейшему сращиванию костей за счет повышенного содержания кальция.

● При аллергии и сахарном диабете люди чувствуют значительное улучшение после приема козьего молока.

● Потенцию мужчин усиливает ежедневное употребление 1 л молока и 1 стакана очищенных грецких орехов (не менее 1 месяца).

Очень кстати

Арбузная диета

Начался сезон арбузов, и их можно рекомендовать тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, мочекислым диатезом, болезнями печени и желчевыводящих путей.

Раз или два в неделю надо съедать за день 1,5-2 кг свежей арбузной мякоти (по 300 г на один прием).

При малокровии рекомендуется для стимуляции кроветворения есть мякоть или пить арбузный сок без каких-либо ограничений.

Что же касается собственно арбузной диеты, то ее рекомендуется проводить ровно пять дней. За этот срок удается избавиться от шлаков, лишней воды в организме, а также нежелательных солей. Но она противопоказана при камнях в почках, сахарном диабете, тяжелых заболеваниях поджелудочной железы, врожденных аномалиях мочеполовой системы, нефроптозе, аденоме предстательной железы, вторичном пиелонефрите, послеоперационных спаечных процессах.

Добавим, что арбузная чистка, включающая черный хлеб, противопоказана людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями, - это может привести к обострениям язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Поскольку клетчатка арбуза усиливает перистальтику кишечника, арбузная диета очень хороша при длительных запорах, но при колитах и склонности к диарее пользоваться ею надо осторожно.

Арбузная диета проста: необходимо есть в течение дня только арбуз из расчета 1 кг мякоти на 10 кг собственного веса. Очень внимательно надо следить за самочувствием: иногда организм на такое питание реагирует отрицательно. И если на второй день у вас все в порядке (нет ни тяжести в животе, ни метеоризма), можно смело соблюдать пятидневную диету.

После ее окончания — а за это время обычно сбрасывают до 3 кг веса — рекомендуется такое питание на последующие десять дней.

На завтрак — несладкая овсянка и немного сыра.

На обед — порция рыбы, мяса или птицы и овощной салат без жировой заправки.

Рекомендуем

На ужин — солидная порция арбуза из расчета 1 кг мякоти на 30 кг собственного веса.

За время десятидневного арбузоедения можно скинуть до 8 кг веса!

Очистку почек рекомендуется проводить тоже в «арбузный» период. Для этого надо предварительно запастись арбузами и черным хлебом — единственным питанием на срок в 7 дней. Если у вас в почках или мочевом пузыре камни, то особенно подходящим временем для их выведения считается 2-3 часа ночи. В это время надо принимать теплую ванну, одновременно с наслаждением поедая арбуз. На 8-й день в 2 часа ночи рекомендуется принять 2 таблетки но-шпы, лечь в горячую ванну и есть арбуз. Воду в ванне поддерживать все время горячей. К утру начнется сильное мочевыделение, и если будут беспокоить боли, примите еще 2 таблетки но-шпы, встаньте, попрыгайте, поднимаясь на носки и резко опускаясь на пятки, снова лягте в ванну.

Через 2-3 недели эту процедуру можно повторить, пока не будет существенного результата.

В арбузный сезон очищать почки полезно 2-3 раза. Однако при фосфатных и карбонатных камнях арбузная чистка противопоказана.

Главное противопоказание лечения почек арбузами — почечные камни больших размеров. Не растворившись до конца, они могут стронуться с места и стать опасными для жизни. Поэтому перед арбузной чисткой надо обязательно проконсультироваться с врачом.

АРБУЗНАЯ ДИЕТА ПРОСТА: НЕОБХОДИМО ЕСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ТОЛЬКО АРБУЗ ИЗ РАСЧЕТА 1 КГ МЯКОТИ НА 10 КГ СОБСТВЕННОГО ВЕСА. ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО НАДО СЛЕДИТЬ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ: ИНОГДА ОРГАНИЗМ НА ТАКОЕ ПИТАНИЕ РЕАГИРУЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНО. И ЕСЛИ НА ВТОРОЙ ДЕНЬ У ВАС ВСЕ В ПОРЯДКЕ (НЕТ НИ ТЯЖЕСТИ В ЖИВОТЕ, НИ МЕТЕОРИЗМА), МОЖНО СМЕЛО СОБЛЮДАТЬ ПЯТИДНЕВНУЮ ДИЕТУ.

Смешаем хрен с лимоном

Случайно купила газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» и была поражена, что есть такая газета, где люди помогают бесплатно друг другу. Горе сближает людей. Может быть, кому-то пригодятся рецепты из старой книги, которая есть в нашем доме, на ней уже нет обложки, только рецепты. Переписываю слово в слово.

Одним из правил поведения при насморке, особенно хроническом, русские лекари считали отмену употребления в пищу молока и молочных продуктов.

При хроническом неаллергическом насморке рекомендовалось применять «соус» из натертого на терке хрена, смешанного с соком 2-3 лимонов, по половине чайной ложки 2 раза в день. После приема этого лекарства в течение получаса ничего не есть и не пить. В течение первой недели прием лекарства будет вызывать сильное слезотечение. В дальнейшем, с прекращением слезотечения, выделения из носа прекратятся.

Хрен должен быть свежим, не позднее недели сбора. Приготовленное средство может храниться на холоде достаточно долгое время.

Е.Корчагина,
Минераловодский р-он

от черного до оранжевого цвета.

ной железы, врожденных аномалиях мочеполовой системы, нефроптозе, аденоме предстательной железы, вторичном пиелонефрите, послеоперационных спаечных процессах.

АРБУЗНАЯ ДИЕТА ПРОСТА: НЕОБХОДИМО ЕСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ТОЛЬКО АРБУЗ ИЗ РАСЧЕТА 1 КГ МЯКОТИ НА 10 КГ СОБСТВЕННОГО ВЕСА. ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО НАДО СЛЕДИТЬ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ. ИНОГДА ОРГАНИЗМ НА ТАКОЕ ПИТАНИЕ РЕАГИРУЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНО. И ЕСЛИ НА ВТОРОЙ ДЕНЬ У ВАС ВСЕ В ПОРЯДКЕ (НЕТ НИ ТЯЖЕСТИ В ЖИВОТЕ, НИ МЕТЕОРИЗМА), МОЖНО СМЕЛО СОБЛЮДАТЬ ПЯТИДНЕВНУЮ ДИЕТУ

10 кг собственного веса. Очень внимательно надо следить за самочувствием: иногда организм на такое питание реагирует отрицательно. И если на второй день у вас все в порядке (нет ни тяжести в животе, ни метеоризма), можно смело соблюдать пятидневную диету.

После ее окончания — а за это время обычно сбрасывают до 3 кг веса — рекомендуется такое питание на последующие десять дней.

На завтрак — несладкая овсянка и немного сыра.

На обед — порция рыбы, мяса или птицы и овощной салат без жировой заправки.

встаньте, попрыгайте, поднимаясь на носки и резко опускаясь на пятки, снова лягте в ванну.

Через 2-3 недели эту процедуру можно повторить, пока не будет существенного результата.

В арбузный сезон очищать почки полезно 2-3 раза. Однако при фосфатных и карбонатных камнях арбузная чистка противопоказана.

Главное противопоказание лечения почек арбузами — почечные камни больших размеров. Не растворившись до конца, они могут стронуться с места и стать опасными для жизни. Поэтому перед арбузной чисткой надо обязательно проконсультироваться с врачом.

по половине чайной ложки 2 раза в день. После приема этого лекарства в течение получаса ничего не есть и не пить. В течение первой недели прием лекарства будет вызывать сильное слезотечение. В дальнейшем, с прекращением слезотечения, выделения из носа прекратятся.

Хрен должен быть свежим, не позднее недели сбора. Приготовленное средство может храниться на холоде достаточно долгое время.

Е.Корчагина,
Минераловодский р-он

БЕСЦЕННАЯ ТЫКВА

Мякоть тыквы необыкновенно богата витамином А. Его в ней чуть-чуть меньше, чем в моркови. Поэтому тыква необходима людям с болезнями глаз, ослабленным зрением, а также склонным к конъюнктивитам.

Тыква издавна была популярной у огородников и врачей. Блюдами из нее кормили толстяков, поскольку ее мякоть наполняет желудок, но от тыквы не полнеют. А народная медицина использовала ее для лечения кишечника и простатита.

Еще одно достоинство тыквы — она прекрасно хранится, поэтому купить ее можно в любое время года и потом использовать по мере надобности.

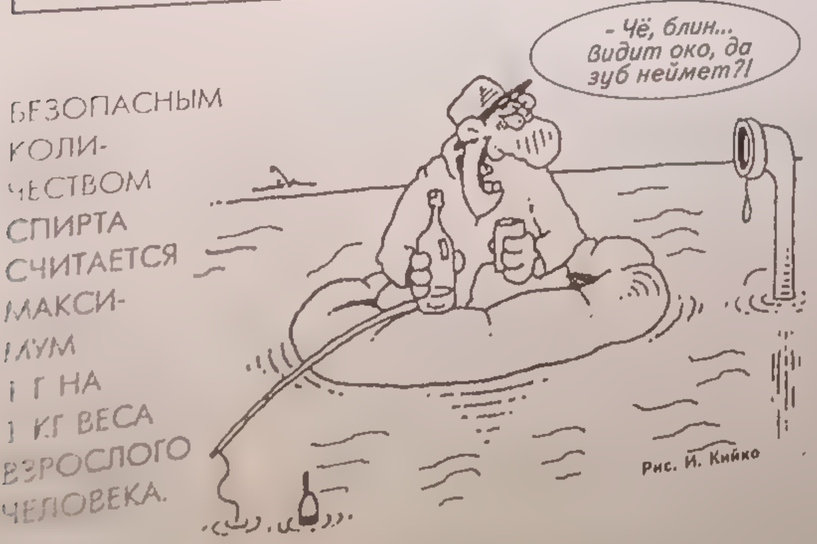
Сейчас известно, что секрет лечебного действия тыквы в том, что ее желто-оранжевая мякоть необыкновенно богата витамином А. Его в ней чуть-чуть меньше, чем в моркови. Поэтому тыква необходима людям с болезнями глаз, ослабленным зрением, а также склонным к конъюнктивитам. Блюда из этого овоща могут быть любыми — суп, салаты или напитки.

Еще полезнее тыквенные семечки, содержащие множество минеральных веществ. Железа в них столько, что даже небольшое количество семечек полностью обеспечивает суточную потребность организма в этом веществе, ответственном за правильный состав крови. Содержащийся в семенах тыквы фосфор — важный элемент для укрепления костей и зубов, а цинк — самое лучшее лекарство от мучительного простатита.

Есть в тыквенных семечках и различные витамины группы В.

С незапамятных времен семена этой бахчевой культуры использовались для борьбы со всеми видами глистов.

Так что насколько полезна тыква — судите сами...



На все случаи жизни — *Пригодится*

Оранжевый целитель

В моркови высокое содержание каротина, который в организме превращается в витамин А. В морковном соке его в 4 раза больше, чем в томатном и абрикосовом. Однако усвоение организмом каротина выше, если заправлять морковь растительным маслом. В моркови много и солей калия, особенно необходимых при болезнях сердца, сосудов и почек. А недавно выявлено еще одно целебное свойство моркови: оказалось, что по содержанию фитонцидов морковь почти не уступает луку и чесноку. Это значит, что если поесть немного свежей моркови, то количество микробов в ротовой полости сразу значительно уменьшается.

Морковь полезна при многих заболеваниях: инфаркте миокарда, стенокардии, атеросклерозе, калькулезном холецистите, почечно-каменной болезни, злокачественных опухолях, полиартрите, расстройстве деятельности желудочно-кишечного тракта, снижении лактации, острицах, геморрое, катаре верхних дыхательных путей, стоматите. Морковь широко применяется при снижении остроты зрения, авитаминозе С и витаминов группы В, а также при запорах, нарушениях минерального обмена, болезнях печени, почек (камнеобразование). Если больны печень и щитовидная железа, то каротин моркови не усваивается. В этих случаях принимают витамин А, который имеется в аптеках. Однако будьте бдительны: избыток витамина А также вреден для организма. У детей может повыситься температура, появиться рвота, потливость, сонливость, высыпания на коже.

Морковь не рекомендуется употреблять и при воспалении тонкой кишки, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. А вот для лечения насморка морковный сок — весьма эффективен. Надо капать в нос 8-10-12 раз в день.

Можно приготовить такую смесь: свежеприготовленный морковный сок и растительное масло (1:1) плюс несколько капель чесночного сока смешивают и закапывают в нос несколько раз в день.

Хорошо известна в народе смесь морковного сока с медом. Ее применяют для полоскания горла при ангине, предварительно разбавив кипяченой водой. Из морковного сока с сахаром варят сиропы, которые хорошо помогают при болезнях горла, кашле, охриплости.

Еще несколько интересных рецептов народной медицины.

* Несколько корнеплодов моркови натирают на терке или пропускают через мясорубку и отжимают сок. Свежий сок перед употреблением смешивают с медом или сахаром по вкусу. Принимают по 1 ст. ложке 4-5 раз в день при кашле, охриплости голоса.

* Для лечения кашля, улучшения отхождения мокроты при бронхите, ларингитах, трахеитах, пневмонии рекомендуют применять свежевыжатый сок моркови с молоком (1:1) по 1 ст. ложке 5-6 раз в день или пополам с медом по 1 чайн. ложке 5-6 раз в день. Эти смеси особенно часто применяют для лечения малышей.

* Семена, растертые в порошок, принимают по 1 г 3 раза в день при плеврите.

* Морковный сок используют для полоскания рта при воспалении десен, стоматите.

* При инфаркте миокарда с первых дней назначают морковный сок (как источник каротина) по 100 мл 2-3 раза в день.

* Мужчинам при половом бессилии также полезно пить морковный сок с медом (1 ст. ложка до еды 3-4 раза в день) и принимать семена, растертые в порошок (по 1 г 3 раза в день).

* Для снижения кислотности желудочного сока нарежьте 2 средние моркови, залейте 3 стаканами воды и кипятите до тех пор, пока не останется 1,5 стакана жидкости. Остудите и этим отваром залейте 1 чайн. ложку сырого льняного семени. Пейте 3 раза в день за 30 минут до еды.

* 1 ст. ложку семян моркови залейте 100 мл кипятка, настаивайте 12 часов в закрытом сосуде в теплой печке, процедите. Принимайте теплым по 1/2 стакана 5-6 раз в день до еды при почечно-каменной болезни и как ветрогонное.

* Сок моркови, свеклы (выдержите 1-2 часа перед употреблением) и огурца в соотношении 4:1:4 используйте как одно из эффективных средств при заболеваниях печени, желчного пузыря и предстательной железы.

* Сок моркови в смеси с картофельным соком принимайте ежедневно 1 раз в день при язвенной болезни.

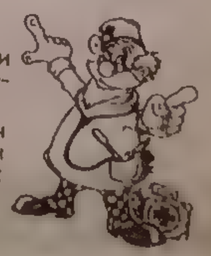
* Морковный сок — легкое слабительное средство, особенно для детей.

* Морковный сок или морковь, протертую с яблоками и медом, включите в ежедневный рацион при гепатите.

* Для профилактики и лечения ожирения ешьте морковь с салатной капустой и клюквой, так как в них содержится много йода.

* Тертую морковь используют при запорах и геморрое по 1 стакану на ночь.

Намотай на ус



● Морковь не рекомендуется употреблять при воспалении тонкой кишки, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

● Если больны печень и щитовидная железа, то каротин моркови не усваивается. В этих случаях принимают витамин А, который имеется в аптеках. Однако будьте бдительны: избыток витамина А также вреден для организма.

● Если поесть немного свежей моркови, то количество микробов в ротовой полости сразу значительно уменьшается.

Заготовки впрок

Соленые дыни и арбузы. Дыни или арбузы (без пятен и повреждений) вымойте, положите в кадку, перекладывая каждый ряд зеленым укропом, листьями черной смородины и эстрагоном. Сварите рассол из расчета 1 стакан соли на 10 л воды, остудите, вылейте в кадку, сверху положите гнет.

Маринованные баклажаны. Баклажаны вымойте, надрежьте вдоль, ошпарьте кипятком, откиньте на решето, сложите в виде целых и поместите под груз на 2-3 часа. Чеснок, морковь и зеленый перец очистите, нарежьте соломкой, обдайте кипятком, перемешайте, нафаршируйте баклажаны, перевяжите их веточками сельдерея, сложите в банку. Сварите маринад из расчета: на 1 л воды — 1 стакан (250 мл) уксуса, 1 ст. ложка сахарного песка; четверть столовой ложки соли, 1 лавровый лист, гвоздика и корица — по вкусу. Маринад охладите, залейте им баклажаны, банку закройте и храните на холоде.

Домашние оливки. Готовят из кизила (уже покрасневшего, но не созревшего) или садового терна. Ягоды вымойте, немного отварите и откиньте на решето. Сварите маринад из расчета: на 5 стаканов 3-процентного уксуса — 1 ст. ложку соли и 1 чайн. ложку сахарного песка. Положите в кипящий маринад ягоды и варите при слабом кипении 30 минут. Затем маринад слейте в чистую посуду, остудите, а ягоды сложите в банки, пересыпая эстрагоном, гвоздикой и лавровым листом. Залейте маринадом, закупорьте, держите на холоде.

Маринованная тыква. Спелую тыкву очистите, нарежьте брусочками в палец толщиной, на небольшом огне отварите в соленом кипятке (вода должна лишь покрывать тыкву) до мягкости, выложите на сито, остудите, сложите в банку. Сварите маринад из расчета: на 1 стакан 3-процентного уксуса — 0,5 стакана сахарного песка, 5 лавровых листов и 10 горошин душистого перца. Маринад остудите, залейте им подготовленную тыкву. Банку завяжите и храните на холоде.

Моченые яблоки и груши. Яблоки переберите, вымойте, сложите в кадку, пересыпая эстрагоном. Сварите рассол из расчета: 3 ст. ложки соли на 10 л воды; во время варки прибавьте немного эстрагона и базилика. Рассол остудите и залейте им яблоки. Сверху положите деревянный кружок, гнет. Поставьте в холодное место.

Рассол можно приготовить и иначе: на 10 л воды взять 650 г меда, около 3 ст. ложек соли, эстрагона, кипятить в течение 30 минут, потом остудить и залить яблоки.

Или так: на каждые 50 яблок среднего размера возьмите 12 л воды, 1 ст. ложку соли, по глубокой тарелке вишневых и смородиновых листьев. Листья и яблоки уложите слоями в кадку, а подсоленную воду вскипятите, остудите и залейте ею яблоки. Точно так же можно мочить и груши. При этом очень важно соблюдать одно правило: груши следует заливать непременно холодным рассолом.

Сырое варенье из арбуза, дыни и тыквы. Арбузы вымойте, разрежьте, очистите, удалите семечки, нарежьте кусочками, смешайте с сахарным песком, взятым из расчета: на 350 г арбузной мякоти — 650 г сахара. Затем посуду с этой смесью поставьте в воду, нагретую до 30°С, и помешивайте деревянной лопаточкой в течение 30-60 минут. Когда сахар полностью растворится — варенье готово. Переложите его в банки, плотно завяжите пергаментом и храните в прохладном месте.

Таким же образом готовят сырое варенье из дыни и тыквы. При желании к дыне можно прибавить часть ее кожуры, пропущенной через мясорубку, так как она очень ароматна. Для варенья из тыквы ее мякоть пропустите через мясорубку, если угодно, вместе с частью кожуры и семечками, которые очень полезны и питательны. Кроме того, к тыкве можно прибавить для аромата немного молотой гвоздики или ванили.

Соленые огурцы в тыкве или арбузе. У спелой тыквы или арбуза срежьте верхушку, выньте сердцевину, положите внутрь ряд зелени (укроп, эстрагон, листья вишни, смородины, дуба), ряд маленьких огурчиков и так далее, пока тыква не будет наполнена доверху. Всыпьте горсть соли, прикройте той же зеленью, затем срезанной верхушкой, завяжите веревочной сеткой, поставьте в кадку с огурцами, залейте обычным холодным рассолом (на 10 л воды — 1,5 стакана соли), прикройте деревянным кружком, придавите гнетом. Храните в погребе.

Маринованный виноград. Ягоды или кисти спелого, но твердого винограда промойте, обсушите, сложите в банку. Сварите маринад из расчета: на 2 стакана воды — 1 стакан уксуса (желательно виноградного), 2 стакана сахарного песка, цедра с 1 лимона. Вскипяченный при непрерывном помешивании маринад остудите, залейте им виноград, сверху положите деревянный кружок, банку завяжите и храните в сухом, холодном месте. Маринованный виноград употребляется как салат к жаркому и в соусы.

Пригодится

● Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке и консервировании.

● Около 70% витаминов разрушается, если овощи варятся в соленой воде. Поэтому лучше солить любое блюдо перед концом варки.

● Чтобы определить спелость дыни, нажмите на нее с противоположной от стебля стороны: у недозрелой дыни корка твердая, у спелой немного подается при нажиме.

Кое-что

ИЗ РЕПЫ

Репа - полезный овощ. В ней есть витамины С, РР и группы В, много клетчатки, эфирные масла, а также соли калия, кальция, натрия, магний, фосфор, железо — почти все минеральные вещества, необходимые растущему организму.

СУП-ПЮРЕ

Понадобятся 2 средние репы (приблизительно 250 г), мясной бульон (его объем определите сами), по столовой ложке пшеничной муки и сливочного масла, соль по вкусу.

Тщательно вымойте репу, положите в кипяток на 1-2 минуты, а затем очистите, нарежьте и залейте кипятком так, чтобы тот едва покрывал кусочки. Когда они разварятся, горячими протрите через сито, добавьте поджаренную в сливочном масле муку и хорошо перемешайте. Разведите массу горячим бульоном и доведите до кипения.

ГАРНИР К МЯСНЫМ КОТЛЕТАМ

Понадобятся крупные репа и морковь, 50 г сливочного масла, стакан овощного бульона, 2 ст. ложки сметаны, соль и сахар по вкусу, мелко нарезанная зелень.

Корнеплоды очистите и нарежьте дольками, а репу еще и ошпарьте. Залейте бульоном, положите сливочное масло и варите на слабом огне под крышкой до мягкости. В готовый гарнир добавьте сметану, сахар, посолите и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЕ РЕПЫ

Вымытые и очищенные некрупные репы отварите в подсоленной воде до полуготовности, срежьте верхушки, а затем аккуратно ложкой или ножом удалите часть мякоти, чтобы получились чашечки. Наполните их фаршем так, чтобы он выступал горкой, посыпьте сверху тертым сыром, сбрызните растительным маслом. Выложите на противень и поставьте в духовку. Когда будут готовы, разложите по тарелкам и полейте сметаной.

Фарш с яйцами. Вынутую мякоть репы мелко порубите и добавьте 1-2 мелко покрошенных вареных яйца.

Фарш с рисом и мясом. Добавьте к отварному рису немного сырого фарша или пропущенной через мясорубку вареной говядины, пассерованный лук, 1/2 вынутой мякоти репы и зелень петрушки, соль по вкусу.

На десерт

* **«Кузовок».** Понадобятся 8 средних реп, 2 ст. ложки сливочного масла, 2/3 стакана молока, 3-4 ломтика белой булки, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана изюма, сырой желток одного яйца, соль по вкусу.

Подготовьте репы, как в предыдущем рецепте. Срезанные верхушки тоже отварите. Теперь мелко порубите мякоть репы, добавьте сливочное масло, молоко, мелко накрошенную булку, сахар, изюм, желток и, посолив, хорошо вымешайте. Заполните «чашечки» сладкой начинкой, закройте срезанными верхушками, выложите на противень и поставьте в духовку. Подавайте их теплыми, каждую полив сверху медом.

* **«Мальвина».** Понадобятся 2 средние репы, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 3 небольших яблока, столовая ложка изюма без косточек, сахар по вкусу.

Очистите репы, мелко порежьте и потушите в кастрюле под крышкой на небольшом огне в сливочном масле до полуготовности. Затем добавьте ломтики яблок, изюм, сахар и, закрыв крышкой, доведите до готовности.

На завтрак

Овсянка, сэр

Огурцы и яблоки вымойте и вместе с кожицей нарежьте мелкими кубиками (яблоки нарежь

ТЫКВЕННЫЙ ТОРТ

На 1/2 ст. пшена и изюма —

кашу добавьте рубленый изюм

маринадом, закупорьте, держите на холоде.

Маринованная тыква. Спелую тыкву очистите, нарежьте брусочками в палец толщиной, на небольшом огне отварите в соленом кипятке (вода должна лишь покрывать тыкву) до мягкости, выложите на сито, остудите, сложите в банку. Сварите маринад из расчета: на 1 стакан 3-процентного уксуса — 0,5 стакана сахарного песка, течение 30-60 минут. Когда сахар полностью растворится — варенье

ный виноград употребляется как салат к жаркому и в соусы.

Пригодится

● Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке и консервировании.

● Около 70% витаминов разрушается, если овощи варятся в соленой воде. Поэтому лучше солить любое блюдо перед концом варки.

● Чтобы определить спелость дыни, нажмите на нее с противоположной от стебля стороны: у недозрелой дыни корка твердая, у спелой немного подается при нажиме.

Вымытые и очищенные некрупные репы отварите в подсоленной воде до полуготовности, срежьте верхушки, а затем аккуратно ложкой или ножом удалите часть мякоти, чтобы получились чашечки. Наполните их фаршем так, чтобы он выступал горкой, посыпьте сверху тертым сыром, сбрызните растительным маслом. Выложите на противень и поставьте в духовку. Когда

* **«Мальвина».** Понадобятся 2 средние репы, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 3 небольших яблока, столовая ложка изюма без косточек, сахар по вкусу.

Очистите репы, мелко порежьте и потушите в кастрюле под крышкой на небольшом огне в сливочном масле до полуготовности. Затем добавьте ломтики яблок, изюм, сахар и, закрыв крышкой, доведите до готовности.

На завтрак

Овсянка, сэр

... с кабачками

50 г овсяных хлопьев, 250 г кабачков, по 3-4 стебля зеленого лука и чеснока, 200 г простокваши (сметаны), укроп, 1 чайная ложка меда.

Кабачки очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Лук и чеснок очистите, помойте и мелко порубите. Простоквашу хорошо взбейте и смешайте с медом и измельченной зеленью укропа. Добавьте заранее замоченные в воде овсяные хлопья. Снова все перемешайте и сразу же подавайте к столу.

... со сладким перцем

По 50 г овсяных хлопьев, моркови и помидоров, 100 г сладкого стручкового перца, 200 г простокваши (сметаны), 6-7 ст. ложек растертых ягод смородины или сок пол-лимона, зелень петрушки.

Перец очистите от семенников и нарежьте тонкими полосками, морковь натрите на терке, а помидоры мелко нарежьте. Все смешайте и залейте взбитой простоквашей, добавьте замоченные заранее овсяные хлопья. Выложите блюдо в тарелку и подавайте, украсив веточками петрушки.

... с огурцами и яблоками

50 г овсяных хлопьев, по 100 г огурцов и яблок, 2-3 зубчика чеснока, 200 г простокваши (сметаны), 1 ст. ложка меда или вишневого варенья.

Огурцы и яблоки вымойте и вместе с кожицей нарежьте мелкими кубиками (яблоки нарежьте вместе с семенными коробочками). Залейте простоквашей, заправленной очищенным и сильно измельченным чесноком, и подсластите медом. Положите замоченные заранее овсяные хлопья и снова все перемешайте. Подавайте к столу, украсив блюдо какими-нибудь плодами из варенья, а летом свежими ягодами вишни, смородины или кислыми фруктами.

... с овощами и персиками

По 50 г овсяных хлопьев, стручкового сладкого перца и помидоров, 100 г персиков, 200 г простокваши (сметаны).

Перец очистите от семенников и нарежьте тонкими полосками. Помидоры и персики вымойте, оботрите тряпочкой и нарежьте мелкими кубиками. Все смешайте и залейте простоквашей. Положите замоченные заранее овсяные хлопья и хорошо перемешайте. Украсьте блюдо ломтиками персиков и сразу же подавайте на стол.

... с красной свеклой и яблоками

50 г овсяных хлопьев, по 100 г красной свеклы и яблок, 200 г простокваши (сметаны).

Свеклу очистите и натрите на крупной терке. Яблоки нарежьте вместе с кожицей и семенами на мелкие кубики и смешайте со свеклой. Положите замоченные заранее овсяные хлопья и взбитую простоквашу. Размешайте смесь и сразу же сервируйте.

Для бутербродов

● Пропустите через мясорубку плавленый сырок. К нему добавьте 1 стакан молотых грецких орехов, 50 г размягченного сливочного масла, 10 г толченого чеснока и 2-4 ст. л. майонеза. Все хорошо перемешайте.

● 50 г сливочного масла, 200 г брынзы или творога, по 100 г стручкового перца и помидоров, зелень петрушки, черный хлеб.

Помидоры и перец мелко натрите на терке или пропустите через мясорубку. Добавьте мелко натертую брынзу и полученную пасту намажьте на ломтики хлеба, смазанные маслом. Украсьте бутерброды листочками петрушки.

● 1 головка чеснока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, хлеб.

Чеснок очистите и разотрите в равномерную кашицу. Орехи растолките, смешайте с чесноком и снова хорошо потолките. Соедините с растительным маслом, непрерывно мешая, до получения густого майонеза. Заправьте смесь лимонным соком (по вкусу).

ТЫКВЕННЫЙ ТОРТ

На 1/2 ст. пшена и изюма — 1 ст. сухарей и по 1 ст. л. какао, масла, орехов, сахар по вкусу.

Тыкву нарежьте мелкими кусочками и тушите в чудо-печке. Как станет мягкой, приготовьте пюре и разделите его на две части. Варите, постоянно помешивая, густую пшенную кашу, добавив в нее 1 часть пюре тыквы. Пока каша варится, во вторую часть пюре положите сырой яичный желток, молотые орехи, сухари, порошок какао, сахар. Размешайте, выложите в форму чудо-печки и выпекайте. В готовую пшенную кашу добавьте рубленый изюм без косточек, сырой яичный желток, сливочное масло. Хорошо вымесите и выложите в форму. Выпекайте в чудо-печке. Горячий корж из сухарей намажьте взбитым с сахаром яичным белком один раз, затем второй и положите на горячий пшенный корж прямо в форму. Выньте из формы этот двухслойный пирог, сверху смажьте яичным белком, взбитым с сахаром, посыпьте орехами и еще раз покройте белком. Ненадолго поставьте в чудо-печь до готовности.

Рекомендуем

Посытнее

ЦЫПЛЕНОК ПО-АБАЗИНСКИ

Цыпленок — 1 шт., чеснок — 3 дольки, топленое масло — 140 г, репчатый лука — 3 головки, пшеничная мука — 3 ст. ложки, бульон — 1,5 стакана, соль, перец по вкусу.

Подготовленную тушку цыпленка разрежьте на куски и отварите. Вареные куски натрите толченым с солью чесноком и оставьте в посуде с закрытой крышкой на 10 мин.

В глубокую сковородку положите топленое масло, раскалите его, добавьте мелко нарезанный репчатый лук и, слегка поджарив его, всыпьте просеянную пшеничную муку.

Помешивая, обжарьте лук вместе с мукой, затем влейте бульон и тщательно перемешивайте до образования однородной консистенции. Положите соус кусочки цыпленка и доведите до кипения.

БАКЛАЖАНЫ С КУРИЦЕЙ

На 4 порции: баклажаны — 4 шт., помидоры — 400 г, сало — 50 г, репчатый лук — 3 шт., куриная грудка — 300 г, рубленая петрушка — 2 ст. ложки, соль, перец, сыр — 150 г, панировочные сухари — 2 ст. ложки, мясной бульон из кубика — 125 мл.

Срежьте боковую часть у баклажанов и удалите сердцевину. Посолите и оставьте на некоторое время. Помидоры вымойте и нарежьте кубиками.

Кусочки сала поджарьте на сковороде. Лук мелко порубите, добавьте к салу и пассеруйте все вместе. Выложите кусочки курицы и обжарьте. Добавьте помидоры и петрушку, приправьте специями. Сыр нарежьте кубиками и 2/3 вместе с панировкой добавьте к куриной смеси.

Баклажаны обсушите, наполните начинкой, влейте бульон и запекайте 60 минут при 200°С. Посыпьте оставшимся сыром и запекайте еще 15 минут.

КУРИЦА С ЛИМОНОМ

Курица - 1 шт., картофель - 6-8 шт., пряности - по вкусу, масло растительное - 50 г, зеленый лук, лимоны - 2 шт., соль.

Тушку курицы (приличного размера, не худосочную) вымойте, обсушите. Положите в форму для запекания (большая сковорода, которую можно ставить в духовку, либо закрытый противень). Пряности по вкусу (хмели-сунели или немного карри) смешайте с растительным маслом (желательно оливковым) и обмажьте этой смесью тушку.

Выложите на противень очищенный и крупно нарезанный картофель, поставьте в духовку на средний огонь и держите не менее часа. Затем выньте, картофель переверните, слегка посолите. Добавьте резаный зеленый лук и лимоны, порезанные на 8 частей. Поставьте в духовку еще минут на 25-30.

СЛАДКИЕ САЛАТЫ

● **Из груш и слив.** По 100 г груш и слив, по 20 г грецких орехов и изюма, пол-лимона.

Груши вымойте и вместе с кожицей и семенниками нарежьте. Сливы вымойте, очистите от косточек, разрезая на половинки. Перемешайте фрукты, побрызгайте лимонным соком и посыпьте изюмом и молотыми орехами.

● **Из дыни и арбуза.** По 80 г дыни и арбуза, по 50 г синих слив и винограда, 30 г меда.

Дыню и арбуз очистите от корки и нарежьте на мелкие прямоугольники. Добавьте разрезанные надвое сливы и виноградные ягоды. Разложите все красиво на тарелке и полейте медом.

● **Из сыра с яблоками.** 200 г сыра, 200 г яблок, 100 г сельдерея, 4 ст. ложки соуса из растительного масла, зелень.

Очистить и нарезать яблоки, сельдерей, отваренный в соленой воде. Сыр нарезать мелкими кубиками. Смешать, заправить соусом, приготовленным из растительного масла, в которое надо добавить немного столового уксуса или вина. Выложив в салатницу, посыпать зеленью, украсить ломтиками яблок.

Кошмарики

● Инъекции специальных ядов, парализующих мышцы лица, успешно разглаживают возрастные морщины. Немецкие ученые обнаружили, что, помимо этого, они являются прекрасным средством от мигрени, избавиться от которой медикаментозными средствами практически невозможно. Так что теперь приятное можно совместить с полезным.

● Среди африканских мужчин и женщин наблюдается ажиотаж — все стремятся побелеть. С полок и супермаркетов мгновенно сметаются все крема и мази, способствующие побелению кожи. Все хотят выглядеть красивей. Предупреждения медиков о том, что использование в больших количествах подобных кремов может привести к раку кожи, остаются без внимания.

● Во Львове выявили группу медиков, которые занимались продажей человеческих органов. Они вырезали почки у пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях и перепродавали их за пределы области.

Рис. В. Федорова

Редкая болезнь

Жизнь во сне

Люди во время летаргии живут как бы своей малой жизнью. Их моют, кормят, ходят за ними, как за младенцами, а они, знай себе, видят сны. Сны для них такая же реальность, как для нас наша жизнь.

Люди, пребывающие в летаргическом сне, на уровне подсознания отдают себе отчет в том, что с ними происходит и где они находятся. Во время сна они старятся очень медленно, зато после пробуждения очень быстро нагоняют свой паспортный возраст, и часто за два-три года становятся глубокими стариками.

Что говорит о летаргии наука? Ей удалось выявить, что в летаргию впадают люди крайне эмоциональные, преимущественно женщины. И что удивительно, все системы жизнеобеспечения у летаргиков работают нормально. Ученые с помощью приборов выявили у них фазу большого и малого сна. Малый сон соответствует нашему ночному сну. Во время большого сна веки человека слегка подрагивают, глазные яблоки вращаются — он что-то видит. Больные иногда во сне плачут, иногда смеются, гримасничают и даже вскакивают с постели, продолжая при этом спать. Короче говоря, человек в течение многих лет живет своей жизнью.

Несомненно, летаргики имеют возможность, выходя из тела, наблюдать разнообразные события воочию с помощью внутреннего зрения, и делают они это лучше нас. Если бы с уснувшим летаргическим сном удалось установить контакт, то он поведал бы нам немало интересного. Такие попытки сейчас предпринимаются...

Например, в Москве живет женщина, проспавшая больше 16 лет! Зовут ее Назира. Родилась она в 1965 году в Южном Казахстане. Когда ей было 4 года, девочка внезапно заболела воспалением легких и через три дня умерла. Похоронили ее на деревенском кладбище.

На следующую ночь дедушке Назиры приснился жуткий сон: будто его любимая внучка жива и просит родных вырыть ее из могилы. Днем домашние идти на кладбище не решились. Отец девочки был коммунистом, да и что скажут односельчане? Лишь глубокой ночью мать и брат вынули из холодного плена маленькое тельце. Придя в дом, мать стала энергично растирать тело Назиры маслом, настоянным на травах. Поднесенное к губам зеркало показало, что девочка еле-еле дышит. Врач констатировал, что она жива, но только впала в очень глубокий летаргический сон. Как врачи ни старались, но вывести ее из этого состояния так и не смогли. Девочку отправили в специализированный медицинский центр, где она проспала целых 16 лет!

Очнувшись от долгого сна, Назира, никогда не учившаяся в школе, заговорила на... 13 языках! По словам Назиры, языкам ее обучали... тонкие сущности, прилетевшие с другой планеты. Кстати, она нарисовала ту самую планету, с которой появляются бестелесные инопланетяне.

В своем астральном теле Назира могла путешествовать куда угодно: и в аудиторию МГУ, и на американскую военную базу.

Сейчас Назире 36 лет, и последние 9 лет она живет в Москве. По возможности лечит людей.

За гранью

Как там сад?..

Василий Матвеевич и Анна Григорьевна прожили вместе сорок лет. Вырастили детей, внуков. У Василия Матвеевича были золотые руки. Взяв в аренду участок земли, он выстроил чудесный домик. Возле него супруги посадили молодые яблони разных сортов.

Особенно хозяин любил смотреть, как цветут яблони. Глядел на них и улыбался, представляя себе, как он будет делить урожай яблок между внуками.

Но вот пришла беда: старик тяжело заболел, рак горла. Его мучили страшные боли, не мог говорить. Приходилось писать жене записки. Он прожил дольше, чем прочили врачи, благодаря любви и заботе своей верной жены. Однако смерть все же пришла за ним.

Анна Григорьевна никак не могла смириться с кончиной мужа. Она плакала, убивалась, ей все казалось, что ее Вася покинул ее навсегда в силу каких-то несправедливых обстоятельств. Никто - ни дочери, ни подруги — не могли утешить несчастную вдову.

Весной яблоневый сад буйно зацвел. Но Анне Григорьевне было не до того — она осталась наедине со своим горем, на дачу ездить перестала. Вдруг, словно кто-то ей на ухо шепнул: «Поезжай, погляди, как там сад!» За окном уже вечерело, но старая женщина поспешно засобиралась на автобус.

В сумерках она сидела на дачном крылечке, вспоминала счастливые дни, любуясь цветущим яблоневым садом. «Как бы ты сейчас был рад этому, Вася! — подумалось ей. — Так ведь не дожил, нет тебя со мной!»

Неожиданно она почувствовала на себе чей-то взгляд. Испуганно обернулась: в доме ведь никого нет! И увидела в окне террасы до боли родное лицо покойного мужа. Он смотрел на нее и на цветущие яблони.

Странно, но страх тут же исчез. Женщина успокоилась и мысленно заговорила с мужем. Сообщила ему, что в этом году у них будет большой урожай его любимых яблок белый налив. Обещала следить за садом, не запускать его... И много еще о чем говорили они между собой. Василий Матвеевич ободрял и утешал ее, тоже мысленно. Потом сгустились сумерки, лицо в окне исчезло.

С того дня Анна Григорьевна перестала плакать, вспоминая ушедшего мужа. Она поверила, что никто из живущих не уходит бесследно и тот, кто окончил свои земные дни, может по желанию возвращаться к родным и близким, туда, где он был счастлив.

Ей-богу, правда!

А ремнем не пробовали?

В Майами открыт единственный в мире центр, где наркоманов лечат без всяких лекарственных препаратов. Пациентов просто привязывают к кровати и хлещут ремнем до тех пор, пока они не выздоравливают. Эффективность такого метода составляет 95%.

Доктор Д. уверяет, что когда в первые сутки пациента бьют ремнями до синяков, на следующий день он думает только о последствиях битья, а не о дури.

Едва синяки начинают заживать, несчастного бьют снова, чтобы навсегда отбить даже воспоминание о кайфе.

После нескольких сеансов битья наркомана помещают в изолированную палату и сажают на строгую диету: немного хлеба, каша и несладкий чай. Считается, что таким способом легче вывести токсины, скопившиеся в организме наркоманов. А затем пациенты чистят туалеты, убирают в корпусе, подметают территорию, копают огород и ухаживают за скотом.

Новый метод одобрили родители пациентов. После такого крутого лечения их чада больше не помышляют о наркотиках.

Рис. Н.Воронцова

Уроки жизни

На все случаи жизни

ПРОСТРАНСТВО

...приборов выявили у них фазу большого и малого сна. Малый сон соответствует нашему ночному сну. Во время большого сна веки человека слегка подрагивают, глазные яблоки вращаются — он что-то видит. Больные иногда во сне плачут, иногда смеются, гримасничают и даже вскакивают с постели, продолжая при этом спать. Короче говоря, человек в течение многих лет живет своей жизнью.

...домашние идти на кладбище не решились. Отец девочки был коммунистом, да и что скажут односельчане? Лишь глубокой ночью мать и брат вынули из холодного плена маленькое тельце. Придя в дом, мать стала энергично растирать тело Назиры маслом, настоянным на травах. Поднесенное к губам зеркало показало, что девочка еле-еле дышит. Врач констатировал, что она жива, но только впала в очень глубокий летаргический сон. Как врачи ни стают. Эффективность такого метода составляет 95%.

Доктор Д. уверяет, что когда в первые сутки пациента бьют ремнями до синяков, на следующий день он думает только о последствиях битья, а не о дури.

Едва синяки начинают заживать, несчастного бьют снова, чтобы навсегда отбить даже воспоминание о кайфе.

После нескольких сеансов битья наркомана помещают в изолированную палату и сажают на строгую диету: немного хлеба, каша и несладкий чай. Считается, что таким способом легче вывести токсины, скопившиеся в организме наркоманов. А затем пациенты чистят туалеты, убирают в корпусе, подметают территорию, копают огород и ухаживают за скотом.

Новый метод одобрили родители пациентов. После такого крутого лечения их чада больше не помышляют о наркотиках.

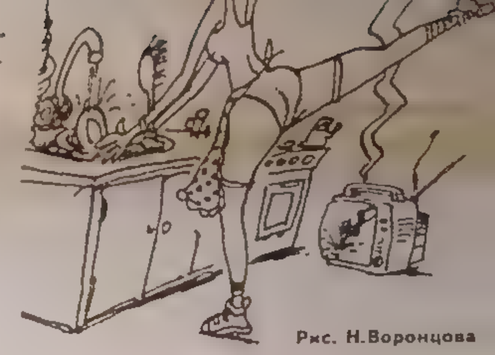


Рис. Н.Воронцова

ОТ ЛЮБОГО НЕДУГА

Обычно его используют при большом скоплении народа — на празднике, на рынке, когда нет уверенности, что с вами ничего не приключится. Заговаривают на всякий случай.

Надо переступить левой ногой порог входной двери, а правым плечом опереться на правый дверной косяк и произнести заговор: «Святый государь Спас и святый государь архистратиг Михаил, закрой, Господи, от лиха человека и супостата на всяк час и на всяко время, и ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».

ОТ КОЛДОВСТВА

«Послал меня Господь с неба на землю, подвязал меня Господь медным поясом, закрыл меня Господь медным котлом. Замкнул меня Господь на 39 замков, ключи отдал Матушке Пресвятой Богородице. Положила она ключи на престул, не давала никому их искать: ни колдуну, ни какой кровососихе. Не сама себя заговаривала — меня заговаривал сам Господь. Аминь».

ЧТОБЫ МУЖ НЕ ПИЛ

Рецепт 1. Чтобы муж не пил, надо читать над ним, когда он спит пьяный:

«Как отрекся Иуда от Христа, так пусть раб Божий (имя) отрекается от вина. Аминь».

Рецепт 2. Этот заговор помогает быстро и эффективно избавиться от вредного пристрастия к алкоголю. Как правило, выпив три раза наговоренное спиртное, человек перестает испытывать к нему тягу:

«Позвал игумен попа и сотворили они вместе трижды эту молитву. Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй раба Божьего (имя) от скверной страсти, хмельной напасти. Не знал бы он этой маеты отныне до гробовой доски. Как свинье морекеан не переплыть, так рабу Божьему (имя) хмельного вовеки не пить. Аминь».

Заговоры

Уроки жизни — *На все случаи жизни*

Бог все видит...

* Всуе, без необходимости, просто для связки слов, не произносите имя Господа. Например: «О, Господи», «Да Бог с тобой»... Или часто просят что-нибудь и говорят: «Ради Христа». Призывать Господа можно только в двух случаях: когда мы говорим о Нем или когда молимся. В других случаях имя Божие призывать нельзя.

* Матери, потерявшей ребенка, следует себя осудить, что не думала должно о духовной жизни младенца, не крестила его. Но убиваться не надо, надо взять себя в руки и побольше плакать о своих грехах.

* Когда в доме тревога, напряженность, страх нападает, тогда зажигают одну из свечей от Великого (чистого) четверга. Душа сразу чувствует легкость, утешение, защиту.

* Как нужно вести себя в болезни? Самое главное — не забывать за все благодарить Господа. Когда нас постигла болезнь, то надо помнить: чем сильнее боли, тем сильнее надо благодарить Господа. Говорите: «Слава Тебе, Господи! За грехи мне как раз эта болезнь. Это мне для очищения надо, да еще и мало. Мне надо еще больше скорбей и болезней — у меня столько грехов!»

Если мы так будем благодарить Господа, то он даст нам силы. Душа тогда быстро очистится от грехов.

* Если человек был добрым, жил по совести, но в церковь не ходил — не был воспитан в религиозном духе, за него молиться можно. А если он хулил Бога, не признавал Его, в церкви его поминать нельзя, только дома в домашних молитвах. И отпевать такого человека нельзя.

Когда мы молимся за усопших, надо помнить, что состояние его души влияет на состояние нашей, и если душа усопшего грязная, очень плохо и тяжело бывает нам после молитвы за него.

* Человек живет, постоянно поднимается вверх по духовной лестнице, и Господь видит, что человек достиг самой высшей для него духовной точки. После нее он лучше не станет. Тогда-то и приходит человеческой жизни конец, Господь забирает его из этой жизни. Некоторых Он забирает в младенчестве, зная наперед, что, если этого ребенка не забрать, он может много зла принести окружающим и себе. Порой Господь забирает в средних годах, а многих в старости - когда человек созреет. Как в саду яблоко, созревая, падает, так и человек — дожил до определенного возраста, дальше он уже лучше не будет. А сколько человеку — сто, пятьдесят или двадцать — неважно. Богу виднее. Он — Творец. Мы не имеем права указывать Ему.

* Бывает, человек не ходил в храм, жил более-менее спокойно. Но начал ходить, и началась в душе смута. Что это? Просто бес мучает. Мы с ним делились всеми своими тревогами и радостями. Он все знает про нас. И вдруг о нем забыли. Конечно, бес будет досаждать, мстить нам, причинять всякого рода скорби и неприятности. Этого «предательства» он не забудет никогда, до самой нашей кончины.

* Бесы — духи, их нельзя видеть простыми глазами. Но они могут материализоваться, принимая вид старичка, юноши, девушки, животного; любой образ могут принять.

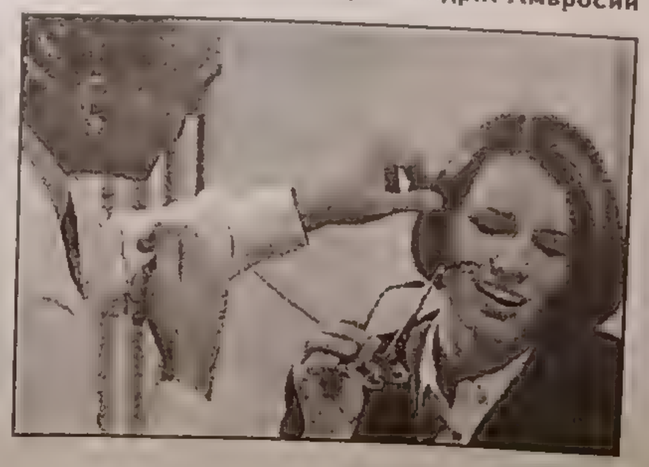
* Для того чтобы жить с ближними в мире, согласии и любви, надо научиться друг другу уступать. Если один возмутился, то не надо «бензин» возражений и возмущений подливать. Надо смириться, перетерпеть, и пламя кончит бушевать.

Настоятель и духовник Свято-Введенского женского монастыря города Иванова архимандрит Амвросий

Диагноз по носу

- При различных воспалительных процессах область переносицы припухает.
- Побеление кончика носа характерно при нарушении кровообращения, язвенной болезни. Пористый кончик носа говорит об изменении тканей желудка.
- Застой крови, тромбоз можно обнаружить по кровеносным сосудам, проступающим вокруг носа.

КРАСНЫЙ В ПРОЖИЛКАХ НОС ОБЫЧНО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ВЫСОКОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ, СИНЕ-КРАСНЫЙ – О НИЗКОМ.



ПРОСТРАНСТВО вокруг нас заполнено энергетическими полями. Они имеют сложную структуру, поэтому в некоторых местах мы чувствуем себя очень хорошо, ощущаем прилив энергии. Другие места высасывают из нас энергию, там мы можем умереть в течение нескольких часов.

Научитесь выбирать свое собственное место. Для этого встаньте прямо, лицом на восток, правую руку прижмите к бедру, левую вытяните вперед, ладонью вниз, описывайте ею медленный полукруг до тех пор, пока ладонь не ощутит тепло, идущее снизу. Двигайтесь в этом направлении до максимального усиления ощущения тепла, на этом месте остановитесь, примите удобную позу, запомните свои ощущения. Это ваше место. Повторите то же самое, но ориентируйтесь не на тепло, а на холод. Вы найдете враждебное место. Запомните ощущения. Тренируясь таким образом, вы научитесь выбирать полезное для вас местопребывание инстинктивно, и тогда обеспечите себе долгую жизнь.

Искусством выбирать наиболее благоприятное место славились многие русские монахи и священники. Любая церковь обязательно стоит на месте, излучающем положительную энергию.

Посмотрите на людей, выходящих из церкви: на их лицах благоговение и торжественность, они становятся как бы стройнее и крепче, чувствуется, что у них прибавилось жизненной силы и энергии.

СЕКРЕТЫ ТИБЕТСКИХ МОНАХОВ

Пригодится

ЛАПША

ИЗ ПИСЕМ ЧИТАТЕЛЕЙ

Вот ведь какая сволочь! Митя вечером подарит мне духи «Клима», а утром ими опохмеляется.

Света, Ижевск

Ну и что, что я пью как лошадь?! Зато не напиваюсь как свинья!

Татьяна П., Набережные Челны

Я рухнул на её кота, который, прямо скажу, поступил со мной жестоко.

Антон С., Курск

Просто я так люблю животных, что не могу обидеть даже жену.

Александр, Пятигорск

Можно ли давать годовалому ребенку вино, если он просит, и в каких дозах?

Виктория П., Кугульта

Можно ли приклеивать искусственные ресницы клеем БФ-2 или БФ-6?

Лена, Ужгород

Из постели мы не вылезали два года. Мы бы оставались там и до сих пор, если бы я не встретил другую.

Виктор, Москва

Завтра в доме №24 по маленькому переулку в восьмой квартире, где проживает Маргарита Журавлева, состоится презентация её нового мужа.

Аптечный киоск

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Для лечения остеохондроза и заболеваний суставов:

[illegible] - 1750 руб.;
[illegible] - 190 руб.;
[illegible] суставы - 390 руб.;
[illegible] - 490 руб.;
[illegible] - 65 руб.;
[illegible] - 90 руб.;
[illegible] - [illegible] руб.;

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ЖЕНА СМОТРЕЛА ВАМ В РОТ, ЖЕНИТЕСЬ НА СТОМАТОЛОГЕ.

Рис. В.Федорова

Я не помешал?

Я сидел перед телевизором, когда зазвонил телефон.

- Алло! Это Толян. - сказала трубка.

- Привет.

- Я тебе не помешал?

- Нет, нет. Сейчас как раз показывают отличный детектив. Но это ничего...

- Вот и хорошо. Что у тебя новенького?

- Только что задушили Эмму.

- Кто это?

- Миллионерша. В детективе.

- Значит, все-таки смотришь? Если я тебе мешаю, так и скажи.

- Не мешаешь. Я даже рад, что ты позвонил, мне эта ересь уже надоела. О, гляди, как раз сейчас приканчивают хромую тетушку миллионерши, что на инвалидной коляске. Ну, ту самую, что всыпала яд в какао своей компаньонке.

- Ты как живешь? Все в порядке?

- У меня-то? В порядке. Пока еще яд в какао не сыпали...

- *Какой яд? Ты что, с ума сошел?*

- Я-то нет. А Джон свихнулся. Это который ту самую хромую тетушку...

- Ты разговариваешь со мной или смотришь телевизор?

- С тобой, с тобой... А у тебя как дела?

- Я уволился с завода. Из-за Кротова.

- Я не утверждаю, что Джон - это Кротов. А теперь ты где?

- Перешел...

- Ну ты подумай - по крышам, бегом...

- По крышам?

- Это в фильме, один тип ка-ак рванул...

- Если я тебе мешаю... - робко начал Толя.

- Не мешаешь, не мешаешь. Совсем наоборот. Мне даже приятно, что я с тобой разговариваю. Это ж надо! А? Какой-то тип в черной маске застрелил этого чокнутого Джона...

- Если тебя так занимает этот фильм...

- Этот примитив? - возмутился я. - Не говори ерунды! Узнать бы, кто это был в черной маске? Может, Глория?

- Это еще кто такая?

- Твою жену случайно зовут не Глория?

- Люся...

- Радуйся!

- Почему это?

- Да если бы её звали Глория, она уже лежала бы в ванне с перерезанным горлом. А Люся куда перешла?

- Не Люся, а я... Там...

- Одни гангстеры кругом!

- Что ты говоришь?

- Это не я! Интерпол тоже так считает.

- С тобой невозможно... - в сердцах выпалил Толян.

Ой, мамочки!

КТО ТАМ ТАКОЙ?

До чего дошла медицина, с ума сойти можно!

Решилась я на пластическую операцию. Все-таки возраст.

Лицо, как сухофрукт, съежилось. Фигурка оплыла, как свеча. Не то что мужчины, птицы и те шарахаются, как от пугала огородного.

А подружки подначивают:

- Давай, Женя, ты себя не узнаешь! Мы как пластическую операцию сделали, отбоя от мужиков нет! Потому что снаружи стали, как девочки. А накопленный опыт! Мужики от этого сочетания умом трогаются!

Что делать? И хочется, и колется. А вдруг неудачно?! Глянула в зеркало. Нет, неудачней уже не будет!

Пошла.

Хирург, симпатичный, кудрявенький такой, говорит:

- Не волнуйтесь, Евгения Петровна! Все будет хорошо. Вас усыпят. Ничего не почувствуете. Зато очнетесь другим человеком. Я вам гарантирую!

Три часа под наркозом кромсали, резали поперек и вдоль. Натянули кожу на лице до того, что нога в коленке не гнется!

Сидеть могу, только ноги вперед! Слова цежу сквозь зубы, потому что рот шире не растянуть! Только если пальцами! Так для этого надо руку в локте согнуть!

Упала бы в обморок - ноги не гнутся! А врач кругами ходит, приговаривает:

- Не волнуйтесь! Это пока вам в себе тесно. Через пару дней кожа разносится, и привыкнете! Лучше в зеркало полюбуйтесь! Вы ахнете!

Глянула я туда. Мама родная! Кто там такой?!

А врач руку жмет: «Поздравляю, Евгений Петрович!»

Вот такие дела, мужики!

Семен Альтов

РАССКАЗИК

Мужик приходит к соседу и видит, что тот яичницу жарит. Но как-то странно: стоят три плитки и мужик сковороду с яичницей то на одну поставит, то на вторую, то на третью, потом снова на первую. «Вася, это что, новый способ готовки?» - «Да нет, электрик, козел, мне провод от светофора поставил».

Поиграю - и усну

Завелась как-то у меня дурная привычка — перед сном читать.

Не могу уснуть, если перед сном книжку в руках не подержу.

Решил я от этой привычки избавиться. По старой поговорке «Клин клином...»

Стал я вместо того, чтоб читать, перед сном писать понемногу.

И, представьте, помогло! Попишу-попишу, да и засну.

А не попишу — не усну!

Все люди как люди — вечером спать ложатся, а я писать сажусь.

Решил я от этой плохой привычки избавиться. Начал перед сном на гитаре играть.

Поиграю-поиграю, да и усну.

А не поиграю — не усну!

Ночь на дворе, а я трень-брень, как не знаю кто!

Решил я тогда кофе перед сном молоть. Помелю-помелю — засну.

А не помелю — ни в жизнь не усну! Намолол кофе на год вперед, а отвыкнуть не могу.

Нет, решил я. И стал на ночь носки штопать.

Поштопаю-поштопаю, засну.

А не поштопаю, хоть плачь!

И теперь я за что ни возьмусь — сразу засыпаю.

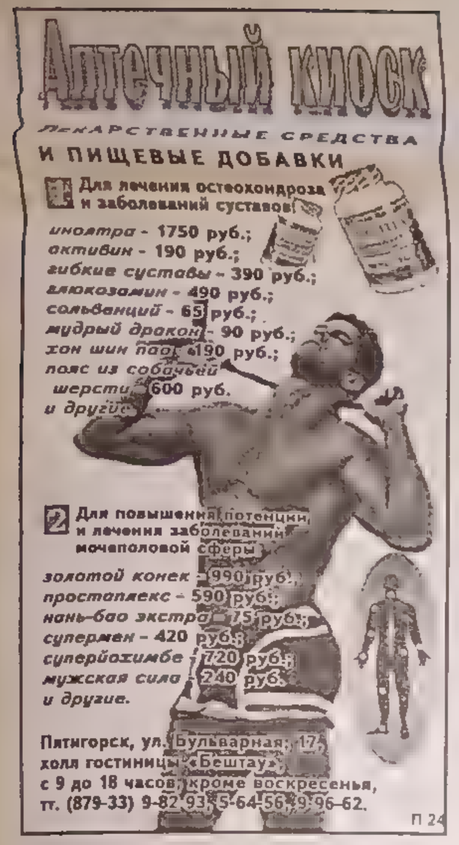
[illegible]

На гитаре играю — [illegible]

Читаю — засыпаю.

Сейчас вот тоже засыпаю. Даже сплю.

М. Азаров



ке.

- Ты как живешь? Все в порядке?

- У меня-то? В порядке. Пока еще яд в какао не сыпали...

- Какой яд? Ты что, с ума сошел?

- Я-то нет. А Джон свихнулся. Это который ту самую хромую тетушку...

- Ты разговариваешь со мной или смотришь телевизор?

- С тобой, с тобой... А у тебя как дела?

- Я уволился с завода. Из-за Кротова.

- Кто это такой?

- Как это «кто такой»? Ты ведь тоже у него работал.

- А на руках были черные перчатки, чтобы не оставлять отпечатков пальцев.

- Кого не оставлять?

- Извини, я тебя не понял. Тут как раз взорвалась инвалидная коляска хромой тетушки.

- Я сказал, что уволился с завода. Из-за этого психа Кротова, - вновь попытался обрисовать ситуацию Толян.

- Думаешь, Джон псих? - спросил я.

- Ты меня слушаешь?

- Конечно, слушаю.

- Почему Кротов - это Джон? Это еще кто такая?

- Твою жену случайно зовут не Глория?

- Люся...

- Радуйся!

- Почему это?

- Да если бы её звали Глория, она уже лежала бы в ванне с перерезанным горлом. А Люся куда перешла?

- Не Люся, а я... Там...

- Одни гангстеры кругом!

- Что ты говоришь?

- Это не я! Интерпол тоже так считает.

- С тобой невозможно... - в сердцах выпалил Толян.

- Со мной еще полбеды, а вот с инспектором точно не поговоришь. Бац! Врезали по голове железякой.

- Если бы я знал...

- Боишься, что и тебя укокошат? Да нет, это скорее того дядьку, что все видел...

В трубке раздались короткие гудки: то ли трубку положили, то ли застрелили...

Впрочем, все равно.

Я вернулся к телевизору. Детективчик, надо сказать, отличный. Вспомнить бы только кто такой этот Толян, который мне звонил.

Валентина Кривошеева,
Ростовская обл.

книжку в руках не подержу.

Решил я от этой привычки избавиться. По старой поговорке «Клин клином...»

Стал я вместо того, чтоб читать, перед сном писать понемногу.

И, представьте, помогло! Попишу-попишу, да и засну.

А не попишу — не усну!

Все люди как люди, вечером спать ложатся, а я писать сажусь.

Решил я от этой плохой привычки избавиться. Начал перед сном на гитаре играть.

Поиграю-поиграю, да и усну.

А не поиграю — не усну!

молоть. Помелю-помелю — засну.

А не помелю — ни в жизнь не усну! Намолол кофе на год вперед, а отвыкнуть не могу.

Нет, решил я. И стал на ночь носки штопать.

Поштопаю-поштопаю, засну.

А не поштопаю, хоть плачь!

И теперь я за что ни возьмусь — сразу засыпаю.

Кофе мелю — засыпаю.

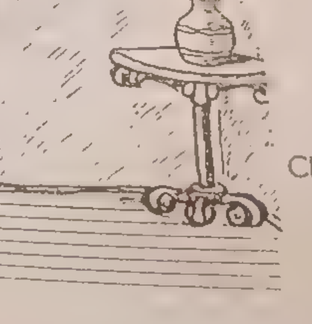
На гитаре играю — засыпаю.

Читаю — засыпаю.

Сейчас вот тоже засыпаю. Даже сплю.

М. Азаров

Если жизнь загнала вас в тупик, вы бьетесь в поисках выхода, приходите к Макоевой Навэлле Сергеевне



Макоева Навэлла Сергеевна – руководитель Центра народной медицины, лучший биоэнерготерапевт России, лучший народный целитель России,ясновидящая, психолог, рефлексотерапевт, гирудотерапевт, магистр народной медицины.
На приеме у Навэллы Сергеевны не надо рассказывать о себе и своем окружении. Она сделает это за вас, расскажет о вашей проблеме, отыщет способы ее решения. Благодаря ей человек обретает стабильность в жизни.

Не зря Макоеву Н. С. называют Вангой Северного Кавказа. Только в Центре народной медицины Навэллы Макоевой обладают уникальным методом лечения кожных заболеваний (псориаз, экзема, рожистое воспаление, нейродермит, лишай, красная волчанка, аллергический дерматит). Лечение комплексное, с оздоровлением всего организма.

ЦЕНТР НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ МАКОЕВОЙ Н. С.:
357524, Г. ПЯТИГОРСК, УЛ. АЛЛЕЯ СТРОИТЕЛЕЙ, 10, КОРП.3,
ТЕЛ. (87933) 4-50-30, ВЫХОДНЫЕ ДНИ: ВОСКРЕСЕНЬЕ, ПОНЕДЕЛЬНИК.
П 23

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ РОССИИ

Тьфу! ***Тьфу!***

На самом краю кладбища он увидел свежевырытую яму и ради любопытства подошел к краю, заглянул. «Кто-то еще преставился», - мелькнула мысль.

В темноте заблеяла Фроська. Когда Егор отвязал козу, совсем стемнело. Осторожно ступая по тропе, хозяин и Фроська отправились домой.

«Как бы не грохнуться в свежую могилу», - подумал Егор и тут же оступился и полетел вниз, увлекая за собой животное.

Ощупав себя и Фроську и убедившись, что все в порядке, Егор стал выкарабкиваться из ямы. Промучившись какое-то время, он понял, что без посторонней помощи ему не выбраться. Хмель прошел, и теперь Егор начал даже немного замерзать.

Вдруг он услышал чьи-то шаги. Обрадовавшись, Егор окликнул прохожего.

- Кто здесь? - спросил робкий голос.

- Жора Тяпкин, - ответил Егор.

- А! Это ты, сусед? - снова подал голос прохожий. - А ты чего тут делаешь?

- Да я в могилу упал, а выбраться не могу! Помоги, что ли, Панас!

Опанас осторожно, на ощупь, подобрался к краю ямы.

- Здорово! А я грешным делом думал, - хихикнул Опанас. - Слышу голос из-под земли.

Козе нальем!.

ОДНАЖДЫ ВЕЧЕРОМ ЕГОР ТЯПКИН, ЗАВСЕГДАТАЙ ШУМНЫХ ПОПОЕК, ОТПРАВИЛСЯ ЗА СВОЕЙ КОЗОЙ НАВЕСЕЛЕ.

Опанас нагнулся и протянул руки вниз. Егор приподнял козу и подал ему. Прошло несколько мгновений, и вопль огласил окрестности. Опанас летел в направлении села и орал что есть мочи:

- Нечистая! Нечистая! Черт!

Собралась целая толпа. Несколько мужиков и любопытных баб пошли на кладбище, но чем ближе подходили они к окраине, тем медленнее становились их шаги.

- Вон там, - сказал вполголоса Опанас.

- Здесь, здесь! - откликнулся радостно Егор.

В то же мгновение бабы с визгом и чураниями кинулись в сторону села. За ними последовали мужики во главе все с тем же Опанасом. На месте остался лишь Драбадан. Природная мощь и сила не давали страху взять верх. Постояв немного, он спросил:

- Хто тут?

- Это я - Егор Тяпкин! Провалился, понимаешь, в могилу с козой, а Опанас испужался.

Драбадан расхохотался, за ним стал ржать и Егор, подала голос Фроська...

После этого случая прошло месяца полтора, когда вечером к Тяпкиным тихо постучал Драбадан.

- А! Спаситель мой явился! - обрадовался Егор. - Здорово! Чего нужно?

- Дык с поллитрою я, Георгий Семеныч.

Егор даже крякнул от удивления:

- Чего?

- Жанюсь я, - покраснел Драбадан.

- А мне-то за что подносишь?

- Дядя Егор, дык ведь ты мне помог первым хлопцем на селе стать. Когда все струхнули на погосте, а я остался... Потом все девки только на меня и пялились.

- Когда свадьба-то? - поинтересовался Егор, открывая самогон. Драбадан расплылся в улыбке:

- Скоро.

- Ну за тебя, Пашка! Счастья вам да любви! - поднял стакан Егор.

- Спасибо, Георгий Семеныч.

- Может, и козе нальем полстакашка? - засмеялся Егор. - Она ведь тоже вроде как помогала?

- А что? Нальем!..

Вадим Редин

Рис. В.Ранних

ОТЛОЖИ НА ПОСЛЕЗАВТРА ТО, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ, И ПОЛУЧИШЬ ДВА СВОБОДНЫХ ДНЯ.

Медицинский гороскоп с 20.09 по 3.10

ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ХОЧЕТСЯ!

ОВЕН

Ломит спину, больно поднять руку? Так напоминает о себе остеохондроз. Когда будете копать картошку, выкопайте и корень лопуха. Промойте его, не очищая верхней пленки, и пропустите через мясорубку или натрите на терке. Этой массой наполовину заполните пол-литровую бутылку, залейте ее доверху водкой, плотно закупорив, и поставьте на неделю в темное место. Через неделю получится настойка коньячного цвета, из которой надо делать компрессы на больное место. Боли уйдут.

ТЕЛЕЦ

Почувствовав першение в горле, возьмите кусочек белого лука величиной чуть меньше грецкого ореха, тщательно разжуйте его и, не глотая, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, причем вдыхайте через рот, а выдыхайте носом. Получится своеобразная луковая ингаляция (разжеванный лук потом можно проглотить).

Через непродолжительное время все симптомы начинающегося простудного заболевания исчезнут.

БЛИЗНЕЦЫ

Все люди делятся на три категории: те, кто вообще не солит пищу; те, кто сперва попробует, а потом посолит; те, кто солит все подряд. Если вы относитесь к последним, стоит задуматься, поскольку избыток соли пагубно скажется не только на состоянии сердечно-сосудистой системы, но и на общем состоянии. Помните: избыток соли вреден, поскольку он задерживает в организме жидкость, усиливая нагрузку на сердце и почки и еще более затрудняя их работу.

РАК

Ешьте рыбу (которую вы не так уж и любите), [illegible] продукты, причем [illegible] не смешивать их в [illegible] малые и ча[illegible], желательно

ВЕСЫ

Дети не слушаются, кошка смахнула со стола вазу, собака испортила ковер, а мужа (жены) до сих пор нет дома... Встряхните руками. Представьте себе, что ваш стресс уходит в пол через ноги. Теперь похлопайте себя по телу, сильно, напряженными ладонями, с головы до пяток, 9 раз спереди, 9 раз сзади. Мобилизует, согревает, дает силу. Пусть это занятие станет для вас привычным.

СКОРПИОН

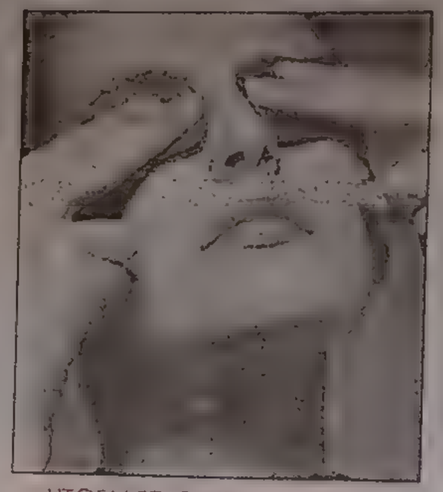
Пользуйтесь любой возможностью, чтобы посидеть у костра, живой огонь во всех отношениях благотворен для очищения души и тела. Лучше в выходные дни быть ближе к природе, на даче. Воспользовавшись теплыми днями, походите босиком по росе... Очень полезно зарядиться от земли силой и здоровьем. А тем, кого прихватит ревматизм, советуем сходить в баню, хорошо распарить тело, затем мазью, сделанной из хорошо посоленного свиного сала, растереть больные места, а потом обмыться горячей водой. Только после этого будьте осторожны, остерегайтесь простуды.

СТРЕЛЕЦ

Вам необходимо регулярное питание и спокойный сон. Кишечник — ваше слабое место. Начинайте добавлять в блюда пшеничные отруби, если напомнил о себе запор. Отруби залейте крутым кипятком на полчаса, затем воду слейте. Получившуюся кашицу кладите в любое блюдо сначала по 1 чайн. ложке, через 7-10 дней доведите до 2 чайн. ложек, еще через 7-10 дней — до 1-2 ст. ложек 2-3 раза в день.

КОЗЕРОГ

Ваше желание похудеть нынешней осенью может выйти боком. Конечно, с одной стороны полнота - это лишний вес, повышенная нагрузка на сердце, сосуды, но с другой - это то состояние души, которое и есть сама жизнь. Вспомните древних греков, которые говори-



ЧТОБЫ ГЛАЗА ЗАБЛЕСТЕЛИ, СДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ РАНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ЧАЙНЫХ ПАКЕТИКОВ.

Рекомендуем

ШЕРШАВЫЕ ПЯТКИ

Распарьте ноги в теплой воде с добавлением жидкого мыла, соды или морской соли. Распаренные ноги тщательно вытрите и удалите со ступней лишний ороговевший покров кожи. Для этой цели подойдут пемза, деревянная лопаточка, металлическая пилка для ног.

Нанесите на ступни тонкий слой любого витаминизированного скраба и пальцами рук или при помощи терки для ног тщательно вотрите его в ступни. Затем вновь опустите ноги в воду, но уже более прохладную, приятной температуры. Выдержите паузу в 5-10 минут, затем смойте прохладной водой.

При запущенных ступнях эту процедуру можно повторить, но не более трех раз.

Еще один рецепт: 1 ст. ложку растительного масла взбейте с одним яйцом до однородной массы, добавьте 1 ст. ложку уксусной эссенции. Этим кремом можно заполнить красивую баночку из-под крема и пользовать им перед сном каждый день. Вы избавитесь не только от шершавых пяток, но и от грибковых заболеваний.

После жаркого солнца

КАК ДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ НЕЖНЫЙ ЗАГАР И СОЛНЕЧНУЮ СВЕЖЕСТЬ, КОТОРЫЕ ВЫ ПРИОБРЕЛИ ПРОШЕДШИМ ЛЕТОМ.

Огуречная маска мгновенно увлажняет, питает, подтягивает. Приготовьте из половины огурца пюре, слейте жидкость, пюре смешайте с 1 ст. л. меда. Маску нанесите толстым слоем на кожу лица и оставьте на 20 минут. Смойте чуть теплой водой.

При сухой коже вокруг глаз. Смочите салфетку в любом подогретом растительном масле и наложите на участки вокруг глаз на 10-15 минут. Промокните салфеткой.

Ваша кожа после жаркого солнца сильно сохнет и неприятно стягивается? Не волнуйтесь... Мед - отличное средство, которое в сочетании с разными кисломолочными, растительными или фруктово-овощными продуктами не только подпитает её, но и снабдит влагой, сделает нежной, мягкой, приятно бархатистой.

Волосы приобрели зеленоватый оттенок? Растворите 2 таблетки аспирина в 0,5 л воды и ополосните их.

Ваши волосы стали очень сухими, а концы ломкими? 3 ст. ложки сливок перемешайте с 1 чайн. л. масла пророщенной пшеницы и миндального масла. Нанесите на кожу и смойте через 10 минут.

Кожа в области декольте и шеи очень тонкая? После интенсивных солнечных ванн на шее быстро образуются складочки. Взбейте один яичный белок и нанесите его на область декольте. Через 10 минут снимите маску влажным полотенцем.

После солнечного облучения на коже возникли пигментные пятна? Пучок щавеля проверните через мясорубку. 1 чайн. л. оливкового масла прокипятите на водяной бане, остудите, дайте настояться и добавьте сок щавеля. Приготовленную маску нанесите на лицо слой за слоем, одновременно массируя его круговыми движениями до тех пор, пока кожа не покраснеет. Примерно через 40 минут, когда маска впитается, ополосните лицо попеременно горячей и холодной водой. Процедуру желательно проводить ежедневно. Она эффективна не только при пигментных пятнах, но и при обезвоженной коже лица.

Губы стали сухими? Постоянно увлажняйте, подпитывайте и подлечивайте их после воздействия на них солнца и соленой морской воды. Самое доступное и эффективное увлажняющее средство — растительное масло (прежде всего миндальное, а также оливковое, кукурузное, касторовое). Смочите тампон в едва подогретом масле и протрите губы. Через 20 минут удалите масло бумажной салфеткой.

Можно масло смешать с соком винограда — это средство не только укрепит красную кайму губ, но и придаст им здоровый блеск.

На каждый день

● Чтобы кожа на спине выглядела идеально, делайте маски из дрожжей. Разбавьте 3 чайн. л. дрожжей 3%-ной перекисью водорода до густоты сметаны, нанесите эту массу на кожу, через 15 минут снимите её ватным тампоном, смоченным в крепком настое чая. Уже скоро вы почувствуете улучшение состояния кожи.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Смешайте и тщательно разотрите 1/2 чайн. ложки меда, 1 чайн. ложку свежего творога, 1 чайн. ложку кефира или молока и нанесите на кожу лица. Через 30-40 мин. смойте [illegible]

...избыток соли вреден, поскольку он задерживает в организме жидкость, усиливая нагрузку на сердце и почки и еще более затрудняя их работу.

РАК

Ешьте рыбу (которую вы не так уж и любите), кисломолочные продукты, причем лучше всего не смешивать их в желудке. Идеальны малые и частые приемы пищи, желательно жидкой. Сразу после еды не торопитесь выпить чашку сладкого чая. Вы ведь не хотите проблем с желудком?

ЛЕВ

Вам нужна спокойная обстановка в доме и взаимопонимание окружающих. Ссоры, скандал, обиды могут закончиться проблемами с сердцем, гастритом, гипертоническим кризом. Избегайте всех, кто может быть источником раздражения. Имейте дело с добрыми, светлыми людьми, которые не желают вам зла.

ДЕВА

В принципе, вы здоровы, не на что жаловаться. То, что вас беспокоит, можно назвать общим недомоганием. Попейте ежедневно натощак укрепляющий нектар: полстакана кипяченой остуженной воды, в которую выжата половина лимона или клюква и подмешана ложка меда. Мед дает энергию, обладает очищающими и укрепляющими свойствами, а это вам сейчас так необходимо. И все же главное — это движение. Возьмите за правило: проходить ежедневно не менее 3 километров. Не менее! Ходите хотя бы вокруг своего дома.

2 чайн. ложек, еще через 7-10 дней — до 1-2 ст. ложек 2-3 раза в день.

КОЗЕРОГ

Ваше желание похудеть нынешней осенью может выйти боком. Конечно, с одной стороны полнота - это лишний вес, повышенная нагрузка на сердце, сосуды, но с другой - это то состояние души, которое и есть сама жизнь. Вспомните древних греков, которые говорили: «Если ты хочешь быть счастлив - делай то, что тебе хочется». То есть человек в первую очередь должен прислушиваться к своему организму и пить-есть то, что он требует.

ВОДОЛЕЙ

Каждый день у вас проблемы: то заболит голова, то повышенное давление, то колики в животе. Запомните: нельзя резко вскакивать с постели! Пробудившись, некоторое время лежите, не двигаясь, потом нужно, не открывая глаз, постучать зубами 36 раз. Стучание зубами дает сигналы всем органам к пробуждению. Открыв глаза, потянитесь, потом поставьте на пол одну ногу, затем другую. Вслед за этим надо выпить стакан теплой воды - для дальнейшего усиления работы сердца.

РЫБЫ

Если у вас низкое кровяное давление, советуем принимать розмариновую ванну. 50 г травы залейте одним литром кипящей воды, накройте и настаивайте в течение 30 минут, затем процедите и добавьте в теплую воду для ванны. Оптимальное время процедуры 30 минут. Эффект потрясающий!

В следующем номере читайте:

О причинах психических заболеваний

✓ ЖИЗНЬ СВОДИТ С УМА.

Для сердечников

✓ НИТРОГЛИЦЕРИН ПОД ЯЗЫК.

О геморрое

✓ КАКОВО СИДЕТЬ «НА ШИШКАХ»?

...но только подпитает её, но и снабдит влагой, сделает нежной, мягкой, приятно бархатистой.

Волосы приобрели зеленоватый оттенок? Растворите 2 таб-

...те через мясорубку. 1 чайн. л. оливкового масла прокипятите на водяной бане, остудите, дайте настояться и добавьте сок щавеля. Приготовленную маску нанесите

...губы. Через 20 минут удалите масло бумажной салфеткой.

Можно масло смешать с соком винограда — это средство не только укрепит красную кайму губ, но и придаст им здоровый блеск.

На каждый день

● Чтобы кожа на спине выглядела идеально, делайте маски из дрожжей. Разбавьте 3 чайн. л. дрожжей 3%-ной перекисью водорода до густоты сметаны, нанесите эту массу на кожу, через 15 минут снимите её ватным тампоном, смоченным в крепком настое чая. Уже скоро вы почувствуете улучшение состояния кожи.

● Появляющиеся на подбородке, около носа и на лбу черные точечки исчезают, если регулярно утром и вечером растирать эти места замоченной манной крупой.

● С неприятной влагой на спине, груди хорошо справляется морская вода. Нет морской — вполне подойдет водопроводная, если в нее бросить три горсти морской соли. Так же хорошо помогают молочные и уксусные ванны (горсть сухого молока, литр цельного или стакан уксуса на ванну, соответственно).

Умывайтесь минералкой

Если делать это ежедневно, используя минеральную воду вместо воды, то о сухости и шелушении кожи можно забыть.

Для ухода за жирной, пористой и комбинированной кожи лица подойдут боржоми, ессентуки, нарзан и другие минеральные воды с высоким содержанием солей. Обладательницам нормальной или сухой кожи лучше пользоваться грунтовыми слабоминерализованными водами — «Святой источник», «Золотой ключ».

Минеральные льдинки

Умывшись, лицо можно протереть кусочками льда, приготовленными из минералки. Эта процедура хороша для сужения сосудов, пор. И еще: от ледяного массажа мышцы лица сокращаются и укрепляются.

Лосьон с минералкой

Доведите 200-250 мл минеральной воды до кипения и заварите ею 2 ст. л. травы. Для жирной и комбинированной кожи возьмите крапиву, ромашку или календулу. Сухой и нормальной коже больше подойдут мята или березовые листья. Отвар настаивайте в закрытой емкости в течение 20-30 минут, а затем процедите. Храните лосьон в холодильнике, но не дольше 5 дней. Протирайте им кожу каждый раз после умывания.

Маски с минералкой

* Маска для жирной, пористой, склонной к воспалению кожи. Бодягу — измельченную в порошок водоросль — разведите минеральной водой до консистенции кашицы и нанесите на лицо. Когда маска подсохнет, смойте её минеральной водой.

* Желтково-масляная питательная маска для сухой и нормальной кожи. Разведите 1 яичный желток с 1 чайн. л. растительного масла и 0,5 чайн. л. минеральной воды. Смесь нанесите на лицо ватным тампоном. Через 3-5 минут наложите еще один слой, а через 20 мин. смойте маску раствором холодного чая.

У вас слоятся и ломаются ногти?

Регулярные минеральные ванночки подлечат и укрепят их. Опустите пальцы в емкость с сильно соленой минеральной водой на 10 минут. Затем, чтобы закрепить воздействие минералки, покройте ногти базовым лаком (тем, что наносят под декоративный лак), в составе которого есть кальций.

Запомните, что газированную минералку перед использованием её в качестве косметического средства нужно оставить в открытой посуде на 30-40 минут. За это время вместе с газами из напитка улетучится углекислота, которая обладает высушивающим действием и может вызвать раздражение кожи.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Смешайте и тщательно разотрите 1/2 чайн. ложки меда, 1 чайн. ложку свежего творога, 1 чайн. ложку кефира или молока и нанесите на кожу лица. Через 30-40 мин. смойте теплой водой.

Применять при вялой, сухой и желтоватой коже.

МЕД И ПЕТРУШКА

Измельчите 2 ст. ложки свежей зелени петрушки. Залейте 150 мл воды, варите 15 мин. на слабом огне, настаивайте 30-50 мин., процедите. Добавьте 1 ст. ложку меда, взбитый яичный желток, хорошо все перемешайте и нанесте на кожу лица. Через 15 мин. смойте сначала теплой, затем холодной водой.

НА ТЕРКУ - ОГУРЕЦ

Натрите на терке очищенный огурец. Распустите на водяной бане 15 г белого воска, добавьте в него 50 г миндального масла и огуречную массу. Посуду накройте крышкой и кипятите на слабом огне 1 час, затем охладите и используйте для питания и отбеливания увядающей кожи.

МЕДОВО-ЛИМОННАЯ

Смешайте 50 г незасахаренного меда с соком 1 лимона. Пропитайте марлевые салфетки смесью и наложите на очищенную кожу лица на 15-20 мин., меняя салфетки 2-3 раза. Затем смойте теплой водой. Курс из 15-20 масок поможет при отбеливании сухой и нормальной кожи, склонной к пигментации и веснушкам.

Есть мнение, что действие отбеливающих кремов усиливается, если добавлять в них йодную настойку. Никогда не делайте этого. Вы можете сжечь кожу и вызвать появление пигментных пятен!

ОТБЕЛЯТ ЛИЦО

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г.Н.МОРГУНОВА
Исполнительный редактор Л.И. Смирнова
Компьютерная верстка и дизайн Е.В.ЕРМАКОВА

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: [illegible] Представительство в 11 тиграстке тел. 3-65-74, факс 3-60-02

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс». Отпечатана в Государственном предприятии издательско-полиграфической фирме «Ставрополье» (Адрес 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г.
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485

Дата выхода в свет 19.09.2001
Подписано в печать 19.09.2001 в 12.00
Тираж 212165 экз. Заказ 1393 Объем 4 п. л.

ГРИБОК... В НОСУ

ОБНАРУЖИТЬ ГРИБКОВУЮ ИНФЕКЦИЮ ЛОР-ОРГАНОВ - ЗАДАЧА СПЕЦИАЛИСТА, НО ЗАПОДОЗРИТЬ ЕЕ МОЖЕТ КАЖДЫЙ, КТО ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТСЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

ЕСЛИ из-за боли, причиняемой кусочками пищи, еда перестала быть в удовольствие и вы, осмотрев рот с помощью небольшого зеркальца, увидели белые пленки на деснах, небе и языке, по всей вероятности, это - кандидоз (в просторечии - молочница или плеснявка), удерживающий первое место среди микозов по поражению полости рта, уха, горла и носа.

Постоянное - неделями и месяцами - откашливание и отхаркивание вязкой слизи, особенно по утрам, чувство саднения в горле сами по себе похожи на хронический фарингит. Но если в нем замешаны грибки из рода Кандида, это непременно будет видно по вашему языку. Ему, воспалившемуся и распухшему, тесно во рту, а из-за продольных и поперечных борозд, пятен белого налета и свободных от него участков гладкой, без сосочков красной поверхности вид у органа речи и вовсе неважный. Так выглядит микотический глоссит - верный спутник хронического кандидозного фарингита.

Ангина с не совсем обычными для вас ощущениями тоже под подозрением. Чувствуете, что горло как будто сузилось (признак увеличения миндалин), но нет боли при глотании? Изловчились увидеть в зеркало миндалины и обнаружили на них белые блестящие точки, но без характерной для вирусного или бактериального воспаления красноты? Скорее всего, виноват представитель рода Кандида.

Беспокоят боль или зуд, заложенность, шум или звон в ушах? Просыпаясь, обнаруживаете на подушке высыпавшиеся из уха крошки, порошок или нечто, напоминающее намокшую промокательную бумагу различных оттенков, от белого до черного? По всей вероятности, ваше ухо облюбовали грибки плесени.

Стали хуже слышать на одно ухо из-за того, что слуховой проход - и уже не в первый раз! - забит серной пробкой? Ее производителями могут оказаться грибки из рода Питироспорум.

Рост полипов на слизистой рта, носа, глотки и на коже ушного прохода может быть вызван риноспоридиозом. Этот микоз обычно бывает у детей и молодых мужчин, которые любят купаться и ловить рыбу в мутной воде сомнительных водоемов или всласть позагорать на берегу без подстилки.

Микозы не всегда наносят свой визит с явными симптомами. Порой они приходят под маской ОРВИ, исчезая без последствий у людей со здоровой иммунной системой и осложняясь воспалением легких, головного мозга и других органов у пациентов со сниженным клеточным иммунитетом. При подозрении на грибковую инфекцию нужно обязательно пройти тщательное обследование.

Никогда не назначайте себе лечение сами: ошибка в выборе противогрибкового препарата или передозировка опасны серьезными осложнениями со стороны почек, печени и других органов.

ТЕМ, кто проходит курс антигрибковой терапии, нужно отказаться от всего острого, соленого, жареного и копченого, есть побольше овощей и фруктов, запивая их натуральными соками. Если же от микоза пострадали полость рта, глотка или миндалины, придется временно перейти на теплые каши и пюре: кусочки твердой пищи или глоток горячего чая способны травмировать поврежденную воспалением слизистую оболочку.

Кандидозные пленки с десен, неба и языка можно снять ватным тампоном, смоченным в содовом растворе (чайная ложка пищевой соды на стакан теплой кипяченой воды).

Чтобы не травмировать кожу слухового прохода и не внести дополнительную инфекцию, не пытайтесь достать из уха серную пробку сами - предоставьте это врачу.

Если грибковая инфекция поселилась у вас в носоглотке, кипятите свои носовые платки, белье, полотенца, заведите личную посуду и не позволяйте близким пользоваться вашими вещами. До полного выздоровления забудьте о поцелуях и рукопожатиях: вы же не хотите поделиться грибками с родным человеком?

ФИТОТЕРАПЕВТЫ рекомендуют при грибковых заболеваниях носа и околоносовых пазух:

* Съедать 1-2 чайные ложки тертого столового хрена 3 раза в день после еды до полного выздоровления.

* Промывать полость носа настоями и отварами трав.

Мелко нарежьте свежие листья хрена или натрите на мелкой терке его корни. 1 чайн. ложку свежего сырья залейте 0,5 л кипятка, оставьте на час настояться под крышкой, процедите. В течение 5-10 минут кипятите детскую резиновую грушу, наберите в нее теплый настой, введите наконечник в правую ноздрю и несколько минут орошайте полость носа. Затем промойте другую половину носа.

Повторяйте 2-3 раза в день в течение недели. После каждой процедуры грушу нужно кипятить!

* Неполную 1 ст. ложку брусники залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите и орошайте настоем полость носа, как описано выше.

* Возьмите 1 ст. ложку с горкой измельченных корней петрушки огородной, залейте стаканом холодной воды. Поставьте на огонь, доведите до кипения, держите на маленьком огне пять минут, затем настаивайте час. Процедите, а перед орошением носа добавьте 1-2 капли пихтового масла.

При грибковых заболеваниях глотки и миндалин полезно 4-5 раз в день полоскать горло и дышать над паром настоем трав.

* Неполную 1 ст. ложку листьев брусники и 1 чайн. ложку травы зверобоя продырявленного залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа.

* Смешайте 1 чайн. ложку цветков календулы с равным количеством листьев мяты перечной, залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса.

* 1 ст. ложку листьев и веток березы белой и 1 чайн. ложку цветков черемухи залейте стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа.

* 1 ст. ложку с верхом листьев и корней петрушки залейте стаканом холодной воды, кипятите пять минут, настаивайте в течение часа.

Для ингаляции используйте свежеприготовленный настой. Хранят настои в холодильнике не более суток.

* Можно полоскать горло 10%-ной аптечной настойкой почек тополя дельтовидного: 25-30 капель на стакан теплой воды.

Полезно знать

● При двустороннем узловом зобе возьмите в равных частях мед, куриный помет, семена льна. Смешайте все это, положите на тряпочку и приложите на зоб. Сверху накройте целлофаном, завяжите бинтом и ложитесь спать. Утром все смойте.

Пейте также по 30 капель 3 раза в день до еды спиртовую настойку тонких перегородок грецких орехов.

● При дерматозах отварите папиросный табак, процедите и делайте примочки и компрессы на пораженные места при зудящих сыпях и других дерматозах, особенно на волосистой части головы.

● При туберкулезе легких смешайте по 100 г корня девясила, корня окопника, корня алтея, березовых почек и клевера. 3 столовые ложки сбора залейте на ночь 3 стаканами кипятка, закутайте. Утром процедите и выпейте все в четыре приема за час до еды.

Советы доктора Попова

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

В 100 г спирта или водки положите 10 г чеснока. Настаиваться он должен в течение двух недель. Этим настоем натирайте кожу головы — дважды в день, две недели подряд. Результат увидите сами.

КАК ПОБЕДИТЬ БРОНХИТ

Мой совет будет полезен тем людям, кто страдает хроническим или острым бронхитом. Пригодится он и при воспалительных заболеваниях в легких.

Нужно вырезать из перцового пластыря два небольших кружочка — диаметром в 3-4 см - и поставить на спину, между лопатками, справа и слева от позвоночника.

Как же найти необходимые точки? Если самому трудно дотянуться рукой, попросите кого-нибудь из близких помассировать спину между позвоночником и лопатками, и вы почувствуете больные точки. Вот на эти места и нужно поставить кружочки из перцового пластыря.

Лечение это потребует от вас некоторого терпения. Кусочки пластыря можно менять каждые 2-3 дня.

Если под пластырем появятся легкие покраснения — не пугайтесь. Это даже хорошо. Но обещаю вам, что ваше терпение будет вознаграждено. Через 2-3 недели лечения уйдут даже хронические заболевания. И вы победите свой бронхит!

А ВЫ СЪЕШЬТЕ НЕ ГЛЯДЯ

Странные бывают состояния. Вдруг перестает нравится какая-то еда.

Симптом это не очень хороший. Это первый признак какого-то возможного заболевания, еще неясно какого, трудно поддающегося диагностике определению. Мы сами не можем еще разобраться в этом состоянии, лишь чувствуем что-то неладное.

А вот лечение начинать следует — хотя тоже довольно странное.

ЗНАЙ МЕРУ

[illegible] больницу обра[illegible] люди с токсическими гепатитами. Они длительно и неправильно принимали те или иные лекарственные травы, многие из которых имеют высокий

Вопрос — Ответ

Острый цистит

Неужели это настолько серьезное заболевание?

Урологи считают, что цистит

(увеличенные гланды), гайморит и инфекция женских половых органов — все эти заболевания неред-

воспаление — пиелонефрит. К сожалению, больные не замечают, как болезнь перебирается выше. Дело

...сеной пробкой? Ее производителями могут оказаться грибки из рода Питироспорум.

Рост полипов на слизистой рта, носа, глотки и на коже ушного прохода может быть вызван риноспоридиозом. Этот микоз обычно...

...полнительную инфекцию, не пытайтесь достать из уха серную пробку сами - предоставьте это врачу.

Если грибковая инфекция поселилась у вас в носоглотке, кипятите свои носовые платки, белье, полотенца, заведите личную посуду и...

...ные места при зудящих сыпях и других дерматозах, особенно на волосистой части головы.

● При туберкулезе легких смешайте по 100 г корня девясила, корня окопника, корня алтея, березовых почек и клевера. 3 столовые ложки сбора залейте на ночь 3 стаканами кипятка, закутайте. Утром процедите и выпейте все в четыре приема за час до еды.

победите свой бронхит!

А ВЫ СЪЕШЬТЕ НЕ ГЛЯДЯ

Странные бывают состояния. Вдруг перестает нравится какая-то еда.

Симптом это не очень хороший. Это первый признак какого-то возможного заболевания, еще неясно какого, трудно поддающегося диагностике, определению. Мы сами не можем еще разобраться в этом состоянии, лишь чувствуем что-то неладное.

А вот лечение начинать следует — хотя тоже довольно странное.

Надо очень понемножку принимать ту еду, которая стала вызывать отвращение.

Скажем, совсем разонравилось молоко. А вы возьмите — не стакан, а чайную ложечку всего — и выпейте молока. Три раза в день.

Яблоко. Ну просто смотреть не можете. А вы съешьте не глядя. Крохотный кусочек. Тоже трижды в день.

Вскоре увидите — организм начинает восстанавливаться. Через какое-то время это самое яблоко вы будете есть уже с превеликим удовольствием. Значит, здоровье ваше полностью восстановилось.

ЗНАЙ МЕРУ

Передачу в больницу обращаются за помощью люди с *токсическими гепатитами. Они длительно и неправильно принимали те или иные лекарственные травы, многие из которых имеют высокий токсический эффект.*

* Бессмертник повышает давление, а при длительном применении может вызвать застойные явления в печени.

* Валериана обыкновенная при длительном применении угнетает деятельность внутренних органов, вызывает головную боль и тошноту, нарушает деятельность сердца, снижает работоспособность.

* Гранат раздражает слизистую желудка, ухудшает эмаль зубов, вызывает головокружение, слабость, судороги, ухудшает зрение.

* Девясил может вызвать дерматит.

* Зверобой при длительном применении вызывает сужение кровеносных сосудов, повышение давления.

* Крапива повышает свертываемость крови, что приводит к тромбофлебитам.

* Красный жгучий перец вызывает обострение желудочно-кишечных болезней.

* Кукурузные рыльца повышают свертываемость крови.

* Ламинария при длительном употреблении приводит к остеопорозу.

* Лук репчатый при употреблении в большом количестве приводит к тахикардии и другим нарушениями сердечно-сосудистой деятельности.

* Орех грецкий вызывает запоры, головные боли от спазмов сосудов головного мозга.

* Ревень окрашивает пот в желтый цвет, способствует развитию геморроидального кровотечения, колик в животе.

* Свекла повышает давление при применении ее свежего сока.

* Хвощ полевой нужно очень осторожно принимать людям с заболеваниями почек.

Не навреди

Вопрос — **Ответ**

Острый цистит

Неужели это настолько серьезное заболевание?

Урологи считают, что цистит желательно лечить в стационаре при соблюдении постельного режима до стихания острых явлений.

Недолеченный цистит почти всегда переходит в хронический.

Кроме того, амбулаторные больные часто перестают принимать лекарства на 2-3-й день лечения, лишь только становится легче, хотя врач назначает полный курс антибиотиков — не менее 7 дней. Эффект от такой терапии будет больше, если лекарства вводить в ягодицу, а делать уколы дома могут не все. Наконец, чтобы воспаление полностью рассосалось, необходим курс физиотерапии. Бегать же в поликлинику по холоду — не лучший выход. В общем, минусов в домашнем лечении очень много.

Иногда тянет в низу живота. Анализ мочи показал, что все в порядке. Не цистит ли это?

Частое мочеиспускание может быть симптомом сахарного диабета. При цистите больной тоже часто мочится, но мочи бывает немного. Главный признак — резь, усиливающаяся в конце мочеиспускания. Могут быть и тянущие боли в низу живота. Подтвердить диагноз могут только анализы мочи - общий и по Нечипоренко. Обычно при цистите увеличивается количество лейкоцитов, белка и эритроцитов. Такие исследования, как УЗИ, рентген и цистоскопия, вряд ли что прояснят в этом случае, поэтому не спешите их делать. К тому же цистоскопия в острый период заболевания может только навредить.

Считается, что цистит — простудное заболевание. Почему же нередко им можно заболеть и летом?

Действительно, цистит часто связан с переохлаждением организма. Но возможны и другие причины болезни. Микробы могут попасть в мочевой пузырь из любого органа, в котором имеется хроническое воспаление. Кариозные зубы, хронический тонзиллит (увеличенные гланды), гайморит и инфекция женских половых органов — все эти заболевания нередко приводят к циститу.

Чтобы снять головную боль, принимают таблетки цитрамона. Причем по нескольку сразу. Может ли он спровоцировать цистит?

В состав цитрамона, а также пиркофена и седальгина входит фенацетин. В больших дозах он раздражает слизистую оболочку мочевого пузыря. Более того, фенацетин относится к веществам, вызывающим опухоли мочевого пузыря. Поэтому цистит — первый звонок об опасности. По возможности постарайтесь не пить эти таблетки.

Стоит как следует промерзнуть, и начинается цистит. Какие народные средства можно применять?

Очень хороший эффект оказывают ванны с температурой воды 37-38°С. Но если у вас появилась моча с кровью, то греться нельзя — может начаться кровотечение.

При цистите надо много пить, но лучше не просто воду, а настои трав, обладающих мочегонным и противовоспалительным действием. Самая проверенная трава — это толокнянка, в народе больше известная как медвежье ушко. Можно заваривать березовые почки, кукурузные рыльца, почечный чай или брусничный лист. Налегайте на фрукты и овощи. Пользу принесут молочные продукты и минеральные воды типа боржоми — они защелачивают мочу, в которой перестают размножаться микробы.

Может ли цистит привести к заболеванию почек пиелонефриту?

Между мочевым пузырем и почками имеется непосредственная связь — мочеточники. В норме вырабатывающаяся в почках моча спускается по ним в пузырь, из которого выводится наружу. А при цистите может развиться заброс мочи обратно в мочеточник и в почки. В результате огромное количество микробов из пузыря попадает в почки, где развивается воспаление — пиелонефрит. К сожалению, больные не замечают, как болезнь перебирается выше. Дело в том, что признаки цистита и пиелонефрита схожи.

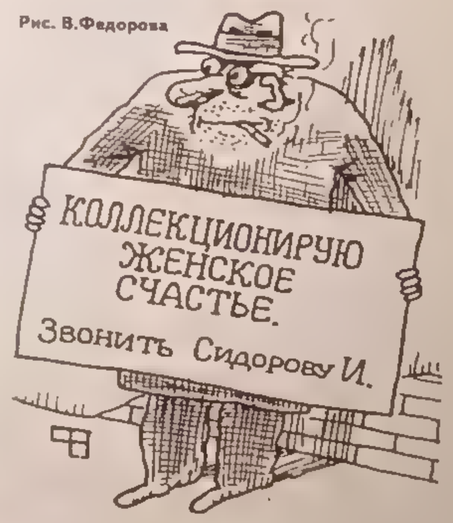
Может ли мочевой пузырь при сильном воспалении разорваться?

Это осложнение чрезвычайно редко. Обычно оно происходит при нарушении кровообращения в сосудах мочевого пузыря или при резко сниженном иммунитете, если не лечиться. В запущенных случаях воспаление становится гнойным. Дальше — хуже, в стенках мочевого пузыря появляются зоны омертвения. Там и происходит разрыв. Моча изливается в брюшную полость, вызывая ее воспаление — перитонит, который требует немедленной операции. Осложнения сопровождаются высокой температурой, моча становится очень мутной, в ней появляются хлопья и кровь.

При хроническом цистите бывает недержание мочи. Не станет ли и оно хроническим?

Часто повторяющееся воспаление не проходит бесследно. Со временем травмируются стенки мочевого пузыря и сфинктера. И как следствие развивается недержание мочи. Надо постараться раз и навсегда вылечить цистит. Нередко одних антибиотиков недостаточно. Мочевой пузырь промывают через катетер антисептическими и дубящими растворами, делают инстилляции — прямо внутрь пузыря вводят антибиотики и заживляющие масла.

Рис. В.Федорова



Как уберечься от цистита

Тепло одевайтесь и следите, чтобы не промокали ноги. Не запускайте хронические инфекционные заболевания, даже если они вас не беспокоят. Посещайте гинеколога, так как воспаление половых органов часто переходит на мочевой пузырь. Толчком к воспалению могут послужить стрессы.

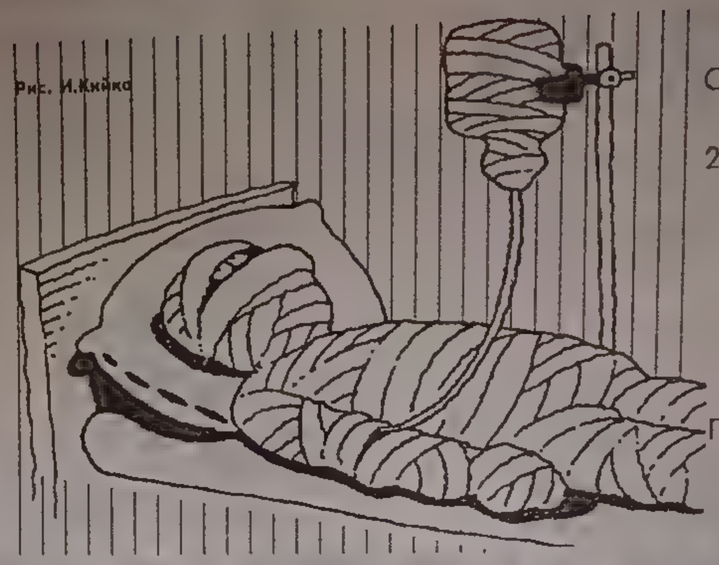
После перенесенного цистита обязательно проводите профилактику. Для этого раз в два месяца в течение десяти дней пейте отвары и настои, приготовленные из противовоспалительных трав. Летом и осенью побольше ешьте арбузов — они хорошо промывают не только почки, но и мочевой пузырь.

Рецепты наших бабушек

● Для восстановления сил возьмите по 200 г какао, нутряного сала, меда и сливочного масла. Разогрейте смесь на малом огне, помешивая, доведите до кипения и полного растворения всех компонентов. Сняв с огня, дайте остыть. Храните приготовленную смесь в стеклянной банке в темном прохладном месте. Принимайте по 1 стол. ложке на стакан горячего молока 3–4 раза в день.

● При аллергии применяют отвар листьев ореха (10 г), цветков боярышника (40 г), травы пустырника и корней цикория дикого (по 20 г), цветков бессмертника песчаного (10 г). Все компоненты мелко порежьте, перемешайте. 2 ст. ложки смеси залейте стаканом воды, кипятите на слабом огне 5 минут, дайте настояться в течение 4 часов, процедите. Пейте по 50-100 г три раза в день за полчаса до еды в течение полутора-двух месяцев.

● Стригущий лишай издавна лечат «бумажным жиром». Для получения «бумажного жира» возьмите листок бумаги из обычной ученической тетради, сверните его воронкой, поставьте на тарелку острым концом вверх и сожгите. Когда бумага превратится в пепел, а на тарелке останется жирная жидкость, возьмите ее ножом, пока она не остыла, и нанесите на пораженный участок кожи. Лечение повторите несколько раз до исчезновения лишая.



На приеме у ортопеда

Есть ли у вас плоскостопие?

Намочите ступни и встаньте на лист бумаги.

Нормальный вид ступни (рис. 1): если поперечный и продольный своды отпечатались ровно.

Плоскостопие (рис. 2): стопа соприкасается с листом почти всей своей поверхностью. Причиной этого может быть ослабление связок и мышц ступни, неудобная обувь. Если у вас плоская стопа, вы рискуете получить травму во время ходьбы, например разрыв ахиллесова сухожилия. Будьте предельно внимательны, правильно выбирайте обувь.

ПОЧЕМУ БОЛИТ ЖИВОТ...

ОХ УЖ ЭТА БОЛЬ!.. ОНА ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ НЕ ВОВРЕМЯ. БЫВАЕТ, ТАК ПРИХВАТИТ – ДАЖЕ РАЗОГНУТЬСЯ НЕТ СИЛ. ЧТО ЖЕ ЕЕ ВЫЗЫВАЕТ И КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ?

Причина. Жирная и жареная пища. Желудку труднее переваривать ее, и после такой еды он иногда «возмущается». Кроме того, жирная, острая или жареная пища часто вызывает изжогу (повышение кислотности содержимого желудка, когда желчь буквально подступает к горлу).

Что делать. Популярнейшее в народе средство от изжоги — питьевая сода — практически не помогает. Наоборот, после ее приема количество кислоты увеличивается в 15–20 раз. Иногда спасает только молоко. Если изжога бывает часто, вам следует срочно обратиться к гастроэнтерологу.

Причина. Переедание. «Праздник живота» часто заканчивается плачевно. Желудок сначала растягивается, а потом сильно сокращается, чтобы переварить пищу. Это может сопровождаться болевыми ощущениями.

Что делать. Никогда не наедайтесь до отвала. Заканчивайте трапезу, даже если кажется, что хочется съесть еще кусочек. На самом деле вы уже наелись. И именно в последние минуты обеда или ужина мы съедаем ту лишнюю пищу, которая становится причиной боли, а часто и избыточных килограммов.

Причина. Кишечное расстройство. Его может вызвать все, что угодно: съеденный накануне йогурт или салат. Кстати, вздутие живота и газы нередко указывают на банальное переедание или на злоупотребление клетчаткой.

Что делать. Может быть, стоит поменьше употреблять картошки, хлеба, квашеной капусты и отказаться от газированных напитков? В любом случае активированный уголь не повредит.

Причина. Аллергия. Некоторые противопоказанные вам продукты могут вызвать раздражение слизистой. Желудок будет пытаться избавиться от неприятного содержимого. При этом он сильно и болезненно сокращается.

Что делать. Всегда обращайте внимание на то, что вы едите. Избегайте «подозрительной» пищи. Это могут быть яйца, молоко, апельсины.

Причина. Плохое настроение. Если вы чем-то расстроены, сердитесь, волнуетесь во время еды, то лишаете желудок возможности работать медленно и равномерно. Часть непереваренной пищи может остаться в нем и через некоторое время спровоцировать боль.

Что делать. Никогда не пытайтесь есть через силу, лишь потому, что надо. Лучше выпейте стакан сока. Если же на нервной почве, наоборот, разыгрался зверский аппетит, отойдите подальше от холодильника. Иначе вам грозит переедание и связанные с ним боли.

Причина. Женские проблемы. Менструальный цикл, хроническое или острое воспаление придатков, воспалительный процесс в матке — это неполный перечень того, что может вызвать сильную боль в низу живота.

Что делать. Если вы чувствуете, что боли усиливаются во второй половине менструального цикла и продолжаются 1-2 дня во время месячных, сходите к гинекологу, чтобы исключить эндометриоз.

Если боль острая, прогрессирующая, таблетки не помогают, есть кровянистые выделения на фоне задержки менструации, у вас слабость, головокружение и обмороки — надо срочно вызывать «скорую». Велика вероятность внематочной беременности.

Причина. «Острый живот». Под этим названием хирурги объединяют заболевания брюшной полости с характерно резкой болью в животе: аппендицит, заворот кишок, ущемленная грыжа, прободная язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Что делать. Даже если очень сильные боли возникли внезапно, надо отказаться от снимающих спазмы таблеток и от грелки с горячей водой или льдом. Они могут обострить течение болезни. Лучше прилягте и вызовите «скорую».

ХУДЕЕМ?

1 Цитрусовые способствуют похудению, так как содержат изрядное количество аскорбиновой кислоты. Аскорбинка снижает уровень холестерина в крови. Нормализуется обмен веществ, и жировые запасы сжигаются гораздо активнее, а стало быть, если у вас нет аллергии на цитрусовые, есть их можно в любом количестве.

2 Обязательно включайте в меню бобовые. Калорий в них не так уж и много, к тому же они уйдут на переваривание грубой клетчатки. А для быстрого выведения избыточной жидкости, которая часто становится причиной избыточного веса, проводите рисовые дни.

3 Регулярный массаж рукавицей из люфы или сизаля не только сделает вашу кожу нежной и гладкой, но и воздействует на подкожный жировой слой. Кроме того, такой массаж активизирует кровоток и улучшает обмен. Массаж можно делать всухую, а можно капнуть на рукавичку гель с эфирными маслами, например бергамотовым, розмариновым или лимонным.

4 Яблочный уксус — та еще кислятина, но... Первую порцию (столовую ложку уксуса на стакан холодной кипяченой воды) вы должны выпивать сразу после пробуждения. И в течение дня еще два раза по полпорции за 10 минут до обеда и ужина. Этот коктейль содержит уйму всевозможных витаминов, а кроме того, действует как суперсжигатель жира.

5 Ничего не глотайте второпях. Каждый кусочек спокойно и с удовольствием разжуйте. Те, кто слишком быстро глотает пищу, долго не могут насытиться и поэтому едят очень много:

6 Приглушить чувство голода поможет точка, которая находится в ложбинке между носом и верхней губой. Если это место массировать пальцем в течение одной минуты, основной инстинкт будет не так настоятельно заявлять о себе.

7 Возьмите себе за правило: всякий раз после еды (даже если это всего-навсего конфетка) тщательно чистить зубы.

Знаете ли вы, что...

СОЛОДКА

Авось пригодится

● **От поноса** у взрослых помогает толченая кожица куриного желудочка. Тщательно отделите твердую кожицу желудка, промойте и

Будьте предельно внимательны, правильно выбирайте обувь.

Часть непереваренной пищи может остаться в нем и через некоторое время спровоцировать боль.

Что делать. Никогда не пытайтесь есть через силу, лишь потому, что надо. Лучше выпейте стакан сока. Если же на нервной почве, наоборот, разыгрался зверский аппетит, отойдите подальше от холодильника. Иначе вам грозит переедание и связанные с ним боли.

характерно резкой болью в животе: аппендицит, заворот кишок, ущемленная грыжа, прободная язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Что делать. Даже если очень сильные боли возникли внезапно, надо отказаться от снимающих спазмы таблеток и от грелки с горячей водой или льдом. Они могут обострить течение болезни. Лучше прилягте и вызовите «скорую».

Знаете ли вы, что...

СОЛОДКА

снижает количество холестерина в крови, способствует рассасыванию холестериновых бляшек в кровеносных сосудах. Токсические продукты и шлаки, скапливающиеся в организме, обезвреживаются быстрее под влиянием препаратов солодки.

Отвар. 1 ст. ложку измельченного корня солодки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте на кипящей водяной бане 30 минут, охладите в течение часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день после еды. Храните в холодильнике.

Настой. 1 ст. ложку измельченных корней солодки залейте 0,5 л кипятка, кипятите на слабом огне 5-7 минут, процедите. Принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день после еды.

* Сироп корня солодки используется как отхаркивающее средство. Пьют его и при язве желудка; при отравлении мясом и грибами он может быть использован для нейтрализации яда. Чтобы приготовить сироп, очистите корни солодки от коры (до ярко-желтого цвета) и 15 г корней залейте 600 мл воды. Уваривайте на медленном огне до получения 200 мл состава. Принимайте индивидуально от 1 до 3 ст. ложек 2-3 раза в день. Сироп корня солодки помогает также при хронических бронхитах и туберкулезе легких.

Авось пригодится

● **От поноса** у взрослых помогает толченая кожица куриного желудочка. Тщательно отделите твердую кожицу желудка, промойте и высушите на солнце. В случае необходимости кожицу мелко растолките, просейте. Принимайте с пищей 1 или 2 раза по половине чайной ложки.

● **При шишках на ногах** очень помогает кожура зеленого ореха, привязанная к шишкам на ночь, а лучше на 12 часов. Бывает жжение, но придется потерпеть. Лечиться надо до снятия боли.

6 Приглушить чувство голода поможет точка, которая находится в ложбинке между носом и верхней губой. Если это место массировать пальцем в течение одной минуты, основной инстинкт будет не так настоятельно заявлять о себе.

7 Возьмите себе за правило: всякий раз после еды (даже если это всего-навсего конфетка) обязательно чистить зубы. Что это даст? Во-первых, это профилактика кариеса, а во-вторых, так вы отучитесь от привычки перекусывать между основными приемами пищи.

Бди! — *Вы просили рассказать*

Как уберечься от иерсиниоза

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ СИМПТОМЫ — ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС, БОЛИ В ЖИВОТЕ, ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, БОЛИ В СУСТАВАХ, СЫПЬ НА ТЕЛЕ.

Свежие овощи и фрукты, которые сегодня доступны круглый год, несомненно полезнее, чем вареные или консервированные. Однако, подавая на стол фрукты или готовя салат из сырых овощей, необходимо соблюдать несложные правила, которые помогут избежать инфекционных заболеваний, еще недавно малоизвестных не только населению, но и врачам. Эти заболевания — иерсиниоз и очень похожий на него по клиническому течению псевдотуберкулез.

Что является причиной заболевания?

Иерсиниоз (псевдотуберкулез) вызывается бактериями — иерсиниями. Они неприхотливы и быстро размножаются не только при комнатной температуре, но и в холодильниках, овощехранилищах. Носителями иерсиний в природе являются животные. Выделяя возбудителей во внешнюю среду, они заражают и пищевые продукты.

Заражение человека этими бактериями происходит, как правило, пищевым путем.

Особо опасны продукты и блюда, не прошедшие тепловую обработку: салаты, молоко и мясо. Причем наличие иерсиний в пище не меняет ее вида и вкуса, т. е. в домашних условиях никак не обнаруживается.

Что происходит с человеком, если он заразился иерсиниозом?

Болезнь поражает людей всех возрастов, но чаще детей в организованных коллективах. Наиболее частые симптомы — тошнота, рвота, понос, боли в животе, повышение температуры тела, боли в суставах, сыпь на теле. Заболевание может имитировать приступ острого аппендицита, мочекаменной болезни, иногда сопровождается выраженной желтухой, катаральными явлениями и пр. Исход болезни зависит от своевременности обращения за медицинской помощью, ибо поставить диагноз и назначить лечение может только врач.

Как можно уберечься от болезни?

Употреблять в пищу в сыром виде надо только стандартные овощи и фрукты. Порченые, гниющие участки на моркови, луке, свекле и других овощах тщательно зачищайте, затем дважды промывайте проточной питьевой водой. 3-4 верхних листа капусты удаляйте (используйте их для приготовления щей, солянок, голубцов). Вялую капусту промывайте не только снаружи, но и внутри кочана.

Не храните очищенные овощи в воде — это ускоряет размножение возбудителя.

Молоко используйте только после кипячения в течение 2-3 минут. Мясо и изделия из него проваривайте и прожаривайте до полной кулинарной готовности.

Хлеб, кондитерские и бакалейные изделия храните в ящиках, недоступных для грызунов.

Владимир Никифоров, профессор, доктор медицинских наук

О себорее

Не последнюю роль играют стрессы и затяжные депрессии.

Себорея — это чрезмерное выделение кожного сала, обусловленное повышенной активностью увеличенных сальных желез. До сих пор причины ее появления не до конца ясны. Известно только, что возникновению себореи способствуют генетические особенности организма. Начинается себорея в связи с нарушением физиологического равновесия между эстрогенными (женскими) и андрогенными (мужскими) гормонами. Способствовать развитию заболевания могут также желудочно-кишечные заболевания.

Чаще всего проявления заболевания отмечаются у подростков на фоне возрастной гормональной перестройки. У юношей и девушек, страдающих этим недугом, кожа жирная, с очагами покраснения и шелушения. Поры расширены. Волосы после мытья быстро становятся жирными, отмечается обилие перхоти. Заболевание протекает длительно.

Себорея требует тщательного обследования и комплексного лечения под наблюдением в первую очередь дерматолога и гастроэнтеролога. Полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом — компоненты общеукрепляющего лечения. Важно избегать жирных и острых блюд, ограничивать количество поваренной соли, сахара и консервированных продуктов. Помогают бороться с себореей и витамины, особенно А, Е, витамины группы В, успокаивающие препараты.

Комплексное лечение обязательно включает в себя средства для наружного применения. Отечественная мазь «Сульфодекортэм» — высокоэффективный комбинированный препарат, в состав которого входят осажденная сера и синтетический глюкокортикоид — гидрокортизона ацетат. Сера оказывает противовоспалительное, зудоуспокаивающее действие. Гидрокортизона ацетат вызывает противозудный, антиаллергический эффект. Мазь можно использовать при псориазе волосистой части головы и других заболеваниях кожи.

Перед началом лечения проконсультируйтесь с врачом.

Прикинь на себя

На каждый день

● При прострелe длительно кипятите 1/2 кг овсяной соломы в 1 л воды. Отвар используйте для ванн и примочек. Горячую солому используйте в виде припарок при прострелe, ишиасе и кожных заболеваниях.

● Существует множество средств из лекарственных трав от гайморита. Самое эффективное состоит из трех настоев, которые завариваются как чай, каждый в отдельном стакане кипятка под крышкой, а затем смешиваются. Первый - из 15 г зверобоя, второй - из 10 г цветков ромашки аптечной и последний - из 10 г сушеницы топяной. Смесь из настоев закапывают по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день 10-12 дней подряд. Одновременно с закапыванием хорошо попить горячий настой зверобоя (20 г на стакан кипятка) по 3/4 стакана 2-3 раза в день.

● При стенокардии возьмите 10 лимонов, 1 л меда, 5 головок чеснока. Из лимонов отожмите сок, чеснок пропустите через мясорубку и тоже отожмите сок. Соедините соки, хорошо перемешайте с медом и поставьте смесь на неделю в холодильник. Принимайте по 4 чайн. ложки (медленно одну за другой) 1 раз в день в течение 1,5-2 месяцев.

Деликатная тема

Парапроктит

МУЖЧИНЫ БОЛЕЮТ ПАРАПРОКТИТОМ В 2-5 РАЗ ЧАЩЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ. ОСОБЕННО ЧАСТО ОН ПОРАЖАЕТ АВТОМОБИЛИСТОВ.

Это одно из самых частых проктологических заболеваний: оно занимает четвертое место после геморроя, анальных трещин и колитов.

Боли в заднем проходе, повышенная температура... Если заболевание сильно запущено или его лечили неправильно, то на коже промежности, рядом с задним проходом образуются свищевые отверстия, из которых месяцами, а иногда годами выделяется гной и сукровица.

В жировую клетчатку, расположенную вокруг прямой кишки и заднего прохода, попадают микробы — возбудители инфекции. Они вызывают гнойное воспаление тканей. Гнойники могут распространяться на соседние органы: мышцы таза и промежности, предстательную железу у мужчин, мочевой пузырь. Иногда они могут прорываться наружу через промежность или внутрь, в просвет прямой кишки, в малый таз и брюшную полость...

Чаще всего микробы проникают через слизистую оболочку прямой кишки, реже через кожу, окружающую задний проход. Каловые массы, проходящие через прямую кишку и задний проход, содержат колоссальное количество различных микробов. Более половины веса кала, из которого удалена вода, - это микробы.

Чтобы предотвратить заболевание парапроктитом, надо:

* бороться с запорами. Проходя через задний проход, твердые каловые массы приводят к микротравмам, трещинам, разрывам слизистой, открывая тем самым «ворота» инфекции. А вот мягкий и регулярный стул не вызывает таких повреждений в слизистой;

* подмывать область заднего прохода после каждой дефекации и обязательно на ночь, причем с мылом. Температура воды должна быть комнатной, не горячей и не чрезмерно холодной, чтобы не застудить нежные органы области малого таза;

* в рационе питания должно быть большое количество витаминов, свежих фруктов и овощей. Есть надо регулярно, не «наскоком» — один раз в сутки, а 3-5 раз.

Лечат парапроктит только хирургическим путем. Запомните: при появлении болей в заднем проходе, слизисто-гнойных выделениях, красноте, припухлости тканей в заднем проходе, образовании различных свищевых ходов надо срочно обратиться к врачу-проктологу.

Не навреди

Операцию надо делать в специализированном проктологическом отделении, а не у «знакомого», который может быть блестящим хирургом, но ничего не понимать в таком малоинтересном месте, как задний проход. Операции, произведенные неквалифицированным хирургом, могут привести даже к инвалидности.

ТРАВМА ГЛАЗ

Мы нередко трем глаза кулаками, пытаемся подцепить ресничку пальцами, уголком носового платка. Делать это ни в коем случае нельзя!

На руках даже после мытья самым лучшим антибактериальным мылом остается немало микробов — 100 тысяч на каждом квадратном сантиметре. Когда вы прочищаете пальцами глаз, на его поверхность переходят 16 миллионов микроскопических новоселов, каждый из которых способен вызвать как минимум воспаление слизистой оболочки — конъюнктивит, от которого вы будете лечиться как минимум месяц.

ГАЗОВАЯ АТАКА

Работы у окулистов прибавилось из-за участившихся случаев повреждения глаз слезоточивым газом из газового пистолета или баллончика. Хуже всего, когда задета роговица — в ней много нервных окончаний. Поэтому боль бывает нестерпимой, а нарушение роговицы после контакта

УДАР В ГЛАЗ МОЖЕТ СТОИТЬ ПОТЕРИ ДИОПТРИЙ И ДАЖЕ ПРИВЕСТИ К ОТСЛОЙКЕ СЕТЧАТКИ И СЛЕПОТЕ

указательного пальца левой руки поставьте под нижнее веко и оттяните его, сместив кожу вниз. Правой ладонью зачерпните немного воды и попытайтесь еще раз смыть инородное тело. Не удалось? Попробуйте удалить его кусочком ваты, смоченным чистой водой или альбуцидом.

Если соринку не обнаружили под нижним веком, ищите сверху. Смотреть при этом нужно вниз. Подушечку большого пальца левой руки поместите под серединой брови и немного сдвиньте кожу вверх. Одновременно зажмите край верхнего века между большим и указательным пальцами правой руки, слегка оттяните верхнее веко в сторону и несильно подергайте его вперед-назад 5-6 раз. Не помогло? Примените еще один прием.

Правой рукой быстро оттяните верхнее веко за ресницы, как бы наворачивая его на большой палец левой руки. Чтобы удержать верхнее веко в таком положении, прижмите ресницы к брови. Удалите инородное тело заранее приготовленной влажной ваткой.

Ополосните глаз чистой водой и закапайте в него 2 капли альбуцида (другое название — сульфацил натрия).

Если при осмотре глаза вы заметили, что соринка прилипла к конъ

О герпесе

● Если вы случайно или специально дотронулись пальцами до герпесных пузырьков на губах, непременно после этого тщательно вымойте руки с мылом.

● Пузырьки герпеса лучше не мочить. Если все же губы мокрые, а вам нужно их подсушить, воспользуйтесь одноразовым полотенцем или салфеткой, иначе есть вероятность распространения вируса на другие части тела.

● Если у вас появился герпес на губах, не трите спросонья глаза — это очень опасно. Так можно занести вирус герпеса на слизистую оболочку глаз. Но здесь он не образует пузырьки, а вызывает воспаление. Симптомы болезни — покраснение и боли. Могут остаться рубцы, замутняющие роговицу, а это может повлечь за собой прогрессирующее снижение остроты зрения.

● Герпесные высыпания обязательно надо лечить.

● Чаще меняйте постельное белье, особенно — наволочки, так как они контактируют помимо вашей воли с губами и глазами.

ЕСЛИ ВЫ ПОДАВИЛИСЬ РЫБЬЕЙ КОСТОЧКОЙ, ПОБОЛЬШЕ СЪЕШЬТЕ МЯКИША ЧЕРНОГО ХЛЕБА ИЛИ ВОЗЬМИТЕ В РОТ КУСОК САХАРА И СОСИТЕ ЕГО. КОГДА САХАР РАСТАЕТ, СРАЗУ ЖЕ ПРОГЛОТИТЕ ЕГО СО ВСЕЙ СЛЮНОЙ.

Сам себе доктор

ОТ КАТАРАКТЫ

Поможет алоэ (столетник). Растению должно быть не менее 3 лет. Сломайте пару листьев, заверните в бумагу, положите в холодильник на 7-10 дней. После этого отожмите сок в блюдце, отфильтруйте через три слоя марли, вылейте во флакон. Первый месяц добавьте крупинку (с пшеничное зерно) мумие. Закапывайте 1 раз в сутки по 1 капле в оба глаза. А со второго месяца пользуйтесь лишь чистым соком алоэ. Одновременно в чай заваривайте 2-3 луковые чешуйки.

ОТ ТУГОУХОСТИ — ПРОПОЛИС

Для лечения используется 30-40%-ная спиртовая настойка прополиса. Она смешивается с оливковым или растительным маслом в пропорции 1:4. При взбалтывании образуется однородная жидкость — масляно-спиртовая эмульсия с приятным ароматом. Перед употреблением ее необходимо взбалтывать. Марлевый жгутик, смоченный в этой эмульсии, вводят в слуховой проход и оставляют взрослым на 36 часов, а детям старше 5 лет — ежедневно на ночь на 10-12 часов. Всего за курс делается 10-12 процедур. Улучшение слуха, как правило, наступает уже после 4-6 процедур.

РАНКИ ВО РТУ

При стоматите приготовьте отвар из алтея лекарственного. Это растение содержит слизь, противодействующую воспалению в слизистых оболочках. Прокипятите 10 г корней в 100 мл воды. Еще эффективнее 6-часовой настой на холодной воде в пропорции 6 г на 180 мл воды. Если корень алтея в порошке, то разводите его в теплой воде до консистенции жидкой сметаны. Всеми этими средствами полощите рот 3-4 раза в день, пока не

Мифы *и реальность*

его поверхность переходят 16 миллионов микроскопических новоселов, каждый из которых способен вызвать как минимум воспаление слизистой оболочки — конъюнктивит, от которого вы будете лечиться как минимум месяц.

ГАЗОВАЯ АТАКА

Работы у окулистов прибавилось из-за участившихся случаев повреждения глаз слезоточивым газом из газового пистолета или баллончика. Хуже всего, когда задета роговица. В ней много нервных окончаний, поэтому боль бывает нестерпимой, а изъязвление роговицы после контакта с химическим веществом приводит к образованию бельма — грубого рубца, снижающего остроту зрения.

УДАР В ГЛАЗ МОЖЕТ СТОИТЬ ПОТЕРИ ДИОПТРИЙ И ДАЖЕ ПРИВЕСТИ К ОТСЛОЙКЕ СЕТЧАТКИ И СЛЕПОТЕ.

Сразу после промывания заложите под нижнее веко тетрациклиновую или эритромициновую глазную мази. Они защитят от развития инфекции и помогут быстрому заживлению изъязвленной роговицы. После этого поспешите к офтальмологу.

ПОСКОРЕЕ ОБРАТИТЕСЬ К ОКУЛИСТУ

Отнеситесь со всей серьезностью к первым признакам отслойки сетчатки: мельканию искр перед пострадавшим глазом, появлению в его поле зрения темного пятна. Учтите, что тревожные симптомы могут возникнуть не сразу, а спустя несколько дней и даже месяцев после травмы. Вызовите «скорую помощь» и ложитесь в постель до ее приезда.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОРИНКИ

Тщательно вымойте руки с мылом и умойтесь.

Наберите полные ладони воды и, опустив в них лицо, поморгайте. Улучшения нет? Переходите к следующему этапу.

Проверьте, не смылась ли соринка под нижнее веко. Кончик пальцами правой руки, слегка оттяните верхнее веко в сторону и несильно подергайте его вперед-назад 5-6 раз. Не помогло? Примените еще один прием.

Правой рукой быстро оттяните верхнее веко за ресницы, как бы наворачивая его на большой палец левой руки. Чтобы удержать верхнее веко в таком положении, прижмите ресницы к брови. Удалите инородное тело заранее приготовленной влажной ваткой.

Ополосните глаз чистой водой и закапайте в него 2 капли альбуцида (другое название — сульфацил натрия).

Если при осмотре глаза вы заметили, что соринка прилипла к конъюнктиве или глазному яблоку, наполните доверху неглубокую миску или тарелку теплой кипяченой водой, погрузите в нее лицо и подольше поморгайте. Соринка осталась на месте? Не трогайте ее! Возможно, она частично проникла в ткани, и возникла микротравма. Помочь вам может только опытная медсестра или врач.

После вымывания соринки не покидает ощущение, что она осталась в глазу? Вероятно, так оно и есть, а может, дает о себе знать микротравма.

ПРИ УШИБЕ ГЛАЗА

Несколько кусочков льда из морозильной камеры положите в полиэтиленовый пакет, заверните его в хлопчатобумажную салфетку или полотенце и охлаждайте место ушиба 10-15 минут. Если травма произошла на улице, смочите носовой платок минеральной водой и используйте вместо холодного компресса. В крайнем случае подойдет и 5-рублевая монета.

Густо намажьте ушибленное место смесью двух гелей (1:1) — троксевазина и хирудоида. Повторите процедуру еще 2 раза в течение дня. Через сутки останутся лишь едва заметная синева по краям и легкая желтизна от троксевазина.

они контактируют помимо вашей воли с губами и глазами.

ЕСЛИ ВЫ ПОДАВИЛИСЬ РЫБЬЕЙ КОСТОЧКОЙ, ПОБОЛЬШЕ СЪЕШЬТЕ МЯКИША ЧЕРНОГО ХЛЕБА ИЛИ ВОЗЬМИТЕ В РОТ КУСОК САХАРА И СОСИТЕ ЕГО. КОГДА САХАР РАСТАЕТ, СРАЗУ ЖЕ ПРОГЛОТИТЕ ЕГО СО ВСЕЙ СЛЮНОЙ.

РАНКИ ВО РТУ

При стоматите приготовьте отвар из алтея лекарственного. Это растение содержит слизь, противодействующую воспалению в слизистых оболочках. Прокипятите 10 г корней в 100 мл воды. Еще эффективнее 6-часовой настой на холодной воде в пропорции 6 г на 180 мл воды. Если корень алтея в порошке, то разводите его в теплой воде до консистенции жидкой сметаны. Всеми этими средствами полощите рот 3-4 раза в день, пока воспаление не пройдет.

Мифы и реальность

О стоматологии

МИФ 1

При зубной боли надо положить на больной зуб раскрошенный аспирин или ватку со спиртом.

Это не просто миф, а опасное заблуждение. При попадании на слизистую оболочку полости рта эти химические вещества могут вызвать ожог, и иногда очень сильный. На больной зуб эти «припарки» никак не действуют.

МИФ 2

Все сладкое вредно для зубов.

Удивительно, но это не так. Шоколад даже полезен, т. к. вещества, содержащиеся в какао-бобах, предохраняют зубы от кариеса из-за своего противомикробного эффекта. Впрочем, во всем необходимо соблюдать меру.

Различные газированные напитки стоматологи рекомендуют пить через соломинку, т. к. она уменьшает контакт жидкости, портящей эмаль, с передними зубами почти на 70%, а с коренными — на 30-50%.

МИФ 3

Золото никогда не вызывает аллергии.

Золото в полости рта может быть сильнейшим аллергеном. У некоторых людей в местах контакта золотых коронок со слизистой полости рта появляются сильные очаги воспаления и даже изъязвления тканей. Так что иногда любой самый обыкновенный сплав лучше золота.

МИФ 4

Травматический периодонтит может возникнуть только после травмы (ушиб, удар).

Самыми частыми причинами возникновения этого заболевания бывают не травмы, а, например, регулярное давление на зубы мундштука курительной трубки или музыкального инструмента. Неплохо избавиться и от вредных привычек — перекусывания ниток, надавливания на зуб карандашом или ручкой, лущения семечек и т. д.

МИФ 5

Для отбеливания зубов нужно чистить их содой.

На самом деле сода — это жесткий абразив. И попытка отбелить эмаль таким образом только сдирает ее, причиняя зубам большой вред. Лучше всего чистить зубы пастой, а если есть необходимость отбелить зубы, то сделать это следует у врача.

МИФ 6

Невралгия тройничного нерва возникает при простуде.

Нет. Невралгия тройничного нерва имеет вирусную природу и проявляется герпетическими высыпаниями на коже лица, хотя простуда провоцирует это заболевание. Первое, что нужно делать при первых признаках невралгии, - это избавляться от вируса, т. е. не ждать, когда болезнь перейдет в хроническую стадию.

Для тех, кому за...

Тренируем память

Рекомендации кандидата психологических наук Инны Михайловны Рамендик.

Старайтесь запоминать как можно больше информации: днем внимательно наблюдать за всем вас окружающим, выделять главные события и вечером воспроизводить их в вашей памяти. Сделайте это для себя игрой, забавным времяпрепровождением, и постепенно это войдет в привычку. А результаты не замедлят сказаться.

Для людей более старшего возраста есть приемы полегче. Скажем, учить стихи. Не всякие, а только хорошие. Вот, например, поэма Пушкина «Граф Нулин» очень легко читается и легко запоминается. А исследования показали, что, когда пожилой человек выучивает эту поэму наизусть, объем его памяти увеличивается на 30 процентов. Причем не надо стараться заучивать ее всю сразу — по нескольку строф в день вполне достаточно.

Каждый из нас хорошо знает свою комнату и мебель в ней. Когда что-нибудь надо запомнить, то можно мысленно повесить таблички на мебель. Скажем, поручено купить продукты. Вот и пишешь мысленно на кресле — «хлеб», на диване — «колбаса», на люстре — «огурцы». Суть здесь в том, что связываешь то, что надо запомнить, с тем, что хорошо помнишь. Несколько таких тренировок — и память улучшается.

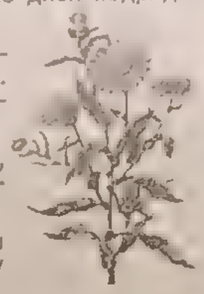
Советы Навэллы Макоевой

● Ладонь правой руки прижмите к горлу, а ладонь левой руки положите на затылок. Эту процедуру повторяйте несколько дней подряд по 15-20 минут ежедневно.

● В старину привязывали к горлу листья свежей капусты и закутывали шерстяным шарфом или платком. Листья меняйте каждые два часа до прекращения воспалительного процесса.

● Возьмите дольку лимона и сосите в течение часа, потом проглотите. Это средство особенно эффективно в начале заболевания ангиной.

● При ангине возьмите одну чайную ложку настойки [illegible] на полстакана теплой воды. Одну половину выпейте, другой прополоскайте горло.



ПРИ ЦИРРОЗЕ печени 40 г цветков или травы всего растения календулы заварите в 1 л кипятка и все выпейте в 3 приема за 1 день.

ПРИ ЗАКУПОРКЕ вен на ногах 50 г ореха каштана мелко нарежьте и настаивайте на 0,5 л спирта или водки 10 дней в темном месте. Употребляйте за 30 минут до еды 3 раза в день. Этим же составом натирайте вены.

ОТ ГАНГРЕНЫ мякиш черного свежеиспеченного хлеба посолите и хорошо разжуйте, обильно смачивая его слюной. Затем приложите мякиш к потемневшему участку ноги, забинтуйте и тепло укутайте. Повязку меняйте ежедневно. Между больным и здоровым участками кожи появится полоса обновленного тела. Процедуру делайте до выздоровления.

Пригодится

В доме малыш

● Часто малышу мешает домашняя отрицательная энергия, накапливающаяся в доме из-за ссор, скандалов. Успокоить ребенка поможет платок на голове. Нужно надеть на его голову платок из хлопчатобумажной ткани так, чтобы можно было завязать его спереди.

● Тем, у кого недавно родился малыш, советуем приобрести большой надувной мяч. Если у малыша заболит животик, положите его на мяч лицом вниз и покачивайте взад-вперед. Через некоторое время газы отойдут и ребенок успокоится.

● Чтобы увеличить количество молока у матери, стакан очищенных грецких орехов заварите 1 стаканом кипящего молока. Настаивайте эту смесь в термосе 3-4 часа. Пейте по 1/3 стакана за 20 минут до кормления через день. Выработку молока улучшает и петрушка — по 1 пучку в день.

Повод для тревоги — *Не упусти момент*

Киста яичника у девочек

ПРЯМУЮ УГРОЗУ БУДУЩЕМУ ЗДОРОВЬЮ РЕБЕНКА НЕСЕТ ПОВЕДЕНИЕ МАМЫ ПРИ РОДАХ ВО ВРЕМЯ ПОТУГ.

Образование кисты чаще всего связано со сбоями в работе женской половой системы. К этому могут привести инфекция, перенесенная еще до рождения, осложнения в ходе родов, затяжное их течение. Известно, что оптимальный срок появления на свет малыша — 12 часов. Если он значительно больше, то это может привести к разбалансировке работы многих важных систем организма ребенка.

Высокое артериальное давление, сильные отеки, обострение хронических заболеваний, особенно сердца и почек во время беременности, а также недостаточное снабжение плода кислородом во время родов также могут привести к развитию кисты.

Прямую угрозу будущему здоровью ребенка несет поведение мамы во время потуг. Если роженицу в этот момент захлестывает паника и, не дай бог, она начинает сжимать ноги, метаться, то, даже если для ребенка это и не кончится трагически, последствий не избежать.

Что нужно делать, чтобы уберечь девочку от возможного развития кисты яичника? До года всем необходимым малышку обеспечит материнское молоко, дальше же она обязательно должна получать необходимое количество витаминов и микроэлементов, в первую очередь — йода. Малое его количество или отсутствие в рационе приводит к недостаточности щитовидной железы. Это провоцирует у девочек до восьми лет образование кисты яичника.

Девочек надо особо беречь от [illegible] заболеваний. Важ-

фекции в организме, в первую очередь кариес и хроническое воспаление миндалин — тонзиллит.

Рост кисты могут спровоцировать и операции на органах брюшной полости.

Часто киста исчезает сама по себе, без лечения. Но в остальных случаях девочке необходимо постоянное наблюдение детского гинеколога. Он определит, нужно ли удалять кисту и в какой момент.

С помощью лапароскопии удается удалить даже очень большие кисты яичников — диаметром до десяти сантиметров и избежать главного осложнения обычных открытых операций — спаек. Обычно врачи назначают хирургическое вмешательство, если, несмотря на лечение, киста у девочки сохраняется, не уменьшаясь, в течение трех месяцев. Кроме того, непременно удаляют кисты, «обязанные» своим появлением любым нарушениям развития организма на эмбриональных стадиях. Они дадут о себе знать в период полового созревания.

Особого внимания требует киста яичника у девочек до восьми лет, поскольку именно в этом возрасте довольно велика опасность ее злокачественного перерождения.

Экстренное хирургическое вмешательство может потребоваться при так называемом перекруте ножки кисты. На самом деле перекручиваются связки, на которых «подвешен» яичник, питающие его кровеносные сосуды и, как правило, лежащая рядом маточная труба. Признаки этого состояния — резкая боль в животе, слабость, тошнота, рвота.

Обращаться к врачу надо немедленно. Если девочка попадает к хирургу-гинекологу в первые часы с начала приступа боли, то нередко с помощью той же лапароскопии удается вернуть к жизни и пострадавший яичник, и маточную трубу, постепенно «раскрутив» образовавшийся перехлест. Если же время упущено, в тканях яичника начинается некроз. Тут приходится спасать уже не орган, а жизнь девочки и полностью удалять придатки с одной стороны матки.

Самостоятельно узнать о существовании кисты невозможно. Поэтому время от времени ребенка надо показывать гинекологу. Первый раз это нужно сделать в три года, второй - в 6,5-7 лет, третий — когда начинают заметно увеличиваться молочные железы, и, наконец, перед окончанием школы.

Поводом для тревоги должны стать любые выделения из влагалища, слишком раннее появление на теле волос и развитие грудных желез, отсутствие признаков женского взросления.

ЕСЛИ РОЖЕНИЦУ ЗАХЛЕСТЫВАЕТ ПАНИКА И, НЕ ДАЙ БОГ, ОНА НАЧИНАЕТ СЖИМАТЬ НОГИ, МЕТАТЬСЯ, ТО

На все случаи жизни

ОТ ПОЛИПОВ В НОСУ

2 ст. ложки (с верхом) травы хвоща залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите, отожмите мякоть. Втягивайте настой поочередно каждой ноздрей до 10 раз в день. На одну процедуру уходит полстакана. Лучше всего употреблять свежеприготовленный теплый настой.

На шестой-седьмой день вернется носовое дыхание, но это не повод прекращать лечение. Чтобы полипы исчезли бесследно, процедуру необходимо проводить две недели без перерыва.

Часто полипы появляются у малышей. Для них предлагаем другой способ: жидкость надо залить в пульверизатор и по десять раз пшикнуть в каждую ноздрю. Курс лечения — 14 дней.

Уши и горло этим средством лечить не стоит. Эффективность равна нулю.

ЛЕЧИТ «КАША» СКАРЛАТИНУ

Когда есть подозрение, что в горле назревает нарыв, положите на горло компресс из волокнистой «каши», которая находится в середине тыквы между семенами. Эту «кашу» слегка смочите молоком и привяжите к горлу. Когда подсохнет, привяжите новую. Она хорошо уменьшает жар и помогает прорваться нарыву.

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ГЛИСТЫ

1 часть травы и цветков золототысячника, 1 часть цветков бессмертника, 1 часть листков вахты трехлистной и полчасти цветков пижмы («рябинки») тщательно перемешайте. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте ночь. Наутро покормите ребенка сладкой кашей. Через полчаса после еды приготовьте ватный тампон, смоченный керосином (ребенок не должен заранее слышать его запах). Позовите ребенка на кухню, дайте выпить четверть стакана настоя, подслащенного медом, и тогда дайте понюхать тампон.

В полдень дайте ребенку сладкий чай с печеньем, а через полчаса — четверть стакана настоя и снова дайте «занюхать» тампоном. Тампон придется делать каждый раз новый.

В 14-15 часов: сладкий молочный суп, каша на молоке, сладкий пирожок, компот из [illegible]

На ужин можно сделать салат, заправленный чесноком (2 дольки), или же творог с двумя дольками чеснока, компот из ревеня. Через полчаса все та же процедура. Затем через 10-15 минут дайте выпить слабительное — две капсулы касторового масла. Укладывая в постель, сделайте теплый компресс на живот. Глисты будут выходить сразу же после первого дня лечение, но помучиться придется все три дня...

КАК СТАВИТЬ КЛИЗМУ РЕБЕНКУ

Для клизмы вода должна быть той же температуры, что и тело ребенка. Она должна быть чистой и кипяченой. В воду можно добавить половину чайной ложки поваренной соли.

Ребенка кладут на левый бок на застеленную простыней клеенку. Ноги должны быть согнуты в коленях и подтянуты к животу. Резиновую грушу наполняют водой и выдавливают из нее воздух. Кончик ее смазывают вазелином и вводят в задний проход на глубину 3-5 см. Медленно сдавливают грушу, выдавливая воду, затем осторожно вынимают и еще несколько минут сжимают ягодицы ребенка, чтобы вода не выливалась. Через несколько минут сажают ребенка на горшок. Если в течение 15-20 минут кал не вышел, ставят клизму повторно. В зависимости от возраста ребенка для клизм нужно следующее количество воды: новорожденному — 25 мл, до года — 60-150 мл, в возрасте 3-5 лет — до 200 мл, старше 5 лет — до 1 л.

ИЗБАВИМСЯ ОТ КОРКИ НА ГОЛОВЕ

Если у ребенка долгое время голова покрыта коркой, это может быть вызвано многими причинами, самые частые из которых — стафилококковая и стрептококковая инфекции. Благоприятный фон для воспаления — себорейный дерматит, аллергия, болезни желудочно-кишечного тракта. Установить истинную причину болезни может только врач. А пока постарайтесь размягчить и убрать корку, для чего 2-3 раза в день на 20-30 минут прикладывайте к пораженным участкам салфетку, обильно смоченную в растворе фурацилина. После

даже если для ребенка это и не кончится трагически, последствий не избежать.

Что нужно делать, чтобы уберечь девочку от возможного развития кисты яичника? До года всем необходимым малышку обеспечит материнское молоко, дальше же она обязательно должна получать необходимое количество витаминов и микроэлементов, в первую очередь — йода. Малое его количество или отсутствие в рационе приводит к недостаточности щитовидной железы. Это провоцирует у девочек до восьми лет образование кисты яичника.

Девочек надо особо беречь от инфекционных заболеваний. Важно ликвидировать все очаги инфекции в течение трех месяцев. Кроме того, непременно удаляют кисты, «обязанные» своим появлением любым нарушениям развития организма на эмбриональных стадиях. Они дадут о себе знать в период полового созревания.

Особого внимания требует киста яичника у девочек до восьми лет, поскольку именно в этом возрасте довольно велика опасность ее злокачественного перерождения.

Экстренное хирургическое вмешательство может потребоваться при так называемом перекруте

Самостоятельно узнать о существовании кисты невозможно. Поэтому время от времени ребенка надо показывать гинекологу. Первый раз это нужно сделать в три года, второй - в 6,5-7 лет, третий — когда начинают заметно увеличиваться молочные железы, и, наконец, перед окончанием школы.

Поводом для тревоги должны стать любые выделения из влагалища, слишком раннее появление на теле волос и развитие грудных желез, отсутствие признаков женского взросления.

ЕСЛИ РОЖЕНИЦУ ЗАХЛЕСТЫВАЕТ ПАНИКА И, НЕ ДАЙ БОГ, ОНА НАЧИНАЕТ СЖИМАТЬ НОГИ, МЕТАТЬСЯ, ТО, МАЛЫШКЕ ПОСЛЕДСТВИЙ НЕ ИЗБЕЖАТЬ.

На голове

Если у ребенка долгое время голова покрыта коркой, это может быть вызвано многими причинами, самые частые из которых — стафилококковая и стрептококковая инфекции. Благоприятный фон для воспаления — себорейный дерматит, аллергия, болезни желудочно-кишечного тракта. Установить истинную причину болезни может только врач. А пока постарайтесь размягчить и убрать корку, для чего 2-3 раза в день на 20-30 минут прикладывайте к пораженным участкам салфетку, обильно смоченную в растворе фурацилина. После удаления корки прижгите кожу фукорцином.

Испугала собака

Моего одноклассника напугала большая собака, и он стал заикаться. Переживала вся семья. Водили Сережу в больницу, давали лекарства. Вроде бы немного получше стало, но приступы заикания усиливались, когда Сергей отвечал на уроке или волновался.

Однажды моя мама предложила родителям Сергея сводить мальчика к нам в деревню, где знахарка баба Александра лечила народными средствами.

Баба Саня наговорила на воду, дала стакан с водой Сергею. Он пил воду, а баба Шура тихонько била правой ладонью его по спине и читала про себя то, что до этого наговорила на воду. Сергей пил воду маленькими глотками.

А наговор такой: «Речь Господева чиста, Господевы уста говорят, не сбиваются, слова не прерываются, так и ты, раб Сергей, говори, не сбивайся и не прерывайся икотой, маетой. Аминь».

На воду бабушка Саня наговаривала три раза, а про себя читала до тех пор, пока Сергей не допил стакан. После этого мальчику нельзя было разговаривать до отхода ко сну. Ночевали мы все в деревне.

Утром Сергей проснулся рано, вышел на улицу и начал играть с ребятишками. Все заметили, что он перестал заикаться, но вида не подали. Да и сам Сергей не заметил, как избавился от заикания.

В. Н. Карпова, Чебоксары

ЕСЛИ КАШЕЛЬ НЕ ДАЕТ РЕБЕНКУ ЗАСНУТЬ ПО ВЕЧЕРАМ, МОЖНО ВЫПИТЬ СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ (ИЛИ МОЛОКА) С ДВУМЯ-ТРЕМЯ КАПЛЯМИ ЙОДА.

Полезно знать

Если у ребенка больные печень и желчный пузырь, то попробуйте такое народное средство лечения и профилактики: 3 чайн. ложки смеси из крапивы и пырея, ягод шиповника в пропорции 1:2:2 залейте стаканом воды, доведите до кипения, охладите, процедите и принимайте по 0,5 стакана отвара за 30 минут до еды и на ночь.

Немного психологии

Грызем ногти?..

Мальчик грызет ногти. Как только мама его не увещевает, чем только не грозит, он как будто не слышит, покусывает свои ноготки и все тут.

А девочка имеет привычку грызть свою косу. Мама очень переживает. У Вовочки другая беда: ребенок постоянно снимает носочки и теребит пальцы ног. Ему делают замечания, но ничего не помогает.

Как отучить ребенка?

Чаще всего дурные привычки — признак внутреннего беспокойства ребенка. Проанализируйте ситуацию. Возможно, девочка начала грызть свою косичку как раз в тот момент, когда пошла в школу? Или, возможно, семья переживала какой-то конфликт?

Почему мальчик так нервничает, что готов съесть собственные пальцы? Если родители задумаются, они сами в состоянии найти ответ на вопрос, что так беспокоит ребенка.

Дурная привычка

Одна из причин — он много времени проводил дома с бабушкой, которая шагу ему не давала ступить самостоятельно, даже шнурки на ботинках сам завязывала. Как тут не разозлиться взрослому мальчику? Но он знает: бабушке грубить нельзя. Попытайтесь убедить бабушку, что мальчик во многом уже совсем самостоятельный, и не стоит его контролировать, как маленького.

Бывает, что родители ищут причину дурных привычек в слишком строгой воспитательнице или учительнице, а на самом деле причина кроется совсем в другом. Например, папа и мама последнее время много работают или часто ссорятся.

Одна мама, у которой дочка постоянно ковыряла в носу, заключила с малышкой соглашение: «Если уж тебе нравится это делать, - сказала мудрая мама, - то, пожалуйста, делай это без перерыва». Девочка сначала не поверила своему счастью. Но через неделю дурной привычки как не бывало. А все потому, что мама, как только видела, что дочка не ковыряет в носу, тут же напоминала ей о том, что она просто зря теряет время, потому что теперь — это ее главное занятие.

«Почему ты вот уже пять минут сидишь без дела, а твой пальчик до сих пор не попал к тебе в нос? Делай это столько, сколько тебе хочется, прошу». Дочке пришлось отказаться от своей привычки: не очень-то приятно заниматься любимым делом так, будто это — твоя работа.

Помолимся?

О ДАРОВАНИИ ДЕТЕЙ

Услыши нас, Милосердный и Всемогущий Боже, да молением нашим будет ниспослана благодать Твоя. Будь милостлив, Господи, к молитве нашей, вспомни Закон Твой об умножении рода человеческого и буди милостливым Покровителем, да Твоею помощию сохранится Тобою же установленное. Ты властною силою Твоею из ничего все сотворил и положил начало всего в мире существующего — сотворил и человека по образу Своему и высокою тайною освятил союз супружества в предсказание тайны соединения Христа с Церковью. Призри, Милосердный, на рабов Твоих (имена), союзом супружеским соединенных и умолящих о Твоей помощи, да будет на них милость Твоя, да будут плодовиты и да увидят они сына сынов своих даже до третьего и четвертого рода и до желаемой старости доживут в Царство Небесное через Господа нашего Иисуса Христа, которому всякая слава, честь и поклонение подобает со Святым Духом вовеки. Аминь.

ГРИША долго не умел разговаривать. Оказывается, размышлял, с чего начать: с простых разговоров или сразу с чтения книг.

Кормили его родители и между делом показывали буквы. Мальчик ел и попутно учился. Учился и попутно ел.

Сегодня, по мнению психолога, Гриша резко опережает своих сверстников в умственном развитии. Поэтому родители разрешили ему заниматься по ускоренной программе. Он круглым отличником окончил начальную школу. В семь лет стал пятиклассником. Учится без проблем. Учитель информатики ставит мальчику экзаменационную пятерку с двумя плюсами.

ВУНДЕРКИНД

Такой случай

Мужское бесплодие

УВЫ, КАК ПРАВИЛО, ОНО БЫВАЕТ У МУЖЧИН МОЛОДЫХ, ЗДОРОВЫХ, СИЛЬНЫХ. ОСТЕПЕНЯЮТСЯ, ЖЕНЯТСЯ, ПЛАНИРУЮТ ПОЯВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ... А ИХ НЕТ.

Одной из основных причин мужского бесплодия является недостаточное количество в эякуляте подвижных сперматозоидов. Нарушение движения сперматозоидов может быть при импотенции, недостаточной эякуляции (когда сперма попадает в мочевой пузырь), а таюже при крипторхизме (недостаточном опущении яичек в мошонку), травме яичек, выработке антител к сперматозоидам (у мужчин и у женщин).

Увы, как правило, эти явления возникают у мужчин молодых, здоровых, сильных. Остепеняются, женятся, планируют появление детей... А их нет. Что делать в таких случаях? Сдать анализ спермы. Как правило, ее изучают в течение часа после получения.

Важно сохранять полученную сперму в тепле, поэтому мужчин просят привозить ее в лабораторию в рукаве сорочки и, по возможности, быстрее.

Если анализы плохие

* Прежде всего бросайте курить. В 64% случаев бесплодия курят либо оба партнера, либо мужчина. Сперматозоиды при этом недостаточно активны.

* Не злоупотребляйте алкоголем. Алкоголики в большинстве своем бесплодны и связано это с резким уменьшением содержания андрогенов в крови, что приводит к атрофии яичек.

* Принимайте витамин С. В 16% случаев его недостаток является причиной бесплодия.

* Будьте осторожны при приеме медикаментов. Некоторые лекарства (в частности антибиотики и другие антибактериальные препараты) пагубно влияют на сперму.

* Не перенапрягайтесь физически и на спортивных занятиях. Это может привести к перегреву половых органов, что отрицательно сказывается на оплодотворяющей способности спермы.

* Помните, что пестициды, тяжелые металлы, растворители и другие токсичные вещества не способствуют здоровью репродуктивной системы.

* Питайтесь правильно. Недостаток белков, витаминов, минеральных веществ к добру не приведет.

* Опасайтесь перегрева органов мошонки. Не принимайте слишком горячие ванны, не носите постоянно плавки, теплые брюки, не злоупотребляйте баней.

* Воздерживайтесь, но не перенапрягайтесь. Воздержание в течение трех-шести дней повышает объем и оплодотворяющую способность спермы. Более длительное воздержание, напротив, повышает число старых, перезревших форм сперматозоидов.

Если вы ведете здоровый образ жизни, правильно питаетесь, не имеете врожденных анатомических аномалий, если у вас не было воспалительного заболевания яичек либо их травмы, то ваши шансы стать счастливым отцом высоки. Однако необходимо знать, что вызывает бесплодие.

Вот лишь некоторые из причин:

— курение существенно снижает количество сперматозоидов, их жизнеспособность;

— злоупотребление любыми наркотиками;

— алкоголизм;

— использование анаболиков — они вызывают атрофию яичек;

— чрезмерное усердие при занятиях спортом, физическим труде;

— недостаточное количество цинка и витамина С;

— некоторые лекарственные препараты (например, антибиотики и антибактериальные средства);

— варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика) вызывает атрофию яичка. Оно устраняется несложной, но необходимой операцией;

— воспалительные заболевания: орхит (воспаление яичка), эпидидимит (воспаление придатков яичка), простатит (воспаление предстательной железы);

— заболевания других органов, сопровождающиеся поражением ткани яичек, например, паротит (свинка), если он возникает в зрелом возрасте;

— тугие плавки и брюки;

— горячие ванны, сауна, баня и все остальное, что вызывает перегрев органов мошонки;

— недостаток тестостерона;

— воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды: пестицидов, радиации, ртути, свинца, других тяжелых металлов;

— химиотерапия (при лечении онкологических заболеваний);

— нарушение проходимости семявыносящего протока (врожденная и приобретенная);

— венерические заболевания (гонорея, хламидиоз), которые при заражении партнерши вызывают у нее бесплодие;

— недоедание и анемия;

— туберкулез любой локализации;

— систематический стресс.

Чем больше вы подвержены факторам риска, тем выше вероятность появления у вашего ребенка врожденных заболеваний.

Готовьтесь стать отцом

За 3 месяца до планируемого зачатия бросьте курить, пить спиртные напитки, принимать без крайней необходимости лекарства. Раньше ученые полагали, что участвовать в оплодотворении может только неповрежденный сперматозоид, но жизнь доказала обратное. При оплодотворении поврежденным сперматозоидом последствия могут быть весьма плачевны: от выкидыша до развития у ребенка врожденных дефектов, а в последующем - слабоумия, лейкемии и других онкологических заболеваний.

Заговоры

Читать перед половым актом и после него, если долго нет детей: «У лошади — жеребяти, у коровы — теляти, у овцы — ягняти, у меня нет дитяти. Как месяц растет-нарастает, так пусть из семени семечко будет для меня деточка. Благослови, Господи. Аминь».

Знаете ли вы, что...

● Виагра может понижать артериальное давление, вызывать головную боль, нарушения цветового зрения. Мужчины с больными почками или печенью, прежде чем «садиться» на виагру, тоже обязательно должны посоветоваться с врачом.

● Плохо сочетается виагра с регулирующими работу сердца препаратами, например с нитроглицерином.

● На Украине есть свое старинное средство: бутерброд из черного хлеба с салом и стакан деревенской сметаны. Действует великолепно, но, к сожалению, добавляет не только потенцию, но и холестерин.

● В России виагрой пользуются не более 5-6% мужчин, притом из числа тех, кто может себе позволить недешевые покупки. Но зато по-прежнему в ходу старинные народные средства, эффективно стимулирующие потенцию. Одно из них — витаминно-минеральная смесь из 0,5 кг кураги, 0,5 кг очищенных грецких орехов, 0,5 кг изюма и трех лимонов без косточек. Пропущенная через мясорубку масса смешивается с одним килограммом меда. Такая «виагра» перед употреблением долго хранится, а принимать ее надо ежедневно по 1 ст. ложке натощак. Противопоказаний нет.

ЧТО ТАКОЕ МАСТАЛГИЯ?

Болезненные ощущения в груди должны насторожить.

Каждую женщину волнует состояние ее молочных желез. Если в груди появилась болезненность, это не остается незамеченным. Медицинский термин «масталгия» и подразумевает болевые ощущения в молочной железе различной интенсивности.

Циклическая масталгия проявляется нагрубанием и болезненностью молочных желез в предменструальный период. Они держатся обычно от 1 до 4 дней. Эти неприятные ощущения перед месячными испытывают практически все женщины, но интенсивность болей у большинства не вызывает дискомфорта. А при масталгии боли более продолжительные и часто отдают в подмышку, лопатку, плечо. В результате нередко нарушается сон, появляется страх онкозаболевания.

Наиболее частыми причинами масталгии являются мастопатия, прием оральных контрацептивов, беременность, предменопаузный период. Масталгия может быть также проявлением злокачественной опухоли молочной железы.

В любом случае масталгия сопровождается задержкой жидкости в железе, перерастяжением её ткани и болью. Масталгия — это повод записаться на прием к врачу-гинекологу с просьбой назначить комплексное обследование.

Полезно знать

ОТ ПРОСТАТИТА

В первый день нужно съесть целую головку сырого, мелко нарезанного репчатого лука, на второй день — полстакана сырых подсолнечных семечек, на третий день — полстакана ядер грецких орехов. Так чередовать три месяца, при этом абсолютно отказаться от спиртного и пива, которые являются стимуляторами опухоли. Есть все это надо перед сном, спустя 2-3 часа после ужина.

ОТ ПРИЛИВОВ

1 ст. ложку сухих плодов боярышника кроваво-красного заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды при климаксе.

СОСНОВЫЙ ОТВАР ПРИ ИМПОТЕНЦИИ

Принимайте сидячие хвойные ванны. Для этого приготовьте сосновый отвар: ветки положите в кастрюлю, залейте горячей водой, варите 20 минут на слабом огне и дайте настояться 2-3 часа. В 1 л процеженного отвара добавьте 1 чайн. ложку отвара корней валерианы и затем вылейте в ванну с горячей водой (38°С). Вода должна закрывать туловище наполовину, примерно до солнечного сплетения, область сердца нужно оставлять открытой. Для пожилых и ослабленных людей рекомендуется находиться в ванне 8-12 минут, а людям среднего возраста с хорошей сердечно-сосудистой системой - до получаса. Отвар сосны сохраняет свои целебные свойства в течение двух суток. Поэтому его можно использовать на следующий день, предварительно подогрев.

МАСТИТ ЛЕЧИМ ХЛЕБОМ

Возьмите четверть буханки ржаного хлеба с коркой и держите его над паром, пока он не станет достаточно горячим и влажным. После этого прикладывайте хлеб к больной, смазанной маслом (чтобы не было ожогов) груди. Сверху прикройте хлеб целлофаном, пеленкой и закрепите весь этот компресс теплым платком. (Не

● В России виагрой пользуются не более 5-6% мужчин, притом из числа тех, кто может себе позволить недешевые покупки. Но зато по-прежнему в ходу старинные народные средства, эффективно стимулирующие потенцию. Одно из них — витаминно-минеральная смесь из 0,5 кг кураги, 0,5 кг очищенных грецких орехов, 0,5 кг изюма и трех лимонов без косточек. Пропущенная через мясорубку масса смешивается с одним килограммом меда. Такая «виагра» домашнего приготовления долго хранится, а принимать ее надо ежедневно по 1 ст. ложке натощак. Противопоказаний нет.

У ТЕХ, КТО ЧАСТО СИДИТ ЗА РУЛЕМ, ПАРЫ БЕНЗИНА, ПРОНИКАЯ В КРОВЬ, РЕЗКО СНИЖАЮТ ПОЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ.

КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЖЕНОЙ

1 Перестаньте воспринимать семейную жизнь как наказание — это признак надвигающейся старости.

2 Всегда благодарите жену за вкусный ужин, поглаженную рубашку и т. д. Ведь вы часто ленитесь следить за собой, а ей приходится содержать в чистоте дом, ухаживать за детьми, готовить. Все это большая работа.

3 Никогда не критикуйте жену при посторонних. Этим вы вредите прежде всего себе.

4 Если друзья оказывают вашей жене знаки внимания, ни в коем случае не запрещайте ей принимать их. Без восхищения со стороны мужчин женщина перестает быть собой. Гораздо опаснее, если она станет скрывать от вас дружеские отношения с другими мужчинами.

5 Не будьте жадиной. «Женские штучки», на ваш взгляд, совершенно бесполезные, на самом деле обладают удивительным свойством повышать настроение и самооценку супруги. Никогда не выговаривайте жене за то, что она много тратит на косметику, украшения — главное, что она от этого веселеет и хорошеет. А деньги — дело наживное.

6 Ни в коем случае не сравнивайте жену с вашей матерью или женой приятеля. Не надейтесь, что ей станет стыдно, и она тут же начнет исправляться. Скорее всего она возненавидит вашу матушку. Вина за это будет лежать исключительно на вас.

7 Старайтесь чаще помогать ей по дому. Уставшая после работы женщина, когда видит перед собой гору немытой посуды, становится опаснее раненого зверя. Но если вы поможете справиться с этим безобразием, раздражение пройдет.

8 Проводите с женой больше времени. Распространенное мужское заблуждение — если жена надоела, надо пойти на рыбалку или на шашлык с друзьями. Проблем от загулов меньше не становится, наоборот, они нарастают как снежный ком. Психологи рекомендуют выходить с женой «в свет» хотя бы раз в месяц.

Для вас, мусью

Подразумевает болевые ощущения в молочной железе различной интенсивности.

Циклическая масталгия проявляется нагрубанием и болезненностью молочных желез в предменструальный период. Они держатся обычно от 1 до 4 дней. Эти неприятные ощущения перед месячными испытывают практически все женщины, но интенсивность болей у большинства не вызывает дискомфорта. А при масталгии боли более продолжи-

масталгии являются мастопатия, прием оральных контрацептивов, беременность, предменопаузный период. Масталгия может быть также проявлением злокачественной опухоли молочной железы.

В любом случае масталгия сопровождается задержкой жидкости в железе, перерастяжением её ткани и болью. Масталгия — это повод записаться на прием к врачу-гинекологу с просьбой назначить комплексное обследование.

Полезно знать

● При фиброме матки возьмите 15-20 чисто вымытых и ошпаренных кипятком листьев подорожника, сверните их в трубочку и закладывайте во влагалище на ночь. Делайте это каждый вечер в течение месяца.

● При климаксе для нормализации деятельности нервной системы 10 г травы душицы настаивайте на 150 мл 70-процентного спирта 7-10 суток в темном месте. Пейте по 30-40 капель 3-4 раза в день.

● При трихомонадном кольпите назначают кашицу из чеснока. Протирают 4 зубчика, завязывают кашицу в марлечку и вводят тампон во влагалище на 4-6 часов утром и вечером.

МАСТИТ ЛЕЧИМ ХЛЕБОМ

Возьмите четверть буханки ржаного хлеба с коркой и держите его над паром, пока он не станет достаточно горячим и влажным. После этого прикладывайте хлеб к сцеженной и смазанной маслом (чтобы не было ожогов) груди. Сверху прикройте хлеб целлофаном, пеленкой и закрепите весь этот компресс теплым платком. Держите его час-полтора, пока не остынет. Уже после первого компресса у вас исчезнут боли в груди.

В течение дня еще несколько раз накладывайте этот же кусок хлеба. То же делайте и на следующий день. Через двое суток можете кормить своего малыша.

Живи и помни — *Заразная болезнь*

О гарднереллезе

ДОЛГОЕ время гарднереллы считались микробом, который обитает только во влагалище у женщин, но время и практика, а также совершенствование лабораторных исследований доказали, что эти микробы обнаруживаются и у мужчин, особенно у тех, у которых есть воспалительные заболевания уретры и предстательной железы.

Основной путь передачи инфекции — это половой путь. У женщин, у которых на первый взгляд нет жалоб, при обследовании нередко обнаруживаются гарднереллы. Как правило, риск обнаружения гарднерелл у женщин растет прямо пропорционально количеству половых партнеров. У мужчин гарднереллы очень редко вызывают какие-либо жалобы, поэтому они реже обращаются к врачу, а значит, являются опасными источниками заражения.

Попадая на слизистую оболочку влагалища, гарднереллы приклеиваются к клеточкам слизистой оболочки. Здесь они начинают вести свой паразитический образ жизни: за счет эпителиальной клетки они получают энергию и питание и начинают интенсивно размножаться. Вследствие такой жизнедеятельности гарднерелла выделяет специфический газ неприятного запаха, напоминающий что-то «рыбное».

Какие же симптомы у этой болезни? Женщины, как правило, жалуются на неприятный запах из влагалища, они очень часто, по нескольку раз в день, спринцуются. А когда идут на прием к гинекологу, то, конечно, перед этим очень тщательно спринцуются, а это приводит к тому, что гинеколог и лабораторное исследование пропускают этот микроб.

Выделения, ощущения зуда влагалища, дискомфорт, уретрит, цистит — как правило, эти симптомы сопровождают больную женщину. У мужчин дела обстоят иначе. Постоянный поток мочи, который вымывает слизистую, не дает гарднереллам развиться, - и специфического запаха практически не будет. Но есть случаи, когда мужчины тоже жалуются на неприятный запах в области половых органов. Это бывает, когда в мочеиспускательном канале протекает сильный воспалительный процесс, который вызван не только гарднереллами.

Гарднереллы относятся к так называемым фоновым инфекциям, а это означает, что пусковой механизм в развитии заболевания играют совсем другие инфекционные микробы: хламидии, микоплазмы, уреаплазмы, трихомонады. Поэтому, прежде чем назначить лечение по поводу гарднереллеза, требуется очень тщательное обследование микрофлоры влагалища или уретры. И лечение гарднереллеза надо начинать с основной причины, которой являются хламидии, уреаплазмы, микоплазмы, трихомонады, гонококки. Не излечив их, добиться эффективного лечения гарднереллеза практически невозможно.

Какие препараты влияют на гарднереллы? Существует три группы лекарств, которые эффективно влияют на эту группу микробов. Самая эффективная группа, представителями которой являются трихопол, тинидазол и др. Вторая группа: тетрациклин, доксициклин. Третья группа в меньшей степени влияет на гарднереллы — таривид, ципролет, цифран и т. д. Эффективность и контроль за лечением должны проводиться под наблюдением лабораторных и клинических обследований. Средний курс неосложненной формы заболевания составляет от 20 до 30 дней. В этот период включаются и дни, когда прием лекарств не проводится.

Как избежать заболевания? Соблюдение правил личной гигиены и гигиены сексуальной жизни уменьшит риск заболеваемости.

От воспаления детородных органов поможет зеленая кожура каштана вместе с шипами. Щепотку этой измельченной массы залейте стаканом кипятка и поставьте кипятить на 15 минут. Спринцевание отваром с добавлением к нему стакана воды поможет при болях в пояснице, от белей. Отвар пьют и при обильных кровотечениях при климаксе - 1/3 стакана 3-4 раза в день.

От мигрени

● Обвяжите голову горячим полотенцем, привяжите к вискам по ломтику лимона.

● Вдохните смесь нашатырного и камфарного спирта.

● Сделайте на виски примочки из капустного рассола, опустите руки в горячую воду.

● Разбейте в стакан яйцо, залейте его кипящим молоком, размешайте и сразу выпейте. Недельный курс излечивает мигрень окончательно.

● Во время приступа подышите паром кипящей воды с яблочным уксусом.

● Непременно выпейте очень горячего, очень крепкого и очень сладкого чая или ложку коньяка.

Вопрос - ответ

Когда чай вреднее водки

У меня гастрит. Жена говорит — от водки, а знакомый врач утверждает, что виноваты горячие блюда. Кто прав? Водочку-то я пью редко, а вот горячие блюда каждый день ем обязательно.

Д. Комаров, Волгоград

Медики считают, что лучше есть чуть подогретую, чем дымящуюся пищу. Дело в том, что постоянное употребление очень горячих супов, чая, кофе ведет к неприятным последствиям.

Попробуйте в только что снятый с плиты суп опустить палец. Вам будет очень больно, хотя в коже семь слоев и она неплохо защищает от ожога. А бедная слизистая во рту, пищеводе, желудке? По нескольку раз в день мы «поливаем» ее кипятком. Во рту пища долго не задерживается, а вот в желудке даже чай находится несколько минут, не говоря уже о супе, который может перевариваться час и более. Таким образом горячее часами, день за днем раздражает слизистую. Сначала изменения мы ощущаем как чувство тяжести и жжения в желудке, появляются боли. Это начинается гастрит. Без лечения он со временем переходит в язву. А язва считается предраковым состоянием, и принимать лекарства уже обязательно.

В №17 «Айболита» прочитала статью «Больные клетки гибнут». Там вы пишете, что лечат повышением температуры. Я очень прошу вас сообщить мне адреса, где это делают, желательно побыстрее.

С. М. Жилеева, Набережные Челны

Пройти же воде дальше, вероятно, мешают спазмы кишечника, газы. Если вы будете принимать 3 раза в день по таблетке активированного угля, кстати, совершенно безвредное и дешевое средство, то забудете о спазмах.

Мне 36 лет. Год назад я заболела, но чем — не знаю. Дело в том, что у меня каждый день держится температура 37,3° или 37,2°С. За год я совсем измучилась. Рассчиталась с работы, потому что не могу привыкнуть к этой температуре и чувствовать себя нормально. Естественно, обращалась в больницу. Терапевт сказал, что все анализы нормальные, сейчас много людей этим страдают.

Обращалась к эндокринологу, УЗИ показало, что на щитовидной железе справа есть киста, но доктор заверила, что от этого температуры не будет. Посоветовала обратиться к гинекологу. Я сдавала анализы на наличие инфекции, но ответ оказался отрицательным. Гинеколог все-таки назначила курс дорогих антибиотиков. Пролечившись ими, заработала молочницу, так что пришлось лечить и ее.

Однажды ночью встала с постели и потеряла сознание. После этого сделали рентген головы. Нейрохирург сказал: «Ищите инфекцию. Судя по снимкам, она у Вас давно». А где я могу ее найти? Потратила много денег, а результата никакого. Может, подскажете, к кому мне обратиться, чтобы жить полноценной

залейте стаканом кипятка, кипятите 10-15 минут и сразу же процедите. Используйте этот отвар для примочек и протирания лица. В этом отваре содержатся дубильные вещества, витамины Р, С, провитамин А. Отвар используют для лечения жирной себореи лица и угревой сыпи. Он снимает воспаление и способствует заживлению гнойничковых ран.

Траву зверобоя настаивайте на 40%-ном спирту в соотношении 1:5. Настойка также оказывает лечебный эффект при жирной себорее лица и угревой сыпи, снимает раздражение.

Я обожаю соленое. Все говорят, что это вредно, но никто не может конкретно объяснить почему и что с этим делать.

И. Карпова, Волгоград

Любовь к соленому - это такая же дурная привычка, как курение, и минусов у нее не меньше. Слишком большое количество соли повышает артериальное давление, а оно, в свою очередь, грозит проблемами с почками и сердечно-сосудистой системой. Кроме того, соль вымывает кальций из организма, что после 40 лет может вызвать остеопороз. Так что начинайте бороться со своей вредной привычкой уже сейчас.

Мне 19 лет, а у меня седые волосы. Перепробовала много средств, но ничего не помогает. Что можно сделать, чтобы не портить волосы химией?

Э. Нуруллина, Казань

Красить! Очевидно, это у вас наследственное. Воспользуйтесь цветной басмой — очень хорошее

Я лечу псориаз

К псориазу предрасположены люди, страдающие расстройствами нервной и эндокринной систем, а также нарушениями обмена веществ (особенно жирового и углеводного). Поэтому сначала надо обследовать состояние желудочно-кишечного тракта, печени, нервной и эндокринной систем, и, если возникнет необходимость, полечить эти органы.

Мной разработана собственная систему исцеления псориаза. Прежде всего необходимо придерживаться диеты: исключить из рациона жирное мясо, соленую рыбу, шоколад, яйца. Один раз в неделю полезно голодать. Фрукты и овощи можно есть без ограничения. В весенне-летний сезон советую постоянно готовить салаты из свежих дикорастущих трав: одуванчика, хвоща полевого, подорожника, крапивы, заправленных растительным маслом. Полезны свежие (не консервированные) соки.

Для лечения рекомендую такой травяной сбор: зверобой продырявленный, хвощ полевой, трава душицы, лист брусники, лист земляники, корень аира. Возьмите 1 ст. ложку сбора, залейте стаканом кипятка, настаивайте час, затем процедите. Пейте по 0,5 стакана утром и вечером через час после еды в течение 3-4 недель. После недельного перерыва повторите курс лечения.

При нормальном артериальном давлении полезно применять по 20-25 капель настойку элеутерококка колючего, разведя их небольшим количество воды (до еды утром и днем).

Эффективны в лечении псориаза и ванны с добавлением отвара трав: череды, чистотела, шалфея, ромашки (можно ограничиться одной из них). Достаточно полежать в такой ванне (вода не должна быть слишком горячей) 15-20 минут. После ванны тело лучше не вытирать. Можно делать примочки из этих же трав.

Хорошо помогает при псориазе мазь, которую можно приготовить самостоятельно из 50%-ного водного экстракта чистотела на смальце. Ею надо смазывать бляшки два раза в день. Хороший результат бывает и при применении солидоловой мази, которую можно приобрести в аптеке.

Одна из эффективных лечебных процедур при псориазе — тюбаж печени, который можно проводить 1 раз в неделю. В 19 часов надо выпить стакан минеральной воды, положить на правый бок грелку и полежать 20-40 минут. Если тепло противопоказано, просто прижмите к области печени (правое подреберье) правую руку. При этом указательным пальцем левой руки поочередно зажимайте то левую ноздрю (дышите правой), то правую (дышите левой). Представьте, что во время выдоха теплый воздух по правой руке поступает в печень. Вы почувствуете в этой области тепло. Процедура длится 10-15 минут.

Мой опыт показывает, что, настойчиво применяя эту систему, можно добиться устойчивого излечения — кожа очистится, да и весь организм оздоровится.

В. Куриленко, травник-целитель, а/я 218, Пенза, 440008, т. (8412) 63-25-94

Прикинь на себя

Проверьте, правильно ли в вашей спальне проходят энергетические потоки. Поставьте под кровать блюдечко с намоченными семенами. Если на следующий день из 20 насыпанных семян взойдет всего 2-3 семечка, кровать придется сдвигать на то место, где зерна растут хорошо. Но, перемещая кровать, учтите, что она в любом случае должна быть расположена так, чтобы было видно дверь в спальню. Если ее не видно, расположите напротив двери зеркало, но так, чтобы дверь в нем отражалась полностью.

SOS

На голове шишка

У меня на голове очень давняя шишка-жировик. Она мягкая, не болит, но я бы хотела от нее избавиться без хирургического вмешательства. И еще: у моей снохи на

чистотелом, и все затянулось. Но через год она опять появилась, и вот уже 4 года голень болит. Дерматолог поставил диагноз инфекционная экзема. Лечила, лечила и теперь не знаю, что и делать. Рана разрослась, сейчас болит

сами, день за днем раздражает слизистую. Сначала изменения мы ощущаем как чувство тяжести и жжения в желудке, появляются боли. Это начинается гастрит. Без лечения он со временем переходит в язву. А язва считается предраковым состоянием, и принимать лекарства уже обязательно.

В №17 «Айболита» прочитала статью «Больные клетки гибнут». Там вы пишете, что лечат повышением температуры. Я очень прошу вас сообщить мне адреса, где это делают, желательно побыстрее.

С. М. Жилеева, Набережные Челны

Это Новосибирский научно-клинический центр онкологии и неврологии «Биотерапия», который находится в Академгородке. Лечение гипертермией. Госпитализация на 21 день. Не помогают только при множественных метастазах. Работают 5 лет. Телефон в Новосибирске: 30-39-08, факс: 30-42-67. Курс в 21 день стоит 50 тыс. рублей, куда входит питание и проживание. Детей до 15 лет не принимают. Адрес центра: научно-клинический центр «Биотерапия», а/я 368, Новосибирск-90, 630090.

У внука болезнь Шлеттера. Многие дети болеют этим заболеванием. Напишите, что это за напасть такая?

Н. И. Аванесова, Георгиевск

Болезнь Шлеттера возникает в детском возрасте из-за несоответствия в развитии мышц и костей скелета. Лечится с использованием физиотерапевтических процедур и с возрастом проходит.

Чтобы не допустить возникновения патологии со стороны костей скелета, выполняйте все назначения лечащего врача.

У меня желудок и кишечник всегда полные. Как лучше освободить их при помощи клизм? Я начинаю ставить клизму, а воды много не входит. Посоветуйте, какими клизмами лучше всего можно очистить кишечник? А то у нас стыдно обсуждать это.

Ваша читательница

Лучше всего помогает клизма с отваром ромашки (1 ст. ложка на литр воды), но если есть геморрой, добавьте по щепотке цветков бессмертника, чистотела и зверобоя.

Прежде чем ставить клизму, лягте на коврик на левый бок, расслабьтесь, расслабьте живот. Желательно, чтобы никто не мешал вам в эти минуты. Не торопитесь закончить эту процедуру, растяните ее по времени. Дышите глубоко. Это лечебная клизма, она не только поможет очистить кишечник, но и снимет воспаление, поэтому так важно держать ее подольше.

Однажды ночью встала с постели и потеряла сознание. После этого сделали рентген головы. Нейрохирург сказал: «Ищите инфекцию. Судя по снимкам, она у вас давно». А где я могу ее найти? Потратила много денег, а результата никакого. Может, подскажете, к кому мне обратиться, чтобы жить полноценной жизнью?

С уважением

Марина, Ростовская обл.

Возможно, у вас элементарный термоневроз (читайте №19 «Айболита», стр. 5).

Кстати, весьма эффективное средство от этого — 50 г водочки перед хорошим ужином. Нередко через 15-30 минут температура исчезает как минимум на сутки.

Прочитал рецепт от зубной боли (с настойками аира и прополиса). Можно ли использовать аптечную настойку прополиса?

Р. А. Набоков, Пенза

Этот рецепт скорее годится в качестве «скорой помощи». Если болят зубы, идите к врачу, он выявит причину. Возможно, вам нужны не настойки от боли, а хирург-стоматолог.

Правда ли, что горячие ванны вредны для яичников?

А. Самсонова, Краснодар

Если вы здоровы, то даже ежедневное принятие горячей ванны никак не отразится на яичниках. А вот если есть опухоли или вы беременны (особенно если находитесь в первом триместре), переходите на душ. Дело в том, что, очутившись в горячей воде, тело только поглощает тепло, а выделять его не может. От этого температура тела повышается: достаточно сильно для того, чтобы не лучшим образом влиять на спинной мозг эмбриона. Причем держитесь подальше от горячей ванны и в том случае, если вы только пытаетесь забеременеть: спинной мозг зародыша начинает развиваться еще до того, как вы обнаруживаете задержку.

Обычно после бритья на коже появляется сильное раздражение. Врачи сказали, что это жирная себорея. Нельзя ли при таком заболевании полечиться народными средствами?

В. Костин, Свердловская обл.

Приготовьте отвар: 1 ст. ложку сухих листьев и цветков зверобоя большое количество соли повышает артериальное давление, а оно, в свою очередь, грозит проблемами с почками и сердечно-сосудистой системой. Кроме того, соль вымывает кальций из организма, что после 40 лет может вызвать остеопороз. Так что начинайте бороться со своей вредной привычкой уже сейчас.

Мне 19 лет, а у меня седые волосы. Перепробовала много средств, но ничего не помогает. Что можно сделать, чтобы не портить волосы химией?

Э. Нуруллина, Казань

Красить! Очевидно, это у вас наследственное. Воспользуйтесь цветной басмой — очень хорошее и полезное средство. Стоит она 12 рублей. Правда, подкрашивать придется часто.

Несколько лет назад вся наша семья перешла с масла на маргарин — и дешевле, и холестерина меньше. А недавно узнал, что натуральное коровье масло все же полезнее растительных жиров, содержащихся в маргарине...

Н. Фердышев, Смоленск

Исследования показали, что сосуды людей, сидящих на маргарине, расширяются на 33% хуже, чем у людей, употребляющих натуральное масло и мясо. Кроме того, уровень хорошего холестерина в крови у первой группы людей оказался на 20% меньше. Так что «маргаринщики» рискуют заработать коронарную болезнь сердца.

Я похудела на 4 кг. Потеря веса в основном отразилась на моем лице, обвисли щеки. Есть ли возможность вернуть прежнюю форму лица?

З. Магомедова

Можно обратиться к косметологу, сделать пластическую операцию и т. д. Но проще и дешевле снова набрать вес. Очевидно, вы слишком резко сбросили вес, а делать это надо постепенно.

У моей 17-летней дочери выпадают ресницы. Почему?

Элина В., Костромская обл.

Не исключено, что у вашей дочери активизировался микроскопический клещ демодекоз. Он обитает на коже любого здорового человека, живет в волосяных фолликулах. До поры до времени не дает о себе знать. Но как только возникнут неполадки в желудочно-кишечном тракте и на коже поменяется среда — станет более щелочной или более кислой, - клещ сразу начинает активно размножаться. Это и приводит к выпадению ресниц. Если демодекоз не лечить, на лице появятся розовые угри, покраснеет или посинеет нос. Так что вашей дочери необходимо показаться сразу двум специалистам: дерматологу и гастроэнтерологу.

Проверьте, правильно ли в вашей спальне проходят энергетические потоки. Поставьте под кровать блюдечко с намоченными семенами. Если на следующий день из 20 насыпанных семян взойдет всего 2-3 семечка, кровать придется сдвигать на то место, где зерна растут хорошо. Но, перемещая кровать, учтите, что она в любом случае должна быть расположена так, чтобы было видно дверь в спальню. Если ее не видно, расположите напротив двери зеркало, но так, чтобы дверь в нем отражалась полностью.

SOS

На голове шишка

У меня на голове очень давняя шишка-жировик. Она мягкая, не болит, но я бы хотела от нее избавиться без хирургического вмешательства. И еще: у моей снохи на запястье появилась косточка, похожая на хрящик. Когда надавливает или что-то делает, она болит.

Может, кто-нибудь знает, как избавиться от этих недугов? Напишите, пожалуйста!

С уважением

Ж. М. Карданова, Нальчик

Диагноз - кривошея

Два года назад застудил шейный отдел позвоночника. Врачи поставили диагноз остеохондроз и назначили лечение, но болезнь не проходила. Направили в областную больницу Саратова, где поставили другой диагноз — спастическая кривошея, локальная форма. Снова лечился — никакого результата. В итоге дали III группу инвалидности. При ходьбе голову тянет влево и назад и приходится постоянно придерживать ее рукой. Мне всего 38 лет, у меня двое детей. Не хочется болеть в таком возрасте.

Заранее благодарю всех, кто поможет рецептами или советами. Может, есть народные лекари, способные избавить меня от этих страданий?

О. В. Дараев, Энгельс, Саратовская обл.

Боли не утихают

Пять лет назад я ушибла об угол маленького стульчика голень правой ноги, в результате чего получилась вмятина без крови. Но я не придала этому значения, а через несколько дней она дала о себе знать с такой силой, что ни травматолог, ни хирург не помогли. Тогда я стала лечиться чистотелом, и все затянулось. Но через год она опять появилась, и вот уже 4 года голень болит. Дерматолог поставил диагноз инфекционная экзема. Лечила, лечила и теперь не знаю, что и делать. Рана разрослась, сейчас болит половина голени. Боли ужасные, не могу спать. В настоящее время лечу кипяченым подсолнечным маслом со зверобоем, но боли не утихают. Периодически боль бывает такая сильная, что отдает аж в большой палец ноги.

А. И. Дударикова, ул. Строителей, 10-56, п. Солнечнодольск, Изобильненский р-н, Ставропольский край, 356126

***

Уже три года у меня вирусный конъюнктивит. В глазах сильные боли, рези, краснота белков, больно смотреть на свет. Может, кто-нибудь знает, как избавиться от этого заболевания?

Г. С. Рогачева, ул. Молодежная, 36-66, Волжский, Волгоградская обл., 404121

***

Мне 77 лет. У меня рак предстательной железы III степени. Внимательно ознакомился с методом лечения по Шевченко, и твердо решил начать лечение. Кто из читателей, кроме М. А. Меликина из Георгиевска, лечит рак предстательной железы таким способом? Кстати, он пишет, что у него все идет нормально.

Р. М., Кисловодск

***

У меня обнаружили болезнь вальденстремо. В справочнике прочла неутешительную информацию. Прошу откликнуться тех, кто страдает этой болезнью. Чем вы лечитесь?

Л. С. Цапкова, ул. Волгоградская, 42-44, Знаменск, Астраханская обл., 416550

От редакции

БОЛЬШОЕ СПАСИБО ВСЕМ ЧИТАТЕЛЯМ ГАЗЕТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ПРОСТО ЧИТАЮТ «АЙБОЛИТ», А ОТКЛИКАЮТСЯ НА ЧУЖУЮ БОЛЬ И ПРИСЫЛАЮТ НАМ СВОИ РЕЦЕПТЫ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАЗНЫХ ХВОРЕЙ. ДАЙ БОГ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГИХ, СПОКОЙНЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ

SOS

А вдруг поможет?

О пользе заговоров

Хочу написать по поводу заговоров. Мне 65 лет, уже на пенсии, а в молодости я решила испытать силу одного из заговоров, которым привораживают жениха. Прочитала я его в 12 часов ночи, а в 3 часа ночи пришел тот человек, на которого я прочла заговор.

Спустя много лет рассказала об этом случае соседкам по больничной палате, где лежала с глаукомой. Одна женщина (ей было 80 лет) попросила меня написать ей этот заговор. Я подумала, что он нужен для внучки, и написала. В субботний день женщина отпросилась у врача домой (жила рядом с больницей), а в воскресенье пришла в палату и заявила, что прочитала заговор на своего сына. Он за что-то был на мать в обиде и не был у нее около 15 лет. А тут пришел в 5 часов утра и спросил: «Чем тебе помочь, мама? Может, дров наколоть?»

Еще я послала этот заговор одной знакомой, которая работает лифтером. Ее отругала начальница за то, что она поменялась сменами с напарницей без ее разрешения и пообещала лишить премиальных. Так вот, моя знакомая прочитала заговор и попросила: пусть начальница перед ней извинится и не лишает премиальных. Все так и произошло. Вот так заговор!

Однажды у меня заболела голова, и я решила прочитать этот заговор. Прочла... и голова перестала болеть. У 2-летнего внука моей знакомой была пупочная грыжа. Я дала ей этот заговор: а вдруг поможет? Она прочла, и грыжи не стало.

Этот заговор начинается со слов: «В чистом поле, в чистом раздолье стоят 4 дуба, 4 вихря...»

Н. И. Исакова, Краснодарский край

От редакции. Может, кто-то из читателей нашей газеты знает этот заговор? Напишите нам.

МИКРОЦЕЛЛЮЛОЗА, КОТОРУЮ НЕКОТОРЫЕ УПОТРЕБЛЯЮТ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ И ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА, В КИШЕЧНИКЕ НЕ ВСАСЫВАЕТСЯ И РАБОТАЕТ КАК ЩЕТКА. ВМЕСТО НЕЕ ЛУЧШЕ ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ – КЛЕТЧАТКА «РАБОТАЕТ» ТОЧНО ТАК ЖЕ, НО ВО МНОГО РАЗ ПОЛЕЗНЕЕ.

Рис. И.Кийко

Знаете ли вы, что...

Риск заболеть раком пищевода при употреблении пива в сочетании с чрезмерным курением не на много ниже, чем при употреблении водки и столь же неумеренном курении. Интенсивность курения оцените так называемым индексом Бринкмана (количество сигарет, выкуриваемых за день, помноженное на стаж курения в годах). Если он превышает 1000, то риск максимален. Причем рак пищевода в ряде случаев сочетается с раком желудка.

Рекомендуем!

О скипидарных ваннах

После того как я бросил курить и располнел, начались проблемы с сердцем. Кардиограмма показала затрудненную проходимость сосудов.

В этот момент мне принесли выписку из книги Залманова про скипидарные ванны. Поскольку рецепт ванн содержит составляющие (касторовое масло или салициловая кислота), которые не всегда бывают дома, то я решил их упростить и остановиться на основном компоненте - скипидаре.

Сейчас, по прошествии года применения этих ванн, на основании приобретенного опыта могу дать рекомендации по применению таких упрощенных ванн. Конечно, они субъективны, поскольку это я так понимаю этот процесс. Действие этих ванн очень сильное, и каждый должен сам очень осторожно их использовать, прислушиваясь к своим ощущениям.

Принцип действия ванн со скипидаром на организм основан на том, что скипидар проникает в кровеносные сосуды через кожу и, действуя как сильнейший растворитель жиров, растворяет жировые отложения на стенках сосудов, очищая их.

Основные действующие факторы: горячая ванна и скипидар. При сильном нагревании раскрываются поры кожи и начинается потоотделение. Если прекратить нагревание (охладить кожу), то происходит обратный процесс всасывания всего, что находится на коже. Если в этот момент на коже есть пленка скипидара, то она всасывается, проникает в капилляры и далее с током крови разносится по всем сосудам.

Чтобы усилить проникновение скипидара в кровь необходимо сесть в ванну и, немного прогревшись, вылить себе за спину в воду примерно 30-50 мл скипидара (количество потом будете регулировать сами). Скипидар растекается пленкой по поверхности воды. Поднимая к поверхности воды руки, ноги, спину и живот, собирайте на них эту пленку (слегка растирая). Вся пленка скипидара окажется на вашем теле. Следите за тем, чтобы с поверхностью воды не соприкасались интимные места (все время были под водой), иначе сильное жжение заставит вас закончить ванну раньше времени. После этого [illegible]

Из почты «Айболита»

Сам себе доктор

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

КАК Я ОТ ЗОБА ВЫЛЕЧИЛАСЬ

В 1959 году я лежала в больнице в связи с заболеванием щитовидной железы. Готовили к операции, но потом отменили ее, сказали, что щитовидка вся увеличена и операции не подлежит.

Тут мне подсказали адрес врача-гомеопата. Лечил он и пчелоужалением.

Сразу же поставил мне одну пчелу на щитовидку и дал график лечения.

В первую неделю, в среду и субботу, я должна была поставить на область щитовидки по 1 пчеле, во вторую неделю лечения, также в среду и субботу, - по 2 пчелы, в третью — по 3, в седьмую неделю — по 7 пчел, в среду и субботу. Я брала зеркало, шла к Днепру на луг, ловила пчел за крылышки, ставила себе на щитовидку, прижимала заднюю часть пчелы к горлу, потом через минуту вытаскивала жало. После семинедельного лечения показалась врачам, и они подтвердили, что признаков зоба у меня нет. Сейчас мне 71 год.

Р. Романенко, Светлогорск

КАК ЛЕЧИТЬ ГРЫЖУ

Бутылку темного цвета наполовину заполните мелко нарезанной травой цикория (петров ба-

рюмку, залить водой, чтобы получилась кашица, и ложкой съесть ее, запивая кефиром. Ни вкуса, ни запаха у «каши» из этих таблеток нет.

Честно признаюсь: вместо трех я ел активированный уголь лишь один раз, хотя купил таблеток на три процедуры. Но система сработала! Исчезла краснота на лице, я забыл, что такое изжога, и теперь пью и ем все, что захочу, будь то жирная пища или сливовый сок, хотя раньше я от всего этого «умирал».

А. Васильев, Черкесск

НАСТОЙ ЭВКАЛИПТА ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При язве желудка и 12-перстной кишки, а также заболевании щитовидной железы 33 листочка эвкалипта или 1,5 ст. ложки молотых листьев залейте 1 л кипятка и настаивайте 40 мин., процедите.

Пейте за полчаса до еды по 0,5-1 стакану 3-4 раза в день в течение 20-30 дней.

Можно повторить курс через

ню, пододеяльник, а подушку, матрац и одеяло выношу на двор на мороз (дело-то зимой было), чтобы «поморозить» клеща, он очень боится холода. Вечером постель заношу в дом и застилаю свежие простыни, а сам надеваю свежее нижнее белье. При этом всю одежду проутюживаю горячим утюгом. И так — ежедневно.

Воевал с чесоткой почти две недели, победил и ее, и выскочивший попутно дерматит. Кожа после обтирания настоем пижмы стала более гладкой и чистой, чем прежде. А отвар я делал так: брал пригоршню измельченного сырья, заполнял на треть кастрюлю, в которой варил снадобье, и заливал все кипятком, чтобы покрыть смесь. Затем ставил кастрюлю на маленький огонь и кипятил 20-30 минут. «Про запас» отвар лучше не готовить, эффективнее пользоваться свежим. А хранить его можно не более 3 дней в холодильнике или в темном прохладном месте.

В. Ивановский, Краснодар

О МЕТОДЕ ШЕВЧЕНКО

пожить, чтобы вырастить дочку.

Заранее благодарна!

Н. А. Гнилюх, ул. Баргузинская, 8, п. Гусиха, Баргузинский р-н, Бурятия, 671621

САМОЕ ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Мне 74 года, я — врач. Не один год мучилась от болей в суставах. Перепробовала очень многое (одуванчик, индийский лук, яблочный уксус и т. д.). У меня более тысячи рецептов о лечении костно-мышечного аппарата.

Я выписываю более 20 газет о лечении народными средствами и садоводству. Наконец-то нашла свое средство, о котором спешу сообщить: самое лучшее, самое простое и дешевое средство лечения заболеваний суставов — растирания и компрессы (на ночь) настоем цветка золотой ус (любой его части) на бишофите. Цветок растет в домашних условиях, хорошо размножается. Люди, больные суставами, — это хроники. Лечиться и профилактикой болей

...брала зеркало, шла к Днепру на ...., побила пчел за крылышки, ставила себе на щитовидку, прижимала заднюю часть пчелы к горлу, потом через минуту вытаскивала жало. После семинедельного лечения показалась врачам, и они подтвердили, что признаков зоба у меня нет. Сейчас мне 71 год.

Р. Романенко, Светлогорск

КАК ЛЕЧИТЬ ГРЫЖУ

Бутылку темного цвета наполовину заполните мелко нарезанной травой цикория (петров батиг) и залейте хорошим крепленым красным вином. Пусть настаивается в комнате на свету, но не на окне. Ежедневно в течение 21 дня взбалтывайте. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Этот рецепт укрепляет гладкую мускулатуру кишечника, брюшины, поднимает матку.

И еще один рецепт. Бутылку на 1/3 заполните измельченными желудями дуба, залейте красным вином, настаивайте в темном месте 21 день. Делайте ежедневно на грыжу компрессы до исцеления.

Хочется помочь людям! Я приглашаю на лечение С. С. Полякову из Ростовской области (от бесплодия) на 10 дней; В. П. Кузнецову из Казани (дочери 20 лет, келоидные рубцы) — на 7 дней; О. Н. Н. из Пятигорска (истощение), курс — 10 дней.

Г. В. Калугина, Титова, 15, сем. общ. №2, с. Курсавка, Андроповский р-н, Ставропольский край, 357070

ОТ ИЗЖОГИ

Врачи ставили мне довольно мрачные диагнозы: больные поджелудочная железа, селезенка... Ел гранаты, пил отвары. Изжога не прекращалась, пока не попробовал такой рецепт. Купил в аптеке активированный уголь из расчета 1 таблетка на 1 кг собственного веса. Таблетки запивал стаканом кефира (не водой, не молоком, не чаем!). Уголь пил на голодный желудок. Курс лечения — 3 недели (по одной «угольной атаке» в неделю).

Поскольку глотать 50-60 или даже 70 и более таблеток — дело не очень приятное, то лучше высыпать таблетки в

К читателям

Ждем писем!

А. Васильев, Черкесск

НАСТОЙ ЭВКАЛИПТА ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При язве желудка и 12-перстной кишки, а также заболевании щитовидной железы 33 листочка эвкалипта или 1,5 ст. ложки молотых листьев залейте 1 л кипятка и настаивайте 40 мин., процедите.

Пейте за полчаса до еды по 0,5-1 стакану 3-4 раза в день в течение 20-30 дней.

Можно повторить курс через 10 дней отдыха.

При обострении гастритов 10 дней пить, 10 дней — перерыв.

При повышенной кислотности настой пить в горячем виде, при пониженной — в теплом.

При заболевании щитовидной железы настой готовится из расчета 33 листочка (1,5 ст. ложки) на 1,5 л воды.

Пейте вместо воды в течение месяца, затем перерыв 10 дней. Курс лечения — не менее трех месяцев.

Эти рецепты проверены мною и моими знакомыми.

Желаю вам здоровья!

Т. Емельянова, Краснодар

ОТ ЧЕСОТКИ ПОМОГЛА ПИЖМА

Где-то в бане я подхватил...чесотку. Врач выписал для лечения серную мазь. Купил, лечился, но результат получил обратный: поверх чесоточной сыпи пошли какие-то болячки. Дерматолог прописал новую мазь, к которой, сами понимаете, у меня не было уже никакого доверия, даже деньги не стал тратить.

Дома «набросился» на литературу о народных методах лечения и узнал много информации о чесоточном клеще. Хорошо, думаю, хоть буду знать, против какого «зверя» бороться. Только чем же его прикончить? И тут вспомнил о пижме. Вычитал, что помогает она и от чесоточного клеща!

Сделал из соцветий отвар и трижды в день стал им обтираться. Раздевался догола, брал в ладонь немного отвара и втирал в кожу. Кроме этого, соблюдал строжайшую гигиену постельного и нательного белья: менял их ежедневно. А еще делал вот что: утром снимаю наволочку, простыню более гладкой и чистой, чем прежде. А отвар я делал так: брал пригоршню измельченного сырья, заполнял на треть кастрюлю, в которой варил снадобье, и заливал все кипятком, чтобы покрыть смесь. Затем ставил кастрюлю на маленький огонь и кипятил 20-30 минут. «Про запас» отвар лучше не готовить, эффективнее пользоваться свежим. А хранить его можно не более 3 дней в холодильнике или в темном прохладном месте.

В. Ивановский, Краснодар

О МЕТОДЕ ШЕВЧЕНКО ПО ИЗЛЕЧЕНИЮ РАКА

Три года назад я заболел раком мочевого пузыря. Диагноз подтвердили в Онкологическом институте им. Герцена в Москве, где мне предложили операцию, стоимость которой 17 тыс. рублей.

В Ростове и Таганроге предложили лечение гормонами, химиотерапию и облучение. Учитывая свой возраст (мне под 75 лет), я отказался, о чем дал расписку доктору Н. В. Цуманенко в онкологии Таганрога.

В течение двух лет принимал смесь водки с маслом. Выдерживал по возможности диету. Прекратилась кровь в моче, исчезли сгустки. На УЗИ уже не находят образований.

Я решил пить смесь «30+30» один раз в день на ночь — на всю оставшуюся жизнь, по графику.

Но все-таки не полностью подчинился указаниям Шевченко. Почему нельзя заниматься гимнастикой Стрельниковой, принимать пищевые добавки, например селен и другие? Почему люстра Чижевского стала во вред? Впрочем, в любом случае я благодарен доктору Шевченко за его эликсир. Пусть не обижается.

В. И. Харченко, ул. Кузнечная, 167-3, кв. 6, Таганрог, 347932

КАПНИ В НОС... МОЧИ

Моей дочери Даночке 2 года 7 месяцев. У нее лекарственная аллергия. Я хочу поделиться, как я лечу ее, когда она заболеет, например, гриппом, ОРЗ или конъюнктивитом. Она писает в чистый горшочек, я набираю мочу в пипетку и капаю в нос, глаза, уши и 3-4 капли мочи даю выпить. Если у нее поднимается температура, то смачиваю в моче ватку и кладу ее на запястье, меняя через 30 минут. А еще смачиваю кусочек ткани и кладу на лобик. Может быть, кому-то это пригодится.

И маленькая просьба! Может, у кого-нибудь есть горчичное масло, хотя бы 1 литр. Оно нужно для лечения хронического гепатита, которым я страдаю. Все расходы я оплачу. Очень прошу! Хочется ...ный уксус и т. д.). У меня более тысячи рецептов о лечении костно-мышечного аппарата.

Я выписываю более 20 газет о лечении народными средствами и садоводству. Наконец-то нашла свое средство, о котором спешу сообщить: самое лучшее, самое простое и дешевое средство лечения заболеваний суставов — растирания и компрессы (на ночь) настоем цветка золотой ус (любой его части) на бишофите. Цветок растет в домашних условиях, хорошо размножается. Люди, больные суставами, — это хроники. Лечиться и профилактикой болей заниматься придется всю жизнь. Это средство не ядовито, всегда под рукой, не раздражает кожу.

Советую всем лечить суставы настойкой золотого уса на бишофите. Их можно купить в аптеке.

Н. И. Червинская, В.-Волжская наб., 17-27, Нижний Новгород, 603155, дом. тел. 36-57-72.

ОТ ГАЙМОРИТА

Смешайте 1 ст. ложку растительного масла, 1 ст. ложку хозяйственного мыла, 1 ст. ложку тертого лука и варите 12 мин. на малом огне. Добавьте 1 ст. ложку меда и поварите еще 2 мин.

Получится кашица темного цвета. Когда остынет, добавьте немного спирта и перемешайте. Возьмите малое количество смеси на ватку и заложите в нос на непродолжительное время.

А. Еремина, Воронежская обл.

ОТ ГЛУХОТЫ

После смерти отца я потеряла слух. Ходила по врачам — не помогли. Тогда взяла 30 г прополиса, настояла его в 300 г водки в течение 10 дней. Потом трижды капала по три капли в каждое ухо. Через неделю как будто что-то лопнуло в правом ухе, а через день - в левом, и вернулся слух.

С уважением

Н. Меладзе, Владикавказ

Рис. В.Ранних

Скипидара в кровь необходимо сесть в ванну и, немного прогревшись, вылить себе за спину в воду примерно 30-50 мл скипидара (количество потом будете регулировать сами). Скипидар растекается пленкой по поверхности воды. Поднимая к поверхности воды руки, ноги, спину и живот, собирайте на них эту пленку (слегка растирая). Вся пленка скипидара окажется на вашем теле. Следите за тем, чтобы с поверхностью воды не соприкасались интимные места (все время были под водой), иначе сильное жжение заставит вас закончить ванну раньше времени. После этого периодически (примерно на 1 минуту) поднимайте ноги на край ванны, затем, опустив ноги, садитесь, чтобы спина и живот были под водой. В эти моменты, когда идет процесс охлаждения кожи, скипидар всасывается в кровь.

Ванну обычно я прекращаю, когда начинаю чувствовать жжение на слине, поскольку далее жжение будет только усиливаться. После ванны я не обтираюсь, накидываю на себя домашнюю одежду. Стараюсь не простывать, но и не потеть.

Жжение спины после ванны есть всегда. Минут 20-30 приходится терпеть. Вначале я принимал ванны через день, сейчас — примерно один раз в месяц. Организм сам чувствует, когда пора принимать ванну, чтобы почистить сосуды. Стараюсь принимать ванну за 1-2 часа до сна. Сон после ванны более глубокий.

Скипидар беру в хозяйственных магазинах, он может быть любого сорта, но соответствующий ГОСТу 1571-82.

Я не медик и поэтому не вправе давать рекомендации больным людям. Почитайте Залманова и выбирайте сами способ лечения. Лично для меня подобные ванны стали мощным средством очистки сосудов.

А. Богомяков

ОТ СКЛЕРОЗА
30 Г СУХОГО ДЕВЯСИЛА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ 40 ДНЕЙ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 30 КАПЕЛЬ ПЕРЕД ЕДОЙ

Попробуем?

Я каждый день пью свежий сок-ассорти

Готовлю его так: морковь, крупные огурцы, кабачки, патиссоны, свеклу, сладкий перец, а также груши, яблоки, зелень петрушки, укропа, сельдерея и пастернака тщательно мою. Пропускаю все через электрическую соковыжималку. Собираю сок только в стеклянную или эмалированную посуду - в другой он окисляется. Процеживаю через два-три слоя марли и разливаю по стаканам.

Сок прекрасно утоляет жажду. В жару пью его прохладным, а в сырую погоду - подогреваю.

Ю. Минин, Краснодар

От фарингита и гайморита - медовый компресс

Меня и нашу семью спасает такое лечение. 100 г меда растапливаем на водяной бане. Салфетку (марля - в 3 слоя) опускаем в мед (температура такая, чтобы можно было терпеть) и накладываем на носовые пазухи и лоб. Во время прогревания больному лучше лежать. Когда «компресс» остывает, его снова опускаем в горячий мед и повторяем процедуру трижды. После - умыться теплой водой и закапать в нос (по 2-3 капли в каждую ноздрю) смесь из сока алоэ, воды, меда (добавить туда же немножко соды), а в рот взять меда и медленно его рассосать.

Лечиться надо три дня, на улицу после процедуры выходить нельзя, поэтому лучше делать все на ночь, чтобы «тепленьким» - в постель.

Т. Чепуркова, Воронежская обл.

От диабета - гречневый отвар

Одна моя родственница страдала от сахарного диабета. Сколько ее помню, все время сидела на инсулине и на диете. А тут как-то приезжаю к тете в гости, она накрывает стол, а там - и водочка под селедочку, и аппетитное сальце, и жареная хрустящая картошка. Ну, думаю, тетушка расстаралась для племянничка. А сама-то что есть будет? Для диабетика это не еда, а отрава. Смотрю, тетя кладет на свою тарелку то же самое, что и на мою. «Я теперь себе все позволить могу. Хоть на старости лет поживу по-человечески». И рассказала мне о своем удивительном исцелении. Рецепт лечения диабета поведала ей случайная попутчица в электричке. И оказался он на удивление прост. Надо вместо чая, воды и любой другой жидкости пить гречневый отвар.

Приготовьте жиденькую кашу, процедите и пейте полученную жидкость всегда, когда хочется пить. Чем больше за сутки выпьете отвара, тем лучше (точной дозы она не знает). Моя тетя начала принимать его после очередного обследования в поликлинике. Результаты анализов тогда были очень плохие. А когда она через два года проверилась, то врачи диву дались. Сахар оказался в норме.

Гречневый отвар тетя пьет и сейчас - на всякий случай. Единственное, о чем она жалеет, что не знала о таком простом способе лечения раньше.

Н. Кузнецов, Московская обл.

Рис. В. Ранних

Полезно знать

● Самое дешевое и доступное средство для укрепления зубов - свежий капустный сок, который нужно регулярно пить за 10-15 минут до еды. А самая недорогая и целебная жвачка - свежий капустный лист. Чтобы эти противокариесные средства были повкуснее, можно добавить к ним немного меда.

● Тромбофлебит лечат с помощью мускатного ореха. Он очищает мелкие сосуды от закупорки, снимает боль в ногах. Способ применения: натрите орешек на картофельной терке и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца. На курс лечения требуется 25-30 мускатных орехов.

● Смешанные в равных количествах огуречный, морковный и свекольный соки помогут оздоровить желчный пузырь, печень, почки, предстательную и другие половые железы.

ЧТОБЫ АСТМА НЕ ДУШИЛА

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ.

* 100 г свежих плодов можжевельника обыкновенного смешайте с 50 г сливочного масла и 150 г меда, варите на кипящей водяной бане 1 час, помешивая содержимое, процедите в горячем виде. Храните в темном прохладном месте. В течение дня давайте слизывать по 1-2 ст. л. смеси человеку, страдающему одышкой.

* 0,5 кг измельченного репчатого лука залейте 1 л воды, добавьте 0,5 стакана сахарного песка и 1 ст. л. меда. Смесь варите в закрытой посуде на слабом огне 3 часа, периодически встряхивая содержимое, процедите. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды.

* 1 чайн. л. сухой измельченной травы чистотела и 1 ст. л. меда залейте 0,5 л сухого белого виноградного вина, варите в закрытой посуде на слабом огне до тех пор, пока не останется 125 г жидкости. Принимайте по 60 г 2 раза в день до еды. Курс лечения проводите 1 раз в месяц в течение длительного времени.

* 250 г молотого кофе залейте 0,5 кг меда, тщательно перемешайте до однородного состояния. Принимайте по 1 чайн. л. за 30 минут до еды. Приготовленная смесь рассчитана на 20 дней лечения. При необходимости лечение повторите через месяц.

* Смешайте 0,5 кг меда, 100 г свежего сливочного масла, по 70 г кашицы чеснока и хрена. Принимайте по 1 ст. л. за 1 час до еды в течение 2 месяцев.

* В посуду с широким горлом нарежьте 7 лимонов с кожурой, но без косточек и сверху положите хорошо промытые 3 свежих яйца домашних кур. Поставьте посуду в темное прохладное место. Каждый день добавляйте столько же лимонов и яиц. Количество уложенных лимонов доведите до 49 шт., яиц - до 21 шт. Через день после этого залейте содержимое 3 кг меда и посуду поставьте в темное прохладное место на 1 месяц. Процедите и принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 минут до еды в течение одной недели. Сделайте перерыв на 2 недели. Снова принимайте смесь в течение 3 недель. Курс лечения продолжайте, пока лекарство не закончится.

* 300 г кашицы хрена тщательно смешайте с соком 5 лимонов. Храните в плотно закрытой посуде в холодильнике. Взрослым необходимо принимать по 1 чайн. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Детям с 5-летнего возраста - по 1/2 чайн. л. утром до еды. И тем, и другим пить лекарство, пока не наступит улучшение.

Знаете ли вы, что...

Зеленый чай благодаря бактерицидным свойствам уничтожает болезнетворные микробы, сдерживает и даже останавливает процессы гниения в желудке и кишечнике.

Готовится он так: 50 г сухого зеленого чая залейте 1 л кипяченой воды, настаивайте полчаса, затем кипятите в течение часа, после чего профильтруйте. Полученный настой храните в стерильной стеклянной посуде в холодильнике до 3 дней. Принимайте его по 2 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

ЛЮБИТЕЛЯМ РАЗНЫХ ПРИПРАВ

Черный перец способствует улучшению пищеварения.

Тмин снимает мышечное напряжение и является хорошим средством против метеоризма.

Лавровый лист обладает антисептическими свойствами.

Имбирь помогает при расстройствах желудка.

Шафран успокаивает приступы кашля, помогает при бессоннице.

Корица снимает тяжесть в желудке и чрезвычайно полезна диабетикам (конечно, не будучи смешанной с сахаром).

Карри (смесь пряностей) способствует выделению [illegible]

Намотай на ус

ТОТ, КТО РЫБИЙ ЖИР НЕ ПЬЕТ, ЗАБОЛЕЕТ И...

Последние исследования ученых показали, что «любимое ла-

вместе с пищей. А вот в готовом виде они есть только в рыбьем жире, и именно это определяет

жира (то есть содержащихся в нем омега 3 кислот) просто невозможно. Сейчас врачи всего мира широко используют его для профилактики и лечения: ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, сахарного диабета, различных заболеваний дыхательных путей, кожных и глазных болезней, полиартритов и

Лечиться надо три дня, на улицу после процедуры выходить нельзя, поэтому лучше де-

ет, что не знала о таком простом способе лечения раньше.

Н. Кузнецов,
Московская обл.

Готовится он так: 50 г сухого зеленого чая залейте 1 л кипяченой воды, настаивайте полчаса, затем кипятите в течение часа, после чего профильтруйте. Полученный настой храните в стерильной стеклянной посуде в холодильнике до 3 дней. Принимайте его по 2 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

Намотай на ус

Тмин снимает мышечное напряжение и является хорошим средством против метеоризма.

Лавровый лист обладает антисептическими свойствами.

Имбирь помогает при расстройствах желудка.

Шафран успокаивает приступы кашля, помогает при бессоннице.

Корица снимает тяжесть в желудке и чрезвычайно полезна диабетикам (конечно, не будучи смешанной с сахаром).

Карри (смесь пряностей) способствует выделению желчи и стимулирует кровообращение.

Паприка хорошо влияет на кровообращение и помогает при ревматизме.

Мята снижает аппетит.

ЦИТРУСОВЫЕ АРОМАТЫ СПОСОБНЫ ПОВЫШАТЬ ТОНУС, УЛУЧШАТЬ НАСТРОЕНИЕ, А В СОЧЕТАНИИ С ЛАВАНДОЙ - СНИМАТЬ БОЛЬ.

ТОТ, КТО РЫБИЙ ЖИР НЕ ПЬЕТ, ЗАБОЛЕЕТ И...

Последние исследования ученых показали, что «любимое лакомство» советских детей еще полезнее, чем мы думали.

У многих людей, посещавших детский сад, одно из самых страшных воспоминаний - ежедневная ложка рыбьего жира. Действительно, его в массовых масштабах использовали как средство лечения рахита и нарушения зрения. Эти целебные свойства обусловлены большим содержанием витаминов А и Д. Однако последние исследования ученых показали, что главное достоинство рыбьего жира совсем не в этом. В его состав входят специальные кислоты (их называют омега 3), которые абсолютно необходимы каждой клеточке нашего организма. Эти кислоты организм не может выработать сам - они поступают только извне, вместе с пищей. А вот в готовом виде они есть только в рыбьем жире, и именно это определяет его уникальность и лечебную активность. В середине 50-х годов группа датских ученых установила парадоксальные факты. При обследовании питания и состояния здоровья эскимосов, проживающих на побережье Гренландии, было обнаружено, что, несмотря на очень высокое потребление жира и белка, частота сердечно-сосудистых заболеваний у них значительно ниже, чем у датчан (хорошо информированных о рациональном образе питания). Но переселившиеся в Данию эскимосы, изменившие свой образ питания на европейский, страдали сердечно-сосудистыми заболеваниями столь же часто, как и коренное население Дании. Так что переоценивать значение рыбьего жира (то есть содержащихся в нем омега 3 кислот) просто невозможно. Сейчас врачи всего мира широко используют его для профилактики и лечения: ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, сахарного диабета, различных заболеваний дыхательных путей, кожных и глазных болезней, полиартритов и многих других. В литературе есть даже данные, что при нормальном потреблении рыбьего жира в обществе уменьшается количество людей, страдающих депрессией.

М.М. Левачев, доктор биологических наук, Институт питания РАМН

Для гурманов

СЕЙЧАС РЫБИЙ ЖИР ВЫПУСКАЮТ В ВИДЕ БЕЗВКУСНЫХ ЖЕЛАТИНОВЫХ КАПСУЛ (ЕСТЬ И ИМПОРТНЫЕ, И НАШИ), И СТРАДАТЬ ОТ ЕГО НЕПРИЯТНОГО ВКУСА ВАМ БОЛЬШЕ НЕ ПРИДЕТСЯ. НА КОРОБКЕ ДОЛЖНА ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ МАРКИРОВКА С УКАЗАНИЕМ СОДЕРЖАНИЯ ОМЕГА 3 КИСЛОТ. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ДОЗЫ ОБЫЧНО НАПИСАНЫ НА УПАКОВКЕ.

Камни в почках побеждены!

ЭТО ДОКАЗЫВАЕТ НОВОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ РОССИЙСКИХ УЧЕНЫХ.

Во многих средствах массовой информации появились публикации о лечебном поясе «Физомед» - принципиально новом средстве лечения мочекаменной болезни. Теперь урологи получили мощное оружие, позволяющее эффективно избавляться от всех разновидностей камней и солей в почках наиболее щадящим и физиологичным способом. Каким? На этот вопрос отвечает заместитель директора компании «Физомед», кандидат медицинских наук Сергей Иванович Тарасов.

- В основе нашего изобретения лежат совершенно специфические свойства такого привычного, казалось бы, вещества, как парафин. Они появляются при определенном воздействии на парафин в момент нахождения его в жидкокристаллической фазе, и сохранить эти свойства при дальнейшем его отвердевании было непростой задачей. Появлению индивидуального парафиносодержащего пояса «Физомед» предшествовало целых десять лет упорной работы нашего коллектива. Нам удалось создать уникальную технологию обработки парафина, благодаря которой резко увеличиваются его аккумулирующие свойства и появляется способность опосредовано воздействовать на внутреннюю структуру почечных камней, приводить к их постепенному разрушению. Это наше ноу-хау, метод запатентован. Хлопчатобумажный пояс шириной 8 см с лечебными вставками в области почек крепится на пояснице (непосредственно на голое тело либо поверх майки или рубашки) и носится в течение трех и более месяцев (большинство наших пациентов не снимают его и на время сна). Пояс «Физомед» способен на чудо: он медленно, последовательно, но неотвратимо воздействует на соле- и камнеобразование в почках. Больные почки начинают работать более активно, «оживляются», из них начинает уходить песок, камни постепенно осыпаются и в виде песка уходят вместе с мочой.

- Как известно, почечные камни различаются по своему химическому составу. Как удается вашему поясу воздействовать на все их разновидности?

- Действительно, как показывает медицинская практика, нашему поясу подвластны все виды камней: уратные, фосфатные, оксалаты и даже такие сложные, как коралловидные, врастающие в мягкую ткань почки, заполняющие ее. Врачи в подобных случаях рекомендуют только хирургическое вмешательство, иногда почку спасти не удается. Пояс же, еще раз подчеркну, действует мягко, нетравматично и оказывает воздействие на камни в обеих почках одновременно. Действие пояса универсально, так как он изменяет именно структуру камней вне различий их химического состава: разрыхляя, постепенно превращая их в песок. Пояс помогает отхождению фрагментов камней и песка после дистанционной литотрипсии, и он просто незаменим для профилактики мочекаменной болезни, ибо не дает образовываться рецидивным камням.

- Какова динамика лечебного процесса с помощью пояса «Физомед»?

- Многочисленные клинические испытания пояса, проведенные в крупных медицинских центрах Москвы, Барнаула, Кемерово, Кирова, Красноярска, Новосибирска и других городов, свидетельствуют: на 10-12-е сутки у больных исчезают тянущие боли в области почек и поясницы, на 30-е сутки начинают отходить соли и песок, а спустя 2-3 месяца с начала лечения выходят с током мочи микрофрагменты камней и наиболее активно - песок.

При этом нормализуется артериальное давление, исчезает «вторичная» гипертония, прекращаются мигрени - частые спутники почечных заболеваний. Достоинства пояса состоят в том, что полностью отсутствуют какие-либо противопоказания, осложняющие иные методы лечения. Ни ишемическая болезнь сердца, ни гипертония, сахарный диабет, хронический пиелонефрит или опущение почки не являются помехой для успешного применения пояса «Физомед».

Он утвержден Минздравом РФ и рекомендован к серийному производству.

- Парадоксально: процесс лечения пассивный, а результаты столь впечатляющи! Ведь получается, ваш пояс освобождает почки от камней эффективнее, чем нож хирурга.

- И гораздо бережнее. Недаром урологи, на чьих глазах происходили, казалось бы, невероятные изменения в состоянии их пациентов, приговоренных к сложнейшим операциям, когда те просто носили в течение трех-четырех месяцев пояс «Физомед», называют изобретенный нами метод наиболее гуманным, физиологически гармоничным, за которым, возможно, будущее урологии. Я же скажу только одно: мы очень рады, что смогли помочь десяткам тысяч конкретных людей избавиться от угрозы больших и малых операций, забыть, что такое почечные колики и мучительные приступы.

СПРАВКИ ПО ТЕЛ. В МОСКВЕ: (095) 722-05-90, 722-05-94.

В Ставрополе лечебный парафиносодержащий пояс «Физомед» можно приобрести по адресу: ул. Октябрьская, 53, т. 26-44-31;

в Минеральных Водах по адресу: проспект им. XXII Партсъезда, 12, т. 5-99-00.

С3

Российская газета
Медицина / Здоровье / Жизнь
№5 (144) 2002

Не болит

Учредитель и издатель ...

СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЕК

Солнечный свет необходим глазам как воздух.

• Расположитесь на границе между солнечным светом и тенью.

• Закройте глаза и медленно поворачивайте голову из стороны в сторону так, чтобы закрытые глаза попеременно попадали то на солнце, то в тень. Делайте это не спеша, пока не почувствуете, что глазам комфортно, вы перестали жмуриться, веки не вздрагивают.

• Закройте глаза, стараясь расслабить веки и не жмуриться, и подставьте солнцу все лицо. 12 раз медленно поверните голову из стороны в сторону. Потом отвернитесь от солнца, медленно откройте глаза, и вы увидите, как «посветлело» вокруг.

Проверено на себе

УЗЛЫ НА ЩИТОВИДКЕ

Несколько лет назад врачи обнаружили у меня на щитовидной железе большие узлы и сказали, что их надо удалять. От операции я категорически отказалась, а дождалась весны, отыскала в окрестностях иву, так как вычитала в какой-то брошюре, что она в таких случаях помогает. Нарвала молодых листьев, набила ими до краев 4-литровую кастрюлю (именно столько и требуется, чтобы получить нужное количество лекарства), залила холодной водой и поставила на слабый огонь. Уваривать листья надо до тех пор, пока на дне кастрюли не останется немного жидкости темно-коричневого цвета, по густоте напоминающей сметану.

Наносить это снадобье надо на область щитовидной железы 1 раз в сутки. Я это делала на ночь. Утром мазь старалась не смывать. Так лечилась все лето, потом прошла УЗИ. Никаких узлов врачи не нашли.

Позже я поделилась этим рецептом со своей подругой, у которой был зоб. Средство и ей помогло. Зоб уменьшился вдвое.

Л. Плетенова, Рыбное, Рязанская обл.

ОТ АСТМЫ

Первый рецепт. Возьмите 40 г корня бедренца - каменоломки - и залейте 500 г 70%-ного [illegible]. Настаивайте

остынет, добавить 1 ст. ложку спирта, 1 ст. ложку прополиса спиртового аптечного и все перемешать. Получится мазь темно-коричневого цвета, которую я закладывала в нос и прикрывала ноздрю ваткой, чтобы мазь не вытекала. Хранить ее нужно в холодильнике. Эта мазь и спасла меня от гайморита а ведь предлагали делать прокол!

И еще. Я человек верующий. Все делала с молитвой, и мазь освящала. А старица Макария, жившая в Москве (у нее в детстве отказали ноги), сказала, что тем, кто тяжело болеет, надо 33 раза читать молитву «Да воскреснет Бог!».

Это для тех, кто верует, а кто нет - Бог милостив, может, и поможет.

Тишакова, Заречная, 40-28, Видяево, Кольский р-н, Мурманская обл., 184372

ПОЛЫНЬ ОТ ГАСТРИТА

У моего дяди разболелся желудок, пошел он к врачу. Диагноз поставили неутешительный: гастрит с пониженной кислотностью. Врач выписал таблетки, назначил уколы, но ничего не помогало: боли не прекращались.

Дядя Петя исхудал, осунулся. Тут наша почтальон, узнав о недомогании своего клиента, дала такой совет: высушить полынь, мелко ее нарезать, насыпать (2 см высотой) в поллитровую банку и залить 70%-ным спиртом.

Дядя Петя так и сделал. Бан-

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ В МАРТЕ:
9 (с 16 до 18 час.)
13 (с 13 до 16 час.)
16 (с 15 до 17 час.)
22 (с 8 до 10 час.)

Думай, думай — *Так делать? Или нет?*

О прививках

ПРОТИВ ПРИВИВОК ВООБЩЕ МНОГО ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ.

Оспа

Во время эпидемии делать при- очень важно привиться от нее. Ведь если заболеете краснухой

лютом прошла УЗИ. Никаких узлов врачи не нашли.

Позже я поделилась этим рецептом со своей подругой, у которой был зоб. Средство и ей помогло. Зоб уменьшился вдвое.

Л. Плетенова, Рыбное, Рязанская обл.

ОТ АСТМЫ

Первый рецепт. Возьмите 40 г корня бедренца - каменоломки - и залейте 500 г 70%-ного спирта или водки. Настаивайте в темном месте 8 дней, процедите, отожмите. Принимайте эту настойку по 30 капель на 1 ст. л. воды 4-5 раз в день.

Второй рецепт. Возьмите 40 головок семенного лука, залейте кипятком и подождите, пока он не станет мягким. Воду слейте и потушите лук в 0,5 л оливкового масла до готовности. Затем разомните его до консистенции пюре. Принимайте это пюре по 1 ст. л. натощак утром и вечером.

С уважением к вам

А. Г. Грозина, потомственная знахарка, а/я 15, г. Рассказово, Тамбовская область, 393250

ОТ ГАЙМОРИТА

Хочу рассказать, как я спасла себя от гайморита. Рецепт мази я прочитала в «Айболит» № 16 за 2001 г. Надо смешать 1 ст. ложку растительного масла, 1 ст. ложку хозяйственного мыла, натертого на терке, 1 ст. ложку лукового сока и варить на медленном огне в течение 12 минут. Затем добавить 1 ст. ложку меда и держать на огне еще 2 минуты. Когда немного

ОТ ГАСТРИТА

У моего дяди разболелся желудок, пошел он к врачу. Диагноз поставили неутешительный: гастрит с пониженной кислотностью. Врач выписал таблетки, назначил уколы, но ничего не помогало: боли не прекращались.

Дядя Петя исхудал, осунулся. Тут наша почтальон, узнав о недомогании своего клиента, дала такой совет: высушить полынь, мелко ее нарезать, насыпать (2 см высотой) в поллитровую банку и залить 70% ным спиртом.

Дядя Петя так и сделал. Банку поставил в темное место на 7 дней, как научила почтальон. Потом пил по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. И так выпил всю банку.

После этого лечения прошло уже пять лет. О болях в желудке дядя Петя забыл.

В. Карпова, Чебоксары

ОТ НЕЗАЖИВАЮЩИХ РАН

В 200 мл 60%-70%-ного спирта или тройного одеколона надо настоять горсть свежего или сухого чистотела в течение 2-3 дней и потом смазывать рану раз в день. Эффект очень хороший.

Эта же настойка помогает при лишае и других кожных заболеваниях, но надо набраться терпения.

Еще один способ излечения незаживающих ран: надо рану жирно смазать хозяйственным мылом минут на 10, потом смыть и вытереть тряпочкой. Процедуру повторить до 10 раз в день. А на ночь намазать нутряным или костным жиром.

В. П. Хрыкина, Саратов

Брось курить!

● При хроническом «кашле курильщика» хорошо помогают брусника и коктейли - капустный или клюквенный соки, смешанные с медом. Эти коктейли нужно пить теплыми по 1/2 стакана 3 раза в день.

● Другое эффективное средство - отвар инжира. Для этого 100 г сухих плодов заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 15 мин., настаивают 2-3 часа. Принимают 2-3 раза в день до еды.

● 1 ст. ложку зерен овса с вечера залейте 2 стаканами воды. Утром варите 10 минут, охладите, процедите. Пейте ежедневно как чай. Это средство подавляет пристрастие к табаку.

● От курения высушите в тени панцири раков, измельчите в порошок. Смешайте 10 г порошка с табаком из пачки сигарет. Покурите этой отравы - больше не захочется.

Думай, думай — Так делать? Или нет?

О прививках

ПРОТИВ ПРИВИВОК ВООБЩЕ МНОГО ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ.

Оспа

Если вы родились до 1978 года, у вас на плече остался на всю жизнь небольшой круглый шрам - память о прививке от оспы. А у тех, кто родился позже, таких отметин уже нет, потому что эта страшная инфекция в прошлом столетии была полностью ликвидирована.

Существует календарь обязательных профилактических прививок, которые делаются детям, начиная с 4-7-го дня жизни и до 16-17 лет. Правда, и от них родители имеют право отказаться, однако в этом случае у них наверняка возникнут проблемы, когда они решат отдать своего ребенка в детский сад.

Есть прививки, которые делают во время вспышки какого-либо инфекционного заболевания: брюшного тифа, холеры. Или когда в силу каких-то обстоятельств повышена вероятность заражения: во время пребывания на территории очага инфекции, при постоянных контактах с инфекционными больными.

Некоторые прививки (от гриппа, гепатита В, краснухи, дифтерии) делаются независимо от того, существует ли прямая угроза подхватить в ближайшее время какую-нибудь из этих инфекций или нет. И только вы решаете, будет ли у вас в зрелом возрасте прививка от этих болезней.

Грипп

Вирус гриппа очень легко «подхватывается» и выводит нас из строя как минимум на неделю. Но, что самое неприятное, он порой дает серьезные осложнения и вызывает обострение хронических заболеваний. Прививку от гриппа нужно делать каждый год, так как «хитрый» вирус обладает способностью приспосабливаться и изменяться, и против него приходится постоянно создавать новые вакцины.

Во время эпидемии делать прививку нельзя - для выработки иммунитета требуется не меньше месяца. Вакцину от гриппа вводят в октябре-ноябре, не менее чем за 1-2 месяца до предполагаемого начала эпидемии.

Не забывайте, что для лечения и профилактики гриппа существуют иммунные препараты в виде спреев и таблеток. Принимаются они по определенной схеме и в сочетании с прививкой от гриппа во много раз повышают защитные силы организма. Поэтому, когда вам говорят, что от гриппа нет никакого спасения - не верьте.

Гепатит В

Это заболевание - бомба замедленного действия. Заразиться гепатитом В просто - через кровь, пот, слюну и даже слезы. А вот вылечиться очень сложно. Гепатит В коварен, он дает серьезные осложнения, часто приводит к тяжелому поражению печени. Сейчас можно выбирать - рисковать и, возможно, мучиться всю жизнь или сделать укол от этой коварной инфекции и жить спокойно.

Прививка от гепатита В делается трижды: вторая через месяц после первой, третья - через 5 месяцев после второй. Это застрахует вас от гепатита на 5-10 лет, после чего вакцинацию желательно повторить.

Краснуха

Эта болезнь не столь опасна, как дифтерия или туберкулез. В молодом возрасте краснуха переносится довольно легко и проявляется в виде небольшой сыпи и симптомов легкой простуды, но именно молодым женщинам очень важно привиться от нее. Ведь если заболеете краснухой во время беременности, ребенок может родиться с врожденными уродствами, с тяжелым поражением сердца, зрения, слуха.

Прививка от краснухи делается один раз - этого вполне достаточно для выработки иммунитета против нее на всю оставшуюся жизнь.

Дифтерия

Сейчас ее держат в узде профилактические прививки, но все равно она встречается еще довольно часто. Каждый из нас получил прививку в детстве. Но, к сожалению, в зрелом возрасте она уже не убережет нас от этой страшной болезни - прививаться от дифтерии нужно каждые пять лет.

Туберкулез

Случаи заболевания туберкулезом в последние годы стали встречаться все чаще и чаще. Прививка от туберкулеза не дает стопроцентной гарантии, но все-таки значительно снижает риск заражения, а также позволяет избежать наиболее тяжелых форм туберкулеза, если заражение все-таки произойдет.

Столбняк

Само заболевание очень серьезно. Его могут вызвать любая ссадина, царапина, укус животного и даже небольшой ожог на теле. От столбняка мы тоже получаем в детстве прививку, и противостолбнячный иммунитет сохраняется очень долго, порой до нескольких десятков лет. Если в последние 10 лет вам не делали прививки от столбняка, стоит повторить ее.

(Окончание на стр. 2)

СЕЙЧАС ЧУТЬ ЛИ НЕ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ - АЛЛЕРГИК.
А ИМ ПРИВИВКИ КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ.

Не навреди!

Пейте, детки, молоко...

Сейчас на прилавках наших магазинов самый богатый ассортимент молока, сметаны, творожных изделий, а по выбору сливочного масла Россия и вовсе впереди планеты всей.

Тем не менее среднестатистический россиянин съедает в год всего 230 кг молока, творога, сырков, сметаны и масла, тогда как по медицинским нормам требуется 392 кг. Дело в том, что качество наших молочных продуктов далеко не безупречно: молоко и его производные долго и неправильно хранятся, продавцы часть подсовывают покупателям просроченный залежалый товар, подделывая срок годности на этикетке. Есть и другие молочные проблемы, о которых следует знать.

Молоко здоровой коровы практически стерильно. Здоровых коров в России больше, чем здоровых людей. Тем не менее, по данным Всероссийского НИИ молочной промышленности, от 50 до 75 процентов российских буренок поражены маститом. Впрочем, и молоко здоровой коровы, пока доедет от фермы до молокозавода, превращается в источник заразы. Сейчас везут молоко из-за пределов России - с Украины, из Белоруссии (там оно дешевле). Долгая дорога не проходит бесследно для такого скоропортящегося продукта. К тому же на фермах, да и на молокозаводах принято заливать в одну емкость молоко от здоровых и больных коров.

Токсины, которые содержатся в молоке больных коров, невозможно уничтожить обычным кипячением в домашних условиях - требуется специальная заводская обработка. Между тем не улицах молоко продают из цистерн на розлив. Куда надежнее брать фасованное молоко в пакетах, хотя и в этом случае стопроцентной гарантии нет. Хотя можно обнаружить микроорганизмы и в пастеризованных упаковках.

Наверняка нет бактерий только в стерилизованном молоке с аббревиатурой ВТТ. При мгновенном нагревании и охлаждении (так называемая высокотемпературная технология - ВТТ) споры и бактерии гибнут, а витамины остаются. Такое молоко в нераспечатанном пакете может без холодильника не скисать четыре месяца. Правда, вкус у него не такой, как у натурального.

ЧЕЛОВЕК СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ НА 65 ПРОЦЕНТОВ, СЛОН - НА 70, КАРТОФЕЛЬ - НА 80, ПОМИДОР - НА 95 ПРОЦЕНТОВ.

Знаете ли вы, что...

- Поднимаясь по ступенькам, человек затрачивает 15 калорий в минуту - столько, сколько и идущий по ровной поверхности со скоростью не менее 3,5 км/час с грузом 10 кг на плечах.
- Если вы будете кричать в течение 8 лет, 7 месяцев и 6 дней, то акустической энергии, которую вы выработаете за это время, хватит на то, чтобы подогреть одну чашечку кофе. (Прямо скажем, это того не стоит.)
- Если вы непрерывно будете пукать в течение 6 лет и 9 месяцев, то объема газа, который вы выпустите, хватит на то, чтобы создать количество энергии, равное взрыву атомной бомбы.
- Если вы не высыпаетесь в течение полугода, в 4 раза возрастает склонность к депрессии, нервозности, курению, употреблению алкоголя и наркотиков. Единственное, чего вы не теряете, - это вес. Ведь вам постоянно хочется сладкого, чтобы пополнить запасы энергии и справиться с усталостью.

Новости

В АНГЛИИ приступили к испытаниям антиникотиновой вакцины. Она вводится уколом в мышцу и вызывает выработку антител, препятствующих поступлению никотина в мозг. Курильщик уже не получает обычного удовольствия от курения.

ГРЕЧЕСКИЕ ученые утверждают, что самая первая чашка кофе является серьезным стрессом для организма. Она приводит к резкому повышению снизившегося за ночь уровня кофеина в крови, вызывает уплотнение и сжатие стенок артерий и, как следствие этого, повышение артериального давления и увеличение нагрузки на сердце. На вторую и третью чашки кофе организм реагирует более спокойно.

ГОЛЛАНДСКИЕ ученые, обследовавшие более четырех тысяч женщин, пришли к заключению, что длительный прием противозачаточных таблеток может привести к нарушению работы почек. Вероятность появления белка в моче возрастает вдвое уже через год после начала приема подобных препаратов. Кроме того, ученые сделали вывод, что длительное употребление гормонов повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

ЖИТЕЛИ Средиземноморья славятся своей способностью долго жить. А добиваются они этого правильным питанием и спокойным, тихим ритмом жизни. Недавно на 113-м году жизни скончался Антонио Тодде от... слабости. С самого раннего детства он пас овец, наблюдал за звездами и рассуждал о смысле жизни. Сигаретный дым его раздражал, а прогулки по родным краям любил больше всего. В рацион долгожителя входили спагетти. Но недавно в поисках старичков ученые набрели на мексиканца, родившегося в 1886 году. Однако он курит, пьет, до сих пор не равнодушен к женскому полу и отлично себя чувствует.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ подарок для мужчин сделали немецкие ученые. Это мини-кондиционер для мужских трусов. Работающий от маленьких батареек прибор закрепляется на поясе и [illegible]ки продувает промежность, охлаждая ее всего на один градус. Этот аппарат позволит мужчинам не только чувствовать себя значительно комфортнее, но и стать более сексуальными и «плодовитыми»...

Рис. В. Федорова

Думай, думай — *Так делать? Или нет?*

О прививках

(Окончание. Начало на стр. 1)

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

До прививки

* Если вы недавно болели, перед вакцинацией сдайте анализы крови и мочи, чтобы убедиться, что воспаления больше нет и организм пришел в норму.

* Любое недомогание - небольшая температура, заложенный нос, першение в горле, слабость - повод на время отложить прививку.

* В любом случае начните с посещения терапевта. Без его разрешения прививки делать нельзя.

После прививки

* В день прививки примите ударную дозу витамина С.

* В течение месяца после прививки **поддерживайте иммунитет поливитаминами.**

* Если вы склонны к аллергии, в день прививки и затем в течение нескольких дней после нее при-

...инфекцией. Гораздо хуже, когда на нашу неподготовленную иммунную систему обрушивается сама инфекция. Это как раз и ослабляет наш иммунитет по-настоящему.

Никакая прививка не дает полной защиты от болезни. Даже если человек и заболеет той болезнью, от которой был привит, он перенесет ее гораздо легче и быстрее, чем тот, кто привит не был. А вот от осложнений, которые может дать любая инфекция, он точно будет застрахован.

В цивилизованных странах нет такого культа прививок, как в менее развитых и благополучных. В некоторых странах список обязательных прививок гораздо больше, чем в России. Например, в США вместе с прививкой от полиомиелита делают еще прививку от некоторых видов кишечных инфекций. А в некоторых учреждениях отсутствие прививок может послужить поводом для отка-

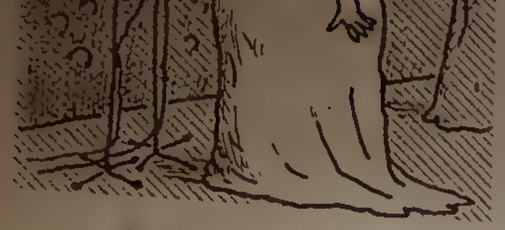
...болевания (респираторные, кишечные), тяжелые поражения почек и печени, прогрессирующие неврологические и психиатрические заболевания, иммунодефицит. Кроме того, сейчас врач по уровню антител в сыворотке крови может заранее определить, нужно ли делать прививку от какой-то определенной инфекции, краснухи например, или у человека есть к ней собственный иммунитет.

После прививки можно заболеть той болезнью, от которой она была сделана. Исследования и многолетний мировой опыт вакцинации подтвердили, что прививки не вызывают осложнений. Если организм и дает какую-то отрицательную реакцию, то это не означает, что произошло заражение. Это всего лишь реакция на лекарство, которым является сама вакцина. Чтобы снизить риск такой реакции, нужно до и после прививки соблюсти все меры пре-

Кошмарики

ПОСПОРИЛИ...

В небольшом городке два *соседа поспорили на четыре бутылки водки, что один из них съест полкорзины угля, которым топят печки, и действительно,* [illegible]



Кошмарики

ПОСПОРИЛИ...

В небольшом городке два соседа поспорили на четыре бутылки водки, что один из них съест полкорзины угля, которым топят печки, и действительно, уплел весь уголь. На следующий вечер он попал в больницу со страшными болями в животе. Диагноз - отравление чрезмерным количеством водки.

ЧТО ДЕЛАТЬ С УСАМОЙ?

Новый вид психического отклонения зафиксирован недавно вологодскими медиками. Теперь модно быть Усамой Бен Ладеном.

Первый вологодский Усама не так давно сам обратился в органы с требованием арестовать себя за терроризм. Что делать с «пленным» Усамой, решают местные психиатры.

НЕ ПИСАЙ!

Маленький двухлетний мальчик играл в парке и захотел пописать. Он подошел к кустикам и услышал грозный голос полицейского: «Здесь мочиться нельзя!» После этого бедный ребенок не мог писать три дня. Он боялся, что рядом с его горшком появится строгий дядя. Родители подали на полицейского в суд. Теперь уже он не может от ужаса нормально справить нужду.

ЧУТЬ НЕ СГОРЕЛИ

В поезде Петербург - Великие Луки трое молодых людей, расправившись с водкой, достали двухлитровую канистру спирта и решили приняться за нее. Чтобы продемонстрировать собутыльнику качество спирта, один из парней наклонил канистру и поднес к горлышку зажигалку. Спирт полыхнул, канистра опрокинулась, и огонь перекинулся на всех пассажиров. Раньше остальных пострадали женщины от расплавившихся на ногах колгот.

крови и мочи, чтобы убедиться, что воспаления больше нет и организм пришел в норму.

* Любое недомогание - небольшая температура, заложенный нос, першение в горле, слабость - повод на время отложить прививку.

* В любом случае начните с посещения терапевта. Без его разрешения прививки делать нельзя.

После прививки

* В день прививки примите ударную дозу витамина С.

* В течение месяца после прививки поддерживайте иммунитет поливитаминами.

* Если вы склонны к аллергии, в день прививки и затем в течение нескольких дней после нее принимайте антигистаминные препараты.

* Хотя бы на время отдайте предпочтение здоровой пище: фруктам, овощам, сокам, кисломолочным продуктам. Откажитесь от алкоголя, острых, копченых, соленых продуктов, кофе.

* В течение 7-10 дней после прививки как можно реже появляйтесь в многолюдных местах, а также в поликлиниках и больницах, где много различных носителей инфекций.

«ЗА» И «ПРОТИВ»

Прививки ослабляют иммунитет. Прививка постепенно подготавливает организм к борьбе с

Никакая прививка не дает полной защиты от болезни. Даже если человек и заболеет той болезнью, от которой был привит, он перенесет ее гораздо легче и быстрее, чем тот, кто привит не был. А вот от осложнений, которые может дать любая инфекция, он точно будет застрахован.

В цивилизованных странах нет такого культа прививок, как в менее развитых и благополучных. В некоторых странах список обязательных прививок гораздо больше, чем в России. Например, в США вместе с прививкой от полиомиелита делают еще прививку от некоторых видов кишечных инфекций. А в некоторых учреждениях отсутствие прививок может послужить поводом для отказа в приеме на работу.

Сейчас чуть ли не каждый второй - аллергик, а им прививки категорически противопоказаны. Против прививок вообще много противопоказаний. В период обострения аллергии, впрочем, как и любой другой болезни, прививки, конечно, не делаются. Но наличие аллергии - не повод для того, чтобы не делать прививку. Скорее даже наоборот, ведь аллергики тяжелее переносят инфекционные заболевания и им чаще, чем другим, бывают противопоказаны различные лекарства.

Противопоказаний против прививок не так уж и много. Это прежде всего любые острые заболевания, иммунодефицит. Кроме того, сейчас врач по уровню антител в сыворотке крови может заранее определить, нужно ли делать прививку от какой-то определенной инфекции, краснухи например, или у человека есть к ней собственный иммунитет.

После прививки можно заболеть той болезнью, от которой она была сделана. Исследования и многолетний мировой опыт вакцинации подтвердили, что прививки не вызывают осложнений. Если организм и дает какую-то отрицательную реакцию, то это не означает, что произошло заражение. Это всего лишь реакция на лекарство, которым является сама вакцина. Чтобы снизить риск такой реакции, нужно до и после прививки соблюсти все меры предосторожности. Но в любом случае любая прививка во много раз безопаснее той болезни, от которой она сделана.

Что-то с носом...

Для здоровья носоглотке надо немного:

- не спите на одном боку, это предотвратит искривление носовой перегородки;
- при насморке пользуйтесь каждый раз свежим носовым платком, а лучше - одноразовыми бумажными;
- носовые платки после стирки проглаживайте горячим утюгом. Это гарантирует уничтожение болезнетворной микрофлоры;
- регулярно гуляйте в лесу, деревья - лучший источник фитонцидов;
- когда нос заложен, подышите над горячей водой, примите активированный уголь и, только если не помогает, воспользуйтесь сосудорасширяющими каплями.

Рис. В. Лепханова

Намотай на ус

Ноотропные препараты, такие как ноотропил, винпоцетин, фенибут, облегчают деятельность клеток мозга при кислородном голодании, которое может возникнуть после инсульта, черепно-мозговой травмы, инфекционных заболеваний, интоксикаций. Людям пожилого возраста врачи рекомендуют принимать ноотропные препараты постоянно - они улучшают самочувствие, работоспособность и настроение.

Ноотропил мобилизует внутренние резервы организма. Винпоцетин, изменяя тонус мозговых сосудов, улучшает мозговое кровообращение и таким образом нормализует питание и дыхание мозга, фенибут обладает мягким успокаивающим действием.

Цифры и факты

СХОДИМ С УМА

В России люди все чаще и чаще сходят с ума, а врачей, способных хоть как-то помочь им, становится все меньше и меньше.

Среди пациентов психиатрических заведений преобладают больные с нетяжелыми душевными расстройствами. Они составляют 48%.

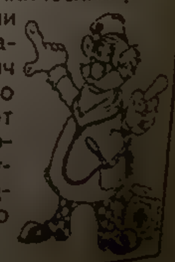
Куда тревожнее выглядят другие цифры. Больные, страдающие психозами (то есть уже состоявшиеся сумасшедшие), вкупе с людьми, у которых вследствие развития этих психозов возникло слабоумие, составляют 27%.

Еще 25% приходится на людей с умственной отсталостью. Значит, более половины пациентов наших психиатров - люди, глубоко и часто неизлечимо больные. Каждый двадцатый из всех российских инвалидов стал таковым по причине душевной болезни.

А среди пожилых инвалидов число психически больных возрастает в 4 раза. Причем за последние десять лет чисто таких инвалидов возросло на 17,4% и составило более 860 тысяч человек.

А вот самое главное: за то же время в стране в два раза увеличилось количество общественно опасных деяний со стороны людей, страдающих психическими расстройствами. Официально в России зарегистрировано более 70 тысяч опасных больных.

По причине психических расстройств из армии было комиссовано почти 10 тысяч призывников, а это более 42,6% от всех юношей, уволенных из вооруженных сил вследствие каких-либо болезней.



Что-то с носом...

Для здоровья носоглотке надо немного:

- не спите на одном боку, это предотвратит искривление носовой перегородки;
- при насморке пользуйтесь каждый раз свежим носовым платком, а лучше - одноразовыми бумажными;
- носовые платки после стирки проглаживайте горячим утюгом. Это гарантирует уничтожение болезнетворной микрофлоры;
- регулярно гуляйте в лесу, деревья - лучший источник фитонцидов;
- когда нос заложен, подышите над горячей водой, примите активированный уголь и, только если не помогает, воспользуйтесь сосудорасширяющими каплями.

Рис. В. Лепханова

Намотай на ус

Ноотропные препараты, такие как ноотропил, винпоцетин, фенибут, облегчают деятельность клеток мозга при кислородном голодании, которое может возникнуть после инсульта, черепно-мозговой травмы, инфекционных заболеваний, интоксикаций. Людям пожилого возраста врачи рекомендуют принимать ноотропные препараты постоянно - они улучшают самочувствие, работоспособность и настроение.

Ноотропил мобилизует внутренние резервы организма. Винпоцетин, изменяя тонус мозговых сосудов, улучшает мозговое кровообращение и таким образом нормализует питание и дыхание мозга, фенибут обладает мягким успокаивающим действием.

Цифры и факты

СХОДИМ С УМА

В России люди все чаще и чаще сходят с ума, а врачей, способных хоть как-то помочь им, становится все меньше и меньше.

Среди пациентов психиатрических заведений преобладают больные с нетяжелыми душевными расстройствами. Они составляют 48%.

Куда тревожнее выглядят другие цифры. Больные, страдающие психозами (то есть уже состоявшиеся сумасшедшие), вкупе с людьми, у которых вследствие развития этих психозов возникло слабоумие, составляют 27%.

Еще 25% приходится на людей с умственной отсталостью. Значит, более половины пациентов наших психиатров - люди, глубоко и часто неизлечимо больные. Каждый двадцатый из всех российских инвалидов стал таковым по причине душевной болезни.

А среди пожилых инвалидов число психически больных возрастает в 4 раза. Причем за последние десять лет чисто таких инвалидов возросло на 17,4% и составило более 860 тысяч человек.

А вот самое главное: за то же время в стране в два раза увеличилось количество общественно опасных деяний со стороны людей, страдающих психическими расстройствами. Официально в России зарегистрировано более 70 тысяч опасных больных.

По причине психических расстройств из армии было комиссовано почти 10 тысяч призывников, а это более 42,6% от всех юношей, уволенных из вооруженных сил вследствие каких-либо болезней.

Цифры и факты

краям любил больше всего. В рацион долгожителя входили спагетти. Но недавно в поисках старичков ученые набрели на мексиканца, родившегося в 1886 году. Однако он курит, пьет, до сих пор не равнодушен к женскому полу и отлично себя чувствует.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ подарок для мужчин сделали немецкие ученые. Это мини-кондиционер для мужских трусов. Работающий от маленьких батареек прибор закрепляется на поясе и через небольшие трубки продувает промежность, охлаждая ее всего на один градус. Этот аппарат позволит мужчинам не только чувствовать себя значительно комфортнее, но и стать более сексуальными и «плодовитыми». Причем «подарок» будет продаваться как обычный бытовой электроприбор.

О тендовагините

При тендовагините больной жалуется на боли по ходу разгибателей кисти и пальцев и при быстрой утомляемости ног и болях в области голеней. Боль усиливается при движении и надавливании. Немного повышается температура и слегка отекает кожа.

Тендовагинит - это воспалительный процесс, развивающийся в сухожилиях. Чаще всего встречается тендовагинит верхних и нижних конечностей. На верхней конечности заболевание чаще всего локализуется на тыльной стороне предплечья, на нижних - в области голени.

Тендовагинит развивается в результате частых, непривычных напряжений мышц и сухожилий, особенно в условиях переохлаждения (полоскание белья в холодной воде, скалывание льда и т. д.). Также тендовагинит часто встречается у лиц, занятых однообразной работой (машинистки, скрипачи, шахтеры).

При тендовагините больной жалуется на боли по ходу разгибателей кисти и пальцев (если имеется тендовагинит верхней конечности) и при быстрой утомляемости ног и болях в области голеней (при тендовагините нижней конечности). Боль усиливается при движении и надавливании.

Немного повышается температура и слегка отекает кожа.

Если лечение не было доведено до конца, то тендовагинит может стать хроническим.

При ощупывании пораженного участка и одновременном движении пораженных мышц можно услышать легкий скрип.

Основным в лечении тендовагинита является хорошая фиксация пораженной конечности. Для этого накладывают шину или гипсовую лангету. Обеспечив пораженной конечности полный покой, проводят согревающие процедуры - кварц, соллюкс и принимают анальгин и травы, обладающие обезболивающим и противовоспалительным действием (ромашка, мать-и-мачеха, мак, шалфей, подорожник).

В состоянии полного покоя пораженная конечность должна находиться 5-7 дней. После этого больному назначают озокеритовые и парафиновые аппликации, травяные ванны, физиолечение.

Если обострения тендовагинита возникают часто, больной должен подумать о длительном перерыве в работе или о перемене профессии.

При возникновении тендовагинита необходимо:

- дать несколько дней отдыха пораженной конечности. Но отдых не должен быть абсолютным, так как мышцы могут ослабнуть или атрофироваться (особенно это касается спортсменов);
- как можно больше прогревайте пораженное место. Для усиления кровотока конечности особенно полезны ванны с подводным массажем и умеренный массаж;
- пораженную конечность надо держать в приподнятом состоянии;
- при воспалении ахиллова сухожилия или влагалищ, а также мышц голени лучше в течение некоторого времени не ходить на немного согнутых ногах (обувь на высоком каблуке или хождение в сапогах способствуют этому);
- применяйте любые противовоспалительные препараты как аптечные, так и растительного происхождения;
- для предупреждения тендовагинита чаще делайте перерывы в работе. Давайте мышцам расслабиться и отдохнуть хотя бы несколько минут;
- при сильных болях, мешающих движениям, хорошо помогает лед. Его прикладывают на 1-2 минуты несколько раз в день.

Полезно знать

● При отеках ног и склонности к тромбозу бросьте 50 г виноградных листьев в воду для ванны. Если проделывать это регулярно, то стенки сосудов укрепятся и кровообращение активизируется.

● Сочная свежая редисочка полезна для профилактики кариеса. В этом корнеплоде содержится очень много фтора. Кальций, также присутствующий в редиске, отвечает за твердость костей. Еще в ней есть каротин, который разглаживает кожу и улучшает зрение, витамин С, восстанавливающий иммунитет, и витамин B_1, успокаивающий нервы.

● При ревматизме свежесобранные грибы мухоморы через день мелко нарежьте и на 10 дней закопайте в землю или столько же дней настаивайте на водке, затем процедите и используйте в качестве растирки. Храните в плотно закупоренной посуде с надписью «Яд».

Советует доктор

ЛЕЧИМ ПСОРИАЗ

1 а) Надо насыпать в бутылку до самого горлышка софоры и залить водкой. Настаивать 12-15 дней. После этого смазывать пораженные места.

б) Дипроспан - делать 1 укол в неделю. 1 ампулу лоферона (1500000 ед.) смешать с раствором для внутривенных инъекций. Параллельно принимать «Лив-52» и фолиевую кислоту. Вышеперечисленные лекарства надо колоть в больнице и под наблюдением врачей.

в) Проколоть витамины: B_1 и B_6 - 1 день + капельница гемодеза с глюкозой. Можно колоть поочередно витамины B_6 и B_{12}. B_6 - первый день; B_{12} - второй день и т. д.

г) Затем сделать курс уколов хлористого кальция. 10 уколов на весь курс.

д) Сделать 6-7 уколов алоэ.

е) Пораженные места кожи надо смазывать целестодермом или стрептомицином ежедневно.

з) Мыть тело шампунем «Фридерм» (с дегтем), можно использовать мыло с добавлением дегтя.

Здесь приводится общая схема лечения. Конкретно что и сколько колоть, могут назначить только врачи.

2 Можно делать инъекции желтком куриного яйца. Несмотря на простоту метода, здесь есть свои трудности. Яйцо должно быть свежеснесенное. В питании кур не должно быть никаких современных кормодобавок, иначе вместо лечения можно покрыться еще большим количеством наростов. Обязательна стерильность посуды, шприца и рук. Желательно, чтобы уколы делал специалист - медик, в одно и то же время.

Кроме того, необходимо сделать тест пробу малой дозой на аллергическую переносимость яйца вашим организмом.

3 Делать инъекции кипяченым молоком из под здоровой коровы. Опять же необходима точная дозировка. Но этот метод противопоказан людям с больным сердцем и сердечно-сосудистой системой. После каждого укола температура тела поднимается до 39-40 С, и человек буквально несколько часов «горит». Один такой укол может оказаться для пожилого человека последним. Такое лечение возможно только в специальном стационаре под наблюдением врачей.

4 От псориаза можно избавиться, если сделать 17-20 чисток печени и 14-15 чисток почек. Этого бывает достаточно, чтобы эти органы начали качественно очищать кровь от шлаков и токсинов. После этого кожа начинает самостоятельно очищаться от псориазных бляшек. Чтобы лечение шло более успешно, можно рекомендовать следующее:

а) первый день: делать примочки или обертывания хлопчатобумажной тканью, смоченной в капустном рассоле;

б) второй день: натирать пораженные места настойкой японской софоры;

в) на третий день можно пользоваться мазью следующего состава: цинковая мазь с добавлением черного пороха. Надо повторять цикл до полного выздоровления (это 5-6 месяцев).

Голодать 7-10 дней, в июне и сентябре (2 раза), одновременно пить свою мочу и растирать пораженные псориазом места собственной уриной в течение 1 часа или делать примочки.

Хочу еще раз подчеркнуть, что если не проводить чистки организма, то все вышеперечисленные методики могут дать лишь временное облегчение.

Н. М. Дубовик, Новочеркасск, Ростовская обл.

Мазь от геморроя

Возьмите 15 г канифоли, растолките в муку, добавьте немного домашнего сливочного масла, чтобы получилась мазь, и смазывайте больные места. Заживают все трещины и язвочки. А на ночь ставьте свечи из сырой картошки, обмакнув в гусиный жир. Я вылечила свой геморрой, нет ни шишек, ни язвочек.

В. И. Олешко, ул. Тихая, 51, х. Спорный, Изобильненский район, Ставропольский край

От простуды - уксус

0,5 л 50-60%-ного спирта. Естественно, первый ингредиент нужно залить вторым. Горлышко емкости, в которой вы будете готовить бальзам, завяжите марлей и первые сутки держите на окне, остальные 8 - в шкафу, в темноте. После этого настой процедите.

Принимайте по 1 чайн. ложке натощак за 30 минут до еды и 1 чайн. ложке на ночь перед сном. Выпить нужно всю бутылку. Человек, употребляющий это снадобье, становится бодрым, здоровым. Улучшаются работа сердца, состав крови, проходит склероз, легче и свободнее становятся движения. Попробуйте и убедитесь сами!

Пригодится

Вы просили рассказать

Почему кружится голова

Для головокружения характерны неустойчивость при ходьбе, чувство опьянения, «туман» в голове. А тошнота, рвота и потливость сопровождают это болезненное состояние в 90% случаев.

Головокружением принято называть иллюзию движения своего тела или окружающих предметов в пространстве, что сопровождается нарушением равновесия. Подобное чувство возникает после катания на качелях или карусели: все плывет перед глазами, почва «уходит из-под ног».

Отчего это происходит?

Ведущая роль в поддержании головокружение вызывается недостаточным питанием.

Сниженное кровоснабжение отделов мозга, где расположены центры, отвечающие за пространственную ориентацию, также влечет за собой нарушение равновесия и появление мучительных симптомов.

Известно, что кровь к головному мозгу несут две артерии - сонная (...) мозга. Как правило, в этом случае головокружение бывает стойким, продолжительным и сочетается с двоением в глазах, слабостью в руках и ногах, нарушением координации. Несмотря на то, что это головокружение не опасно для жизни, человек может на короткое время потерять сознание.

К какому врачу обращаться при головокружении?

Лучше всех с проблемой головокружения

...через день мелко нарежьте и на 10 дней закопайте в землю или столько же дней настаивайте на водке, затем процедите и используйте в качестве растирки. Храните в плотно закупоренной посуде с надписью «Яд».

...обязательна стерильность посуды, шприца и рук. Желательно, чтобы уколы делал специалист - медик, в одно и то же время.

...лишь временное облегчение.

Н. М. Дубовик, Новочеркасск, Ростовская обл.

Мазь от геморроя

Возьмите 15 г канифоли, растолките в муку, добавьте немного домашнего сливочного масла, чтобы получилась мазь, и смазывайте больные места. Заживают все трещины и язвочки. А на ночь ставьте свечи из сырой картошки, обмакнув в гусиный жир. Я вылечила свой геморрой, нет ни шишек, ни язвочек.

В. И. Олешко, ул. Тихая, 51, х. Спорный, Изобильненский район, Ставропольский край

От простуды - уксус

От простуды лечусь так. Два куска марли (25х40 см) замачиваю в яблочном уксусе, прикладываю к подошвам ног, сверху надеваю целлофановые пакеты, а на них - шерстяные носки - и на всю ночь. Утром снимаю, а смываю только вечером, и опять, на сухие ноги, накладываю компресс. За три ночи такой компресс сбивает любую температуру.

Яблочным уксусом можно вылечить любую ангину за 2 часа. Третья часть стакана яблочного уксуса доливаю охлажденной кипяченой водой (если есть свяченая, еще лучше). Для детей можно добавить 2 чайн. ложки меда и перемешать. Берете глоток этой воды и полощете горло до тех пор, пока можете. Немного глотаете и продолжаете полоскать, потом все глотаете. Отдыхаете и снова берет глоток и полощете, пока не израсходуете весь стакан. На это уйдет 1,5-2 часа. Воду надо глотать понемногу, когда уже трудно полоскать.

Нина Махайловна, Кисловодск

Бальзам Биттнера - из крапивы

Все, наверное, видели по телевизору бодреньких пожилых людей, утверждающих, что свои жизненные силы и энергию они черпают в знаменитом бальзаме Биттнера. Могу предложить средство от старческой немочи ничуть не хуже, но гораздо доступнее по цене. Для этого понадобится 200 г майской крапивы и бутылка водки либо 0,5 л 50-60%-ного спирта. Естественно, первый ингредиент нужно залить вторым. Горлышко емкости, в которой вы будете готовить бальзам, завяжите марлей и первые сутки держите на окне, остальные 8 - в шкафу, в темноте. После этого настой процедите.

Принимайте по 1 чайн. ложке натощак за 30 минут до еды и 1 чайн. ложке на ночь перед сном. Выпить нужно всю бутылку. Человек, употребляющий это снадобье, становится бодрым, здоровым. Улучшаются работа сердца, состав крови, проходит склероз, легче и свободнее становятся движения. Попробуйте и убедитесь сами!

Т. Бавыкина, Воронежская обл.

Для успокоения нервов и улучшения сна

Возьмите 0,5 кг меда, 12 г настойки валерианы (купите в аптеке), 12 г настойки боярышника, 3 лимона, прокрученных через мясорубку, 30 размолотых миндальных или грецких орехов, 12 листьев душистой герани. Все смешайте и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке за 15 минут до еды, а также на ночь.

П. С. Колбей, ул. Гагарина, 17, кв. 71, Невинномысск, Ставропольский край, 357108

При сильной диарее

Растворите 1 ст. ложку крахмала в 1 стакане кипяченой воды и выпейте, а через полчаса выпейте сырое яйцо. Очень помогает, если нет серьезной инфекции.

В. П. Хрыкина, Саратов

Для нормальной работы желудка

Возьмите 0,5 кг цветочного меда, 250 г оливкового масла, 200 г лимонного сока (выдавливается сок из 5-6 лимонов и процеживается). Все смешиваете, ставите в холодильник и пьете по 1 ст. ложке за 20 минут до еды. Это средство снимает токсикоз и застои желчи, а также лечит гастриты.

П. С. Колбей, ул. Гагарина, 17, кв. 71, Невинномысск, Ставропольский край, 357108

Рецепты из конвертов

Пригодится — *Вы просили рассказать*

Почему кружится голова

Для головокружения характерны неустойчивость при ходьбе, чувство опьянения, «туман» в голове. А тошнота, рвота и потливость сопровождают это болезненное состояние в 90% случаев.

Головокружением принято называть иллюзию движения своего тела или окружающих предметов в пространстве, что сопровождается нарушением равновесия. Подобное чувство возникает после катания на качелях или карусели: все плывет перед глазами, почва «уходит из-под ног».

Отчего это происходит?

Ведущая роль в поддержании равновесия тела принадлежит вестибулярному аппарату - органу, расположенному во внутреннем ухе. От него информация поступает в нервные клетки в стволе головного мозга, а затем - в височные отделы коры, где и находится центр равновесия, который осуществляет контроль за положением тела и головы. Если на любом из этапов прерывается передача импульсов, голова начинает кружиться и человек испытывает дискомфорт.

Головокружение может свидетельствовать о сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваниях, психических и нервных расстройствах, заболеваниях позвоночника и головного мозга, травмах. Порой головокружение вызывается недостаточным питанием.

Сниженное кровоснабжение отделов мозга, где расположены центры, отвечающие за пространственную ориентацию, также влечет за собой нарушение равновесия и появление мучительных симптомов.

Известно, что кровь к головному мозгу несут две артерии - сонная (пульсация которой хорошо ощущается, если приложить пальцы руки к шее у наружного края гортани) и позвоночная - наиболее уязвимая. Например, при остеохондрозе она испытывает сдавливание, которое препятствует нормальному кровоснабжению головного мозга. Как правило, в этом случае головокружение бывает стойким, продолжительным и сочетается с двоением в глазах, слабостью в руках и ногах, нарушением координации. Несмотря на то, что это головокружение не опасно для жизни, человек может на короткое время потерять сознание.

К какому врачу обращаться при головокружении?

Лучше всех с проблемой головокружения разберется отоневролог - специалист, работающий на стыке неврологии и отоларингологии. После обследования больного и выяснения истинной причины головокружения он назначит лечение. Это может быть медикаментозная терапия, психотерапия, физиотерапевтическое лечение.

Будь начеку!

При внезапном головокружении лучше принять горизонтальное положение, приподняв ноги на 20-30 см. Можно присесть, наклонив голову к коленям.

Во время приступа нужно зафиксировать взгляд на неподвижном предмете. При укачивании в транспорте лучше закрыть глаза.

Не подкладывайте под голову подушки - это ухудшит ситуацию. Несколько глотков холодной воды можно выпить только после того, как состояние улучшится. Особенно опасно «лечить» головокружение алкоголем. Помните: частые головокружения вовсе не безобидны. Они могут сигнализировать о серьезном заболевании.

Рекомендуем — *Чистим чисто*

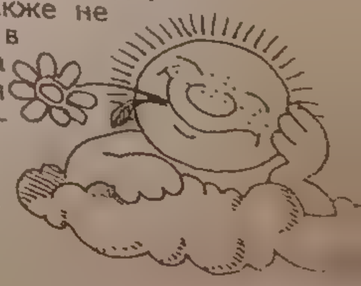
Бульон из чистотела

Он очистит любые поверхности человеческого тела - глазные, носоглоточные, ушные, легочные, влагалищные пространства, желудочно-кишечный тракт.

Если взять молочную сыворотку, добавить в нее сахар и траву чистотела (чистотел содержит ядовитые алкалоиды), то в этой среде выживут только сильные микроорганизмы. Именно продукты их жизнедеятельности (т. е. ферменты) обладают уникальными свойствами.

Отмерьте три литра молочной сыворотки, один стакан сахара и один стакан сухой или свеженарезанной травы чистотела. Лучше всего брать и стебель, и листья. А вот корни использовать нежелательно, так как уровень радиации в них гораздо выше. Траву поместите в мешочек из марли и с помощью грузика (камешка) опустите на дно трехлитровой банки. Если молочная сыворотка при брожении перегрелась и молочные палочки погибли, то в полученную молочную сыворотку добавьте немного (чайную ложку) сметаны. В сметане всегда содержатся здоровые молочные бактерии. Собранный бульон храните в теплом затемненном месте. Банку закройте несколькими слоями марли, чтобы не заводились винные мошки. За две недели сформируются весьма сильные особи молочнокислых бактерий. Продукты их жизнедеятельности обладают способностью обновлять и очищать все поверхности, на которые попадают. Название «чистотел» расшифровывается как очищающее тело. Причем не только поверхность кожи, но и любые другие поверхности человеческого тела - глазные, носоглоточные, ушные, легочные, влагалищные пространства, желудочно-кишечный тракт.

Если это употреблять одну-две недели по полстакана за полчаса до еды, то практически полностью восстанавливаются эпителиальные поверхности как желудка, так и кишечника. А нерастворимые хлориды тяжелых металлов, застрявшие в эпителиальных волосках желудочно-кишечного тракта, легко выводятся. Более легкие металлы радионуклидов благодаря ферментам также не всасываются в кровь из-за образования нерастворимых комплексов и выводятся из организма.



Тест-диагностика

Сухая ли у вас кожа?

Этот тест не только позволит выяснить, сухая ли у вас кожа, но и предложит быстрый способ решения проблемы.

Ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет».

1. Ваши руки в течение дня достаточно часто контактируют с водой?

2. Раздражает ли мытье вашу и без того сухую, зудящую кожу?

3. Добавляете ли вы масло для ванны к воде, которой моетесь?

4. Вы слишком сильно вытираете кожу после мытья или умывания. Так ли это?

5. Становится ли ваша кожа сухой только в зимнее время?

6. Продолжаете ли вы весной и летом пользоваться тем же увлажняющим кремом, что и зимой?

7. Вы живете в городе?

8. Считаете ли вы свою кожу чувствительной?

9. Если вы пользуетесь увлажняющим кремом каждый день, хотите ли вы узнать, действует ли он на кожу?

10. Бывает ли у вас зуд кожи?

11. Появляются ли у вас болезненные или даже кровоточащие трещины в тех местах, где кожа очень сухая?

12. Чем бы вы ни пользовались, ваша кожа остается сухой, красной и зудящей. Так ли это?

Интерпретация ответов

Чем больше положительных ответов вы дали, тем больше у вас проблем с сухой кожей. Однако не отчаивайтесь: мы предлагаем решение всех этих проблем.

1. *Постарайтесь поменьше держать руки в воде или носите перчатки. Часто наносите увлажняющий крем.*

2. *Принимайте недолгие ванны с теплой водой. Пользуйтесь мылом только для лица, подмышек, паховой области и ног; туловище и конечности только ополаскивайте водой. Не трите свою кожу!*

3. Если вам нравится запах масла для ванн, это замечательно, однако сухой коже оно может навредить. Лучше всего сразу же после мытья наносить увлажняющий крем.

4. Вытирать кожу нельзя. Любой человек вне зависимости от типа кожи должен осушать тело после мытья очень осторожно. Промокните кожу полотенцем, но не скребите и не трите её.

5. Пользуйтесь увлажняющим кремом в остальное время года.

6. Как только погода станет мягче, вы можете перейти на менее сильный увлажняющий крем.

7. Чтобы защитить кожу от загрязняющих воздух химических веществ, пользуйтесь увлажняющим кремом с содержанием церамидов.

8. Покупая увлажняющий крем, убедитесь в том, что он не вызывает угрей и аллергии.

9. Пропустите день. Если кожа остается мягкой и не становится суше, ваш увлажняющий крем действует.

10. Избегайте пряной пищи, кофеина, алкоголя, так как каждое из этих веществ может сделать кожу суше или вызвать зуд.

11. На ночь нанесите на эти участки кожи желе с содержанием нефти и наденьте тонкие хлопчатобумажные перчатки. В течение двух-трех дней трещины заживут.

12. Пора обращаться к дерматологу. Возможно, у вас инфекция или вы просто нуждаетесь в средстве которое должен прописать врач.

Рис. Юрия Румянцева

Полезно знать

● При кожных заболеваниях советуем вам прокрутить через мясорубку зеленые грецкие орехи, смешать их с сахаром или медом в соотношении 1:1. Затем слить в бутылку и поставить на месяц в темное место. Принимать настой по одной чайной ложке 3 раза в день перед едой. Он повышает иммунитет и активизирует защитные силы организма, насыщая его необходимыми микроэлементами. Употребление этого средства в течение года способствует излечению от кожных заболеваний.

● Если много бородавок на руках или ногах, замесите лепешку из муки и уксусной эссенции. Попарьте пораженную конечность, поскребите бородавки и наложите лепешку на ночь. Утром снимите ее вместе с бородавками.

● Если лишай не имеет определенных признаков, попробуйте лечить его простым старым средством: смешайте 1 ложку чистого дегтя с 3 ложками рыбьего жира, разотрите, намазывайте этой мазью ткань и каждый вечер привязывайте к лишаю. Вариантом этого средства является смесь равного количества дегтя и растопленного сливочного масла.

Пригодится

Гастроэнтерологи советуют принимать морскую капусту по чайной ложке 3 раза в день. Во-первых, по содержанию витамина С ламинария не уступает апельсинам, ананасу, зеленому луку, землянике. Во-вторых, эта капуста связывает и выводит из кишечника соли тяжелых металлов, повышает его моторику. А значит, организм освобождается от шлаков. В-третьих, обилие йода и других микроэлементов нормализует артериальное давление, снижает вязкость крови. Это уменьшает риск возникновения артериальных тромбов и их последствий - мозгового инсульта, инфаркта миокарда.

Называем адрес — *Редкая болезнь*

Паралич Эрба-Дюшена

У сына, ему 1,5 года, паралич Эрба-Дюшена. Я знаю, что это редкое заболевание, и не могу найти о нем практически никакой информации.

Расскажите, насколько это заболевание изучено, о причинах его возникновения, о возможных методах лечения. Каков прогноз и возможно ли полное восстановление двигательных функций?

Ольга Б., Красноярский край

Плечевое сплетение - это комплекс нервов в области шеи. Из плечевого сплетения формируются все нервы верхней конечности, поэтому при его повреждении возникают серьезные двигательные и чувствительные расстройства. Случается это чаще всего с молодыми людьми и в большинстве случаев приводит к частичной или полной утрате трудоспособности.

Различают открытые и закрытые повреждения. Они могут быть вызваны различными причинами. Одна из них - повреждение плечевого сплетения у новорожденных при акушерских манипуляциях. Если они были неосторожными, с применением силы, возможен разрыв плечевого ствола. Это же может произойти и в результате автодорожного происшествия и сопровождаться переломами костей, вывихами суставов, разрывом органов груди и живота, повреждениями центральной нервной системы и магистральных сосудов. Нередко пострадавшие доставляются в лечебные учреждения в крайне тяжелом состоянии, и жизнь этих людей оказывается в опасности. Только спустя время, после интенсивной терапии и операции, если нет нарушений сознания, обращают внимание на двигательные и чувствительные расстройства верхних конечностей.

При повреждении плечевого сцепления больной может ощущать слабость отдельных мышц, снижение чувствительности на определенных участках кожи, полный паралич и полное отсутствие чувствительности в верхней конечности. По клинической картине паралича верхней конечности такие повреждения делят на две группы: верхний паралич (Эрба-Дюшена) и нижний паралич (Дежерин-Клюмпке). Иногда употребляется термин тотальный паралич верхней конечности. При параличе Эрба-Дюшена повреждаются верхний ствол плечевого или образующие его спинномозговые нервы. Поэтому больной не может отвести руку от туловища, завести ее за голову и согнуть в локтевом суставе. Расстройства чувствительности отмечаются на задне-наружной поверхности плеча, по ладонной и тыльной поверхностям лучевого края кисти и I, II пальцев. При параличе Дежерин-Клюмпке повреждение затрагивает нижний ствол плечевого сплетения. Поэтому движения в плечевом и локтевом суставах не нарушаются, но отсутствуют движения в кисти. Имеются расстройства чувствительности по внутренней поверхности нижней трети плеча, всего предплечья и по внутреннему краю кисти. Но на практике такие параличи встречаются довольно редко.

Иногда повреждение не затрагивает оболочки нервов. В этом случае восстановление функции происходит самостоятельно без операции в течение нескольких дней или месяцев.

Подавляющее же большинство больных нуждается в хирургическом вмешательстве. Лечение длительное и требует использования технически сложных многоэтапных операций. Как правило, каждому больному выполняется, по крайней мере, две операции. Первая - непосредственно на плечевом сплетении в ближайшие полгода после травмы, вторая - спустя год или полтора после предыдущей на сухожилиях, мышцах и суставах поврежденной верхней конечности.

Кстати, большой опыт лечения больных с повреждениями плечевого сплетения имеется в клинике травматологии и ортопедии Ярославской государственной медицинской академии, отделении реконструктивной микрохирургии и хирургии кисти больницы им. Н. В. Соловьева. Другого адреса, к сожалению, не знаем.

Вы просили рассказать — *Намотай на ус*

Диагноз по снам

ПРИ патологии почек во сне человек может оказать-

КАРАУЛ!

гастроэнтерологи советуют принимать морскую капусту по чайной ложке 3 раза в день. Во-первых, по содержанию витамина С ламинария не уступает апельсинам, ананасу, зеленому луку, землянике. Во-вторых, эта капуста связывает и выводит из кишечника соли тяжелых металлов, повышает его моторику. А значит, организм освобождается от шлаков. В-третьих, обилие йода и других микроэлементов нормализует артериальное давление, снизит вязкость крови. Это уменьшает риск возникновения артериальных тромбов и их последствий - мозгового инсульта, инфаркта миокарда.

Вы просили рассказать

О чайном грибе

Намотай на ус

Группа омских медиков, исследовав целебные свойства чайного гриба, рекомендовала его при бактериальной дизентерии, гастрогенном энтерите (поносе, вызываемом воспалением тонких кишок в результате недостаточного сокообразования желудка), гастрогенном энтероколите (воспалении тонких и толстых кишок) и дизентерийном колите.

Лечение чайным грибом дизентерийных больных дает лучшие результаты, чем использование химико-терапевтических препаратов. Весьма эффективно его применение при атеросклерозе и склеротических фазах гипертонии: почти у всех больных через 2-3 недели такого безлекарственного лечения исчезают головные боли, не отмечается скачков кровяного давления.

Употребление настоя снижает артериальное давление, уровень холестерина в крови, избавляет от бессонницы. Напиток является хорошим профилактическим средством при ревмокардите и полиартрите, простудных заболеваниях горла. При ОРЗ, насморке, боли в горле, кашле, когда вам рекомендуются влажные ингаляции, советуем для создания теплого пара использовать настой гриба. Им можно также промывать глаза при их «закисании» и воспалениях конъюнктивы, но не забывайте посоветоваться с врачом.

Кстати, здоровым людям можно пить настой гриба по 1 стакану 3 раза в день перед едой или через 2-3 часа после еды. Постоянное употребление настоя повышает защитные функции организма. Семи-, восьмидневный настой пьют по полстакана за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Это помогает при простуде и атеросклерозе, головных болях, сердечных неврозах, бессоннице, а также желудочно-кишечных заболеваниях. В последнем случае рекомендуется после приема лежать на правом боку в течение 20-30 минут. Такой же настой употребляется для длительных (5-8 минут) полосканий горла и полости рта и для промывания носа. При хроническом насморке и гайморите закапывают по 5 капель 4 раза в день в каждую ноздрю. Настоем чайного гриба, добавленным в кипяченую воду, хорошо ополаскивать волосы после мытья.

Если вы страдаете потливостью рук или ног, в ежедневные ванночки добавляйте четверть стакана настоя чайного гриба. А если второпях схватились за горячую сковороду, положите на больное место тонкий слой грибной массы и меняйте ее по мере высыхания, пока не пройдет покраснение.

Настой чайного гриба можно применять и в косметических целях. Ватным или марлевым тампоном, смоченным настоем гриба, рекомендуется протирать лицо по утрам вместо умывания.

Гриб очень полезен детям, которые могут пить его вместо газированной воды и кваса. Особенно вкусен семи-девятидневный настой чайного гриба, содержащий 5% меда и 5% сахара. Он обладает сильными бактерицидными свойствами. Однако высокие концентрации меда подавляют гриб. Зато к варенью и чаю из лекарственных трав он относится дружелюбно.

КАК РАЗВЕСТИ ЧАЙНЫЙ ГРИБ?

В чисто вымытую стеклянную банку положите промытый в прокипяченной воде слой гриба и залейте слегка теплым подслащенным чаем. Пурины чая необходимы для жизнедеятельности гриба. Сахар добавляете из расчета 1-2 ст. ложки на литр воды. Горловину банки закройте марлей в 2-3 слоя (без свободного доступа воздуха гриб расти не будет) и поместите в темное теплое (20-22°С) место. Через 7 дней после первой заливки напиток готов. Раз в три дня его надо сливать, оставляя для развода 1/4 емкости. Чтобы напиток не был слишком кислым, время от времени избавляйте гриб от лишних слоев. Раз в 2-3 недели промывайте гриб кипяченой водой - для улучшения вкуса. Целебные свойства увеличиваются с ростом гриба и увеличением количества сахара до 10%.

Через каждые 10 дней на поверхности гриба образуется тонкая нежная слизистая пленка - очередной слой. Для размножения берут 1-2 новообразовавшихся слоя. Этот «посадочный материал» переносится в банку емкостью 2-3 литра (желательно с широким горлом, чтобы было удобнее вынимать гриб), предварительно промытую горячей водой банку заполняют подслащенным чаем, закрывают марлей в 2-3 слоя. Банку нельзя выставлять на подоконник, т. к. обильный свет тормозит развитие гриба.

Пейте чайный «квас» на здоровье!

ИМЕЕТСЯ ЛИШЬ ОДНО ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЧАЙНОГО «КВАСА» - НЕ СТОИТ ПИТЬ ЕГО ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.

Нередко пострадавшие доставляются в лечебные учреждения в крайне тяжелом состоянии, и жизнь этих людей оказывается в опасности. Только спустя время, после интенсивной терапии и операции, если нет нарушений сознания, обращают внимание на двигательные и чувствительные расстройства верхних конечностей.

При повреждении плечевого сцепления больной может ощущать слабость отдельных мышц, снижение чувствительности на

чувствительности отмечаются на задне-наружной поверхности плеча, по ладонной и тыльной поверхностям лучевого края кисти и I, II пальцев. При параличе Дежерин-Клюмпке повреждение затрагивает нижний ствол плечевого сплетения. Поэтому движения в плечевом и локтевом суставах не нарушаются, но отсутствуют движения в кисти. Имеются расстройства чувствительности по внутренней поверхности нижней трети плеча, всего предплечья и по внутреннему краю кисти. Но

года после травмы, вторая - спустя год или полтора после предыдущей на сухожилиях, мышцах и суставах поврежденной верхней конечности.

Кстати, большой опыт лечения больных с повреждениями плечевого сплетения имеется в клинике травматологии и ортопедии Ярославской государственной медицинской академии, отделении реконструктивной микрохирургии и хирургии кисти больницы им. Н. В. Соловьева. Другого адреса, к сожалению, не знаем.

Диагноз по снам

КАРАУЛ! ТОНУ!..

КИТАЙСКИЕ ВРАЧИ УСПЕШНО ПРИМЕНЯЮТ ДИАГНОСТИКУ ПО СНАМ.

При патологии почек во сне человек может оказаться прямо над глубокой пропастью, сорваться в воду и начать тонуть или увидеть, как у него внезапно выпали все волосы.

При заболеваниях почек и мочевого пузыря снятся скитания по опасным и неизвестным местностям, сопровождающиеся страхом. Могут сниться похороны, погреба или кладовые, суровые, истощенные лица, свиньи, утки, кошки, крысы, гуси.

При болезнях толстого кишечника сон может сопровождаться частыми позывами к дефекации и удушьем.

Заболевания желчного пузыря сопровождаются снами, насыщенными войнами, ссорами, самоубийствами.

При нарушениях в работе селезенки снятся разрушенные стихией дома, ветер, дождь, гроза, огромные непроходимые болота. Сны сопровождаются чувством беспокойства и тоски.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также селезенки сны окрашены в коричнево-желтые тона, снятся пейзажи, обнаженные корни растений, высокие здания, сбор урожая, а также быки и коровы, кролики.

При заболеваниях легких человека мучает во сне страх, он тоскует, плачет, взлетает вверх. Ему снятся ситуации, где он вынужден страдать, испытывать глубокие душевные переживания, а также белый цвет, закат, сумерки, наступление ночи, падение. Могут явиться образы собак, лошадей, воробьев, лебедей, ласточек.

Болезни позвоночника вызывают во сне образ выпадающих зубов.

При недугах бедра и плеча снится стояние на коленях или вытягивание рук вверх.

При поражениях печени человек видит во сне быстро двигающиеся предметы, энергично жестикулирующих людей, торжественные церемонии, горные обвалы, появление всходов на полях, рождение детей, а также кур, цыплят, ягнят, орлов, аистов, ласточек.

При сердечных болезнях снятся обширные поля, стекающий по лицу пот, летняя жара, зной, палящее солнце, пожар, цветущие поля, быстро всходящая зелень, очень красивые, румяные лица людей, острые предметы, а также чеснок, горчица, лук, крыжовник, красный мак, баран, козел или коза, коршун. Очень часто при сердечных патологиях возникает образ змеи.

Заболевания мозга вызывают смазанные образы, картины, блуждания в тумане или ночью без фонаря, они сопровождаются сильной головной болью.

Заболевания глаз сопровождаются неясными, размытыми образами, почти такими же, как и при поражении мозга. Если вы утомились, то можете всю ночь читать один и тот же абзац и не понимать его смысла или носить сильные для вас очки, в которых мир становится нестерпимо ярким.

При расстройстве в половой сфере снятся морские путешествия, вы не можете стоять на палубе, вас тошнит от одного вида волн.

Авось пригодится

Рецепты народной медицины

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Алтей (корень) - 30 г, солодка голая (корень) - 30 г, окопник лекарственный (корень) - 30 г, чистотел большой (трава) - 10 г. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, нагревайте 30 мин. на водяной бане, настаивайте 10 мин., процедите, отожмите и доведите объем до 200 мл. Пейте по 2/3-3/4 стакана 3 раза в день до еды при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

СУДОРОГИ В ИКРАХ НОГ

Захватив рукой пальцы стопы, резко потяните их на себя, несмотря на сильную боль, удерживайте стопу в таком положении. Одновременно надо сильно массировать напряженную мышцу. Обычно спустя 3-5 минут судороги прекращаются. После этого укутайте ногу и приложите к икре грелку.

ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ

Возьмите зверобой и золототысячник (1:1). Заварите 1 чайн. ложку смеси в стакане кипятка, остудите, пейте по глотку 7 раз в день за полчаса до еды. Можно пить вместо чая.

КАШТАН - ОТ РАДИКУЛИТА

Плоды каштана конского - отличное средство от радикулита. Зрелые высушенные плоды каштана конского измельчите в порошок, смешайте с камфорным маслом или внутренним свиным салом. Смесь намажьте тонким слоем на ломоть черного хлеба, приложите к больному месту и, утеплив, закрепите в виде компресса. Иногда даже разовая процедура снимает боль.

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СОСУДОВ

5 ст. ложек свежих сосновых игл, 3 ст. ложки плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи залейте 1 л кипятка, кипятите 10 минут на слабом огне, процедите. Принимайте по 100 г 2-3 раза в день.

КАМНИ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Наполните 0,5 бутылки нарезанным луком, налейте доверху водкой и настаивайте в теплом месте 10 дней. Процедите и пейте 2 раза в день перед едой по 1 ст. ложке.

СОК СВЕЖЕЙ КРАПИВЫ, ВТИРАЕМЫЙ В ГОЛОВУ, ОСТАНАВЛИВАЕТ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Рис. В. Федорова

На каждый день

● Ежедневное употребление орехов, изюма и сыра тонизирует нервную систему, снимает перутомление, головные боли, укрепляет сердечную мышцу и нервную систему. За один прием нужно съедать 30 г грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра.

● Для очищения почек измельчите 1 кг свежей петрушки с корнями и 1 крупный корень сельдерея, добавьте 1 кг натурального пчелиного меда и 1 л воды. Доведите, помешивая, до кипения на медленном огне. Настаивайте 3 дня. Добавьте еще 1 л воды и снова доведите до кипения, процедите в теплом виде. Полученный сироп принимайте по 3 ст. ложки перед едой.

● Если хотите, чтобы у вас было здоровое сердце, обязательно пейте рябиновый чай хотя бы раз в неделю. Только не кладите в него сахар. А еще распаренными и размятыми ягодами рябины можно лечить любые поражения кожи - от ожогов до экземы. Делайте на больное место компрессы с рябиной - и через неделю все пройдет.

Авторитеты дают советы — *Просто о сложном*

Удален желчный пузырь

Как же помочь своему организму приспособиться к жизни без желчного пузыря? Главная задача на ближайшие 1,5-2 года после операции - помочь желчным протокам взять на себя функции удаленного желчного пузыря. Весь этот период должен проходить при соблюдении диеты, режима питания, лекарственной терапии и гимнастики.

ДИЕТА, РЕЖИМ ПИТАНИЯ

В первые 2 месяца минимально нагружайте не только желчевыводящую систему, но и поджелудочную железу, желудок, двенадцатиперстную кишку, которые, как правило, тоже страдают при болезни желчного пузыря.

Запрещается есть все, что содержит тугоплавкие жиры, - свиное сало, жирную свинину и баранину, гуся, утку. Исключите из меню наваристые бульоны, жареные мясные, рыбные и овощные блюда, копчености, консервы, соленую и копченую рыбу, икру, маринады, в том числе маринованные и соленые грибы, щавель, шпинат, лук, чеснок, острые приправы, свежие овощи и фрукты, поскольку они обладают сильным сокогонным действием. Придется отказаться от ржаного хлеба (можно есть только белый вчерашней выпечки или подсушенный), а также от жареных изделий из теста: блинов, пирожков, чебуреков, беляшей. Забудьте о тортах, пирожных с кремом, взбитых сливках.

Рекомендуются мясные, рыбные и овощные блюда, отварные или приготовленные на пару и обязательно измельченные, лучше протертые. Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Тепленькое - как раз то, что нужно. О мороженом и напитках со льдом можно лишь вспоминать, так как холод рефлекторно вызывает спазм желчных путей и приступ боли. По этой же причине следует отказаться от окрошки из холодильника.

Поскольку редкая и обильная еда также способна спровоцировать спазм желчных путей, есть надо не реже 6-7 раз в день (последний раз не позже, чем за 2 часа до сна). Пить не более 1,5 л жидкости, чтобы не увеличивать количество желчи.

Этой диеты №5 вы будете придерживаться на протяжении последующих 2 лет, правда, не так строго. Питание должно оставаться дробным, но уже не 6-7, а 5-6 раз в день. При желании количество жидкости можно увеличить до 2 литров. Все другие гастрономические послабления лучше делать с разрешения врача.

Тем, у кого избыточный вес, советуем сократить калорийность питания за счет мучных, макаронных изделий, сладостей, сахара. Полезно раз в неделю устраивать разгрузочный день: яблочный, кефирный или рисово-компотный: надо выпить в 5 приемов 1,5 л компота из сухофруктов, а на завтрак, обед и ужин съесть по 3-4 ст. ложки рисовой каши с сухофруктами из компота. И компот, и кашу надо варить без сахара.

Не забывайте о витаминах и, в первую очередь, об аскорбиновой кислоте: ее надо принимать по таблетке 3 раза в день. Аптечный витамин с успехом заменит настой шиповника, богатый витамином С и к тому же обладающий желчегонным действием. Измельченные ягоды залейте кипятком (из расчета 1 ст. ложка ягод на 1 стакан кипятка) и настаивайте в термосе 8-10 часов. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

Для тех, у кого желчный пузырь удален по поводу желчнокаменной болезни, продукты, богатые холестерином, придется ограничивать всегда: удаление желчного пузыря - еще не избавление от желчнокаменной болезни. Если нарушать диету, холестериновые камни могут либо в период ремиссии холецистита, либо на ранних стадиях желчнокаменной болезни, пока в патологический процесс не вовлечены другие близлежащие органы: поджелудочная железа, печень, желудок, двенадцатиперстная кишка.

Статистика показывает: если, вопреки советам врачей, с операцией затягивают, у 20% пациентов возникают сопутствующие заболевания - панкреатит, гепатит, язвенная болезнь. После холецистэктомии их течение обостряется. Появляются неприятные ощущения в правом подреберье, под ложечкой, тошнота, отрыжка, горечь во рту, могут быть неустойчивый стул, вздутие живота. Иными словами, развивается очень неприятный так называемый постхолецистэктомический синдром.

В этом случае одной диетой не обойтись, нужно призвать на помощь медикаментозную терапию. Какое назначить лекарство, в каждом конкретном случае решает врач. Одним потребуются препараты, нормализующие функцию сфинктеров желчных протоков и двенадцатиперстной кишки: церукал, мотилиум (по таблетке 2-3 раза в день). Другим - ферментные препараты, способствующие лучшему перевариванию и усвоению пищи, уменьшающие вздутие живота: фестал, дигестал, креон (по 1-2 таблетки или драже 3-4 раза в день во время еды). Врач может назначить средство для уменьшения застоя желчи в желчных протоках: фламин, холагогум по 1-2 таблетки или капсулы 3 раза в день за 30 минут до

делать специальные упражнения для формирования хорошего подвижного послеоперационного рубца и укрепления мышц живота. А тучным больным с жирным отвислым животом необходимо еще и носить бандаж. Тем, кому сделана операцию с помощью эндоскопии, тоже надо делать упражнения - они помогают оттоку желчи.

Каждое упражнение выполняйте по 10-15 раз, но если почувствуете усталость, уменьшите нагрузку, сократите их повторение.

1. Исходное положение (и. п.) - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы расставлены чуть шире плеч. После глубокого вдоха делайте наклоны коленей то в одну, то в другую сторону.

2. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положите мешочек с песком (весом 250-300 г) на верхнюю часть живота. На выдохе старайтесь поднять его как можно выше; на вдохе - опустить. То же - с мешочком, положенным на нижнюю часть живота.

3. И. п. - лежа на левом боку, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. На выдохе отведите правую ногу назад, постепенно увеличивая амплитуду и уменьшая угол сгибания. То же - на правом боку.

4. И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты и максимально разведены в стороны, руки вдоль туловища. Делайте перекрестные движения прямых ног - правая над левой, левая над правой. Дыхание произвольное.

5. И. п. - сидя на стуле, откинувшись на спинку, руками возьмитесь за сиденье. Сделайте глубокий вдох. На выдохе, опираясь на руки и ноги, приподнимите таз, вернитесь в исходное положение.

6. И. п. - сидя на коврике, руки вдоль туловища

пресса. Иногда даже разовая процедура снимает боль.

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СОСУДОВ

5 ст. ложек свежих сосновых игл, 3 ст. ложки плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи залейте 1 л кипятка, кипятите 10 минут на слабом огне, процедите. Принимайте по 100 г 2-3 раза в день.

КАМНИ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Наполните 0,5 бутылки нарезанным луком, налейте доверху водкой и настаивайте в теплом месте 10 дней. Процедите и пейте 2 раза в день перед едой по 1 ст. ложке.

ПРИ ИЗЖОГЕ И ВЗДУТИИ ЖИВОТА

Берете 1 ст. ложку травы тысячелистника на 1 стакан кипятка и томите в эмалированной посуде в духовке до красного цвета. Пейте по 0,5 стакана в теплом виде 2-3 раза в день до еды при язве желудка, изжоге, вздутии живота.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФАРКТА

Нарежьте 70-80 г свежей майской крапивы в поллитровую банку, залейте сырой родниковой водой на 30 минут. Затем кипятите 10 минут, остудите и процедите. Выпейте этот отвар в течение двух дней. Курс лечения - 5 дней, потом 2 дня перерыв, и так повторите 3 раза. Всего курс лечения - 21 день.

тортах, пирожных с кремом, взбитых сливках.

Рекомендуются мясные, рыбные и овощные блюда, отварные или приготовленные на пару и обязательно измельченные, лучше протертые. Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной. Тепленькое - как раз то, что нужно. О мороженом и напитках со льдом можно лишь вспоминать, так как холод рефлекторно вызывает спазм желчных путей и приступ боли. По этой же причине следует отказаться от окрошки из холодильника.

Поскольку редкая и обильная еда также способна спровоцировать спазм желчных путей, есть надо не реже 6-7 раз в день (последний раз не позже, чем за 2 часа до сна). Пить не более 1,5 л жидкости, чтобы не увеличивать количество выделяемой желчи.

На вашем столе должны появиться разнообразные вегетарианские супы - овощные, крупяные, молочные, блюда из мяса, рыбы, птицы в виде паровых котлет, рулетов, суфле, творог и блюда из него, неострые сыры и кисломолочные продукты, отварные или в виде пюре овощи - морковь, капуста, свекла, кабачки, тыква, кукуруза, фрукты и ягоды в виде компотов, киселей, муссов, всевозможные каши, запеканки, блюда из макаронных изделий.

3-4 ст. ложки рисовой каши с сухофруктами из компота. И компот, и кашу надо варить без сахара.

Не забывайте о витаминах и, в первую очередь, об аскорбиновой кислоте: ее надо принимать по таблетке 3 раза в день. Аптечный витамин с успехом заменит настой шиповника, богатый витамином С и к тому же обладающий желчегонным действием. Измельченные ягоды залейте кипятком (из расчета 1 ст. ложка ягод на 1 стакан кипятка) и настаивайте в термосе 8-10 часов. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

Для тех, у кого желчный пузырь удален по поводу желчнокаменной болезни, продукты, богатые холестерином, придется ограничивать всегда: удаление желчного пузыря - еще не избавление от желчнокаменной болезни. Если нарушать диету, холестериновые камни могут образовываться в желчных протоках вновь и вновь, «подталкивая» к повторной операции.

Что же касается тех, кому холецистэктомия проведена по поводу некалькулезного холецистита, при хорошем самочувствии через 2 года после операции можно постепенно отойти от диеты №5.

ЕСЛИ ОПЕРАЦИЯ СДЕЛАНА С ОПОЗДАНИЕМ

Послеоперационный период протекает спокойно, без осложнений, если желчный пузырь удалили

ный так называемый постхолецистэктомический синдром.

В этом случае одной диетой не обойтись, нужно прибегать на помощь медикаментозную терапию. Какое назначить лекарство, в каждом конкретном случае решает врач. Одним потребуются препараты, нормализующие функцию сфинктеров желчных протоков и двенадцатиперстной кишки: церукал, мотилиум (по таблетке 2-3 раза в день). Другим - ферментные препараты, способствующие лучшему переваренной и усвоению пищи: уменьшающие вздутие живо-

та: фестал, дигестал, креон (по 1-2 таблетки или драже 3-4 раза в день во время еды). Врач может назначить средство для уменьшения застоя желчи в желчных протоках: фламин, холагогум по 1-2 таблетки или капсулы 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для улучшения функции печени обычно выписывают эссенциале-форте (по 2 капсулы 3 раза в день).

Если врач посчитает нужным, он порекомендует слепые тюбажи с минеральной водой и объяснит, как их проводить.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЖИВОТА

Конечно, ни о какой гимнастике в первый месяц после полостной операции не может быть и речи - любое напряжение мышц брюшного пресса вызывает боль. Лишь по прошествии времени начинают

на нижнюю часть живота.

3. И. п. - лежа на левом боку, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. На выдохе отведите правую ногу назад, постепенно увеличивая амплитуду и уменьшая угол сгибания. То же - на правом боку.

4. И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты и максимально разведены в стороны, руки вдоль туловища. Делайте перекрестные движения прямых ног - правая над левой, левая над правой. Дыхание произвольное.

5. И. п. - сидя на стуле, откинувшись на спинку, руками возьмитесь за сиденье. Сделайте глубокий вдох. На выдохе, опираясь на руки и ноги, приподнимите таз, вернитесь в исходное положение.

6. И. п. - сидя на коврике, руки вдоль туловища, ноги вместе. После глубокого вдоха делайте попеременные наклоны туловища вправо и влево. Затем наклоны туловища влево с поднятой вверх правой рукой и вправо с поднятой левой рукой.

7. И. п. - стоя за стулом, держась за спинку. После глубокого вдоха на выдохе отведите правую ногу в сторону и назад, затем - левую.

8. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередно поворачивайте туловище вправо и влево. Дыхание произвольное.

В. Стеблов, профессор

ЕСЛИ, ВОПРЕКИ СОВЕТАМ ВРАЧЕЙ, С ОПЕРАЦИЕЙ ЗАТЯГИВАЮТ, У 20% ПАЦИЕНТОВ ВОЗНИКАЮТ СОПУТСТВУЮЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ - ПАНКРЕАТИТ, ГЕПАТИТ, ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ.

На приеме у стоматолога — *Пригодится*

О ПАРОДОНТИТЕ

После кариеса он считается самым распространенным заболеванием полости рта. Более 90% взрослого населения страдает болезнями тканей пародонта той или иной степени тяжести.

В результате чего развивается заболевание?

* Если недуг встречается у родителей, велика вероятность его развития у детей.

* Плохая экология, дефицит витаминов.

* Стрессы, нервные расстройства.

* Болезни крови, желудочно-кишечного тракта; эндокринные заболевания (сахарный диабет, болезни щитовидной железы).

Однако основная роль в возникновении пародонтита отводится таким факторам, как микробный налет, поддесневой и наддесневой камни. Постоянно травмируя десну, твердые зубные отложения вызывают её воспаление, что со временем и приводит к развитию пародонтита.

Еще один фактор риска - неправильно поставленные пломбы, нависающие над десной или оставляющие большую щель между зубами. Такие пломбы причиняют не меньший вред, чем зубной камень, поскольку остатки пищи оседают в межзубном промежутке, травмируют десну и вызывают её воспаление.

Некачественные коронки, слишком широкие или слишком длинные, также могут явиться причиной пародонтита. Они разрушают круговую связку зуба, фиксирующую его в лунке, что ведет к образованию пародонтального кармана, где скапливаются мягкий микробный налет и остатки пищи. Разлагаясь, они вызывают воспаление пародонта, а также кровоточивость десен. В итоге, коронка, предназначенная для защиты зуба, выполняет противоположную функцию.

Первые симптомы пародонта - зуд, жжение в области десны и тем более кровоточивость, отекание десен, обнажение шеек зубов.

Вылечить пародонтит нельзя, но приостановить его развитие, перевести заболевание из тяжелой стадии в более легкую, а также контролировать течение болезни можно.

На плече - липома

Я хочу рассказать о целебных свойствах лаконоса американского. Летом мы с женой работаем на земле с утра до заката. Организм принимает мощное облучение. Думаю, что от этого на плече возник нарост (липома) диаметром 18 мм. Я знал, что в народной медицине используют корни и ягоды лаконоса. И когда в сентябре созрели ягоды, я стал на этот нарост выдавливать сок, а мякотью обкладывать его. Кроме того, глотал ягоды 3-4 раза в день от 10 до 50 штук, а потом довел количество до 500 штук в день. На 7-8-й день появилось расстройство стула. На 24-й день моча окрасилась в красный цвет. На 46-й день липома уменьшилась в размере на 60%. На 78-й день липома уменьшилась на 90%, а на 85-й день полностью исчезла. Раневая поверхность сровнялась с поверхностью кожного покрова.

А в 1998 году у родственницы УЗИ показало кисту на правой почке размером 1,5 см. Она принимала ягоды лаконоса целый месяц. Позже УЗИ показало, что киста исчезла.

Лечение ягодами носит сезонный характер, поэтому я взял за основу лечение корнем лаконоса. Корни должны быть 8-летними. Сухой корень пропускаю через мясорубку и по 1 г принимаю внутрь вместе с глотком воды. Это лечение я дополнил барвинком малым, алколоиды которого понижают артериальное давление, расширяют венечные сосуды сердца и сосуды головного мозга, улучшают мозговое кровообращение. Кроме того, барвинок наиболее эффективен при остром лейкозе, лимфогранулематозе, лимфолейкозе. Для лечения беру 50 г надземной части растения, пропускаю через мясорубку, выкладываю в поллитровую банку, заливаю водкой и накрываю крышкой. Через 2 недели настойка готова. Пью по 30 капель 2 раза в день.

Выращиваю редкие лекарственные растения, более 90 наименований, есть реальная возможность оказать помощь всем нуждающимся.

В. М. Пикальков, а/я 285, Краснодар-15, 350015

Для души

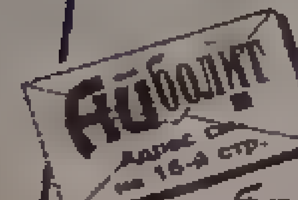
СНИМЕМ СТРЕСС

Один из самых приятных способов снять стресс и психологически расслабиться - раскрасить картинку. Не обязательно строго придерживаться цветов, предложенных художником. Творите, импровизируйте!

1 - красный
2 - желтый
3 - оранжевый
4 - темно-зеленый
5 - светло-зеленый
6 - розовый
7 - бирюзовый (голубой)
8 - сиреневый
9 - бордовый
10 - коричневый

Бабушкин рецепт

Взвар от бронхита



В старину простудные заболевания лечили вином, особенно бронхиты, тяжелые кашли. Согласитесь, если температуру можно сбить аспирином, а горло - прополоскать, то до бронхов добраться труднее. Но все же добирались и делали это так. Варили взвар, или как его еще называют, кипень: к 1 стакану домашнего вина добавляли 1 ст. ложку меда, доводили смесь до кипения и выпивали горячей на ночь маленькими глоточками. Я лично таким взваром вылечилась в 2 приема, некоторым нужно больше - 3-4 процедуры. Но даже после первого раза на следующий день уже чувствуешь себя гораздо лучше: отступает неприятное клокотание в груди, легче дышится, ощущаются бодрость и энергия.

Но моя бабушка только этим лечение не ограничивала. Для больного сразу же топилась баня. «Потерпевшего» укладывали на полок в парилке, а на лицо клали распаренный веник, через который он должен был дышать. Но веник был не простой, а с «секретом». В нем обя- на целую неделю подарит, но и снимет излишнюю нервозность, накопившиеся стрессы, предрасположит к хорошему сну и даже рассудительности!).

Вино же в домашних условиях приготовить несложно, но и не быстро (уйдет 3-4 месяца). Бабушка делала его так. Во-первых, ягоды не нужно мыть. Во-вторых, после сбора они должны постоять в ведре 2-3 дня, чтобы прошло послеуборочное дозревание. Взять 1 ведро ягод, 1 ведро воды (не кипятить!), 3 кг сахара. Все это засыпать-залить в емкость и оставить на 5-7 дней, пока ягоды не обесцветятся. Затем «кашу» процедить через марлю, ягоды выбросить, жидкость снова залить в бутыль и закрыть пробкой со вставленным в нее резиновым шлангом для отхождения газов (к слову, такой пробкой бутыль затыкают сразу же, как только засыпают в ягоды сахар, иначе емкость «взлетит на воздух»), конец которого помещают в литровую банку с водой. Теперь пусть себе вино булькает в бутыли, а ее тем временем каждые два дня нужно катать по полу (положить

Полезно знать

● Куриные окорочка производства США - продукт, вредный для здоровья, приводит к ожирению. Из-за большого количества гормонов и химических препаратов, содержащихся в нем, пагубно влияет на эндокринную, иммунную и другие системы организма. Особенно вреден бульон из такого мяса.

● Для предупреждения склероза свежий сок репчатого лука смешивают с медом в равных частях и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

● Когда на бутылке с подсолнечным маслом пишут «без холестерина», это особый вид торгового кокетства, притом глупого: в продуктах растительного происхождения холестерина нет и быть не может. Но если такую же надпись вы увидите на пачке сливочного масла, знайте, что внутри - маргарин.

Рис. Ю. Румянцева

ОТ ИКОТЫ: НАДО, ЧТОБЫ ВАС КТО-НИБУДЬ ПОИЛ ВОДОЙ, А ВЫ В ЭТО ВРЕМЯ ДЕРЖИТЕ РУКИ СЗАДИ НА «ЗАМКЕ».

Валенок под...

Теплое сиденье из войлока поможет вам избавиться от радикулита, болей в спине. А если у вас простатит или проблемы с мочевым пузырем, вы о них забудете.

Советы доктора Попова

ГРИБ К НОГТЮ

У пожилых людей нередко бывает утолщение ногтей на ногах. Такие ногти тяжело подстригать. Поможет чайный гриб. Отрежьте кусочек этого гриба и приложите его на ночь к утолщенному ногтю. Забинтуйте это место или заклейте его лейкопластырем.

К утру ноготь станет мягким. Если эту процедуру повторять периодически, результат не заставить себя ждать: ногти улучшатся. Они станут тонкими и здоровыми.

ЦЕЛЕБНАЯ ГЕРАНЬ

При повышении атмосферного давления у некоторых людей возникают боли в ушах. Есть очень простое средство, помогающее избавиться от этих неприятных ощущений.

Нужно взять листочек герани. Той самой герани, что растет во многих домах. Не все знают, что это прекрасное лекарство. Так вот, листочек герани нужно слегка размять и положить в ухо. Можно предварительно слегка протереть внутренность ушной раковины камфорным маслом, а затем положить размятый листочек герани. Размять листочек надо так, чтобы появился сок. Буквально через 10-15 минут боль в ушах пройдет.

ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ И ЯЗВ

Об этом прекрасном средстве я слышал когда-то от моей бабушки. А недавно мне напомнила о нем одна из моих пациенток.

Это средство очень хорошо помогает при пролежнях, незаживающих ранах и язвах, различных уплотнениях - в молочной железе, мышцах, связках. Приготовить это чудесное средство очень просто. Нужно взять 100 г растительного масла, вскипятить его и добавить туда кусочек пчелиного воска - величиной с грецкий орех. Хорошенько размешать, остудить - и получится масса, похожая на вазелин. Вот это и есть чудесное лечебное средство.

Больные места - пролежни, раны и язвы - нужно смазы-

...клокотание в груди, легче дышится, ощущаются бодрость и энергия.

Но моя бабушка только этим лечение не ограничивала. Для больного сразу же топилась баня. «Потерпевшего» укладывали на полок в парилке, а на лицо клали распаренный веник, который он должен был дышать. Но веник был не простой, а с «секретом». В нем обязательно должны быть веточки смородины, полыни, 2 веточки дуба, а вокруг - береза. «Секрет» же веника в том, что через него очень легко дышать даже при большом паре. Пока больной таким образом дышал, бабушка поливала его тело вином. Она говорила так: «Питаю тело витаминами». К слову, вина для этого много не надо - полстакана, не более. Бабушка считала, что «навитаминенное» тело не болеет, но проникнуть в него витамины вина способны именно в парной. А вот покидая баню, хорошо вылить на себя ковш воды, в которой заварена мята (она не только запах телу

...кость снова залить в бутыль и закрыть пробкой со вставленным в нее резиновым шлангом для отхождения газов (к слову, такой пробкой бутыль затыкают сразу же, как только засыпают в ягоды сахар, иначе емкость «взлетит на воздух»), конец которого помещают в литровую банку с водой. Теперь пусть себе вино булькает в бутыли, а ее тем временем каждые два дня нужно катать по полу (положить бутыль на бок и катать, чтобы жидкость перемешивалась), снимать «шлаки», пробовать на вкус. Если вино кислое, следует добавить сахар (но не более 0,5 кг за 1 раз). Так вино стоит, пока не осядет и не станет светлым и прозрачным. Когда процесс закончится, вино сливают в чистые бутылки, закупоривают пробками, заливают парафином.

Не забудьте наклеить этикетку, где укажите ягоду, год изготовления. Приготовленные по такой технологии вина получаются прозрачными, приятными на вкус и ароматными. К тому же ими и лечиться можно.

Г. Слепнева, Вологда

Рис. Ю. Румянцева

А ВЫ В ЭТО ВРЕМЯ ДЕРЖИТЕ РУКИ СЗАДИ НА «ЗАМКЕ».

Валенок под...

Теплое сиденье из войлока поможет вам избавиться от радикулита, болей в спине. А если у вас простатит или проблемы с мочевым пузырем, вы о них забудете.

Все знают, как приятно садиться в холодную погоду в машину с теплым, разогретым сиденьем. Но не у всех есть для этого специальное устройство.

Однако добиться этого совсем несложно. Вспомните, не завалялись ли у вас дома старые валенки, которые уже никто не носит. И если такие валенки найдутся, вырежьте из одного валенка квадрат. С вечера, на ночь, положите этот войлочный квадрат на батарею парового отопления. За ночь войлок очень хорошо прогреется, и, когда вы утром будете садиться в машину, подложите этот войлок на сиденье. Нужно ли вам объяснять, как это приятно: садитесь в остывший за ночь автомобиль, а у вас теплое сиденье. И сразу же возникнет замечательное ощущение уюта и комфорта. А от этого и настроение поднимется. Ну а если день начинаешь с хорошим настроением, он будет наверняка удачным. И все это - благодаря старому валенку!

Но удовольствие от теплого сиденья и хорошее настроение на весь день - это еще далеко не все, что даст вам разогретый войлок. Теплое сиденье поможет вам избавиться от радикулита, болей в спине. А если у вас простатит или проблемы с мочевым пузырем, вы о них забудете.

Войлок не только хорошо сохраняет тепло, но при движении сам вырабатывает и отдает его вам.

Так что не торопитесь выбрасывать старые валенки. Они вам еще могут пригодиться.

...различных уплотнениях - в молочной железе, мышцах, связках. Приготовить это чудесное средство очень просто. Нужно взять 100 г растительного масла, вскипятить его и добавить туда кусочек пчелиного воска - величиной с грецкий орех. Хорошенько размешать, остудить - и получится масса, похожая на вазелин. Вот это и есть чудесное лечебное средство.

Больные места - пролежни, раны и язвы - нужно смазывать этой мазью. Раны начнут заживать, а пролежни и различные уплотнения постепенно исчезнут.

КВАСИМ НОГИ

Предлагаю очень хорошее народное средство от натоптышей и твердых мозолей на ногах. Это сок квашеной капусты. Да, той самой капусты, которую многие так любят. Вот этим соком квашеной капусты и следует каждый вечер протирать ноги. Пройдет 2-3 дня, в крайнем случае неделя - и ваши натоптыши и мозоли станут мягкими, а еще недели через 2-3 они полностью исчезнут.

Попробуйте - это так удобно: капустку кушаете, а ее соком протираете ноги.

ДЕШЕВО И СЕРДИТО

Какой женщине не хочется иметь гладкую и красивую кожу на лице? И столько косметических фирм мира наперебой предлагают свои дорогостоящие кремы, гели и всевозможные снадобья!

Но в народе издавна существует очень простое и дешевое средство, как сделать кожу гладкой, упругой и румяной.

Самое обычное молоко нужно заморозить в чашечке или блюдечке и по утрам протирать лицо кусочком льда из замерзшего молока. Делать это можно и зимой, и летом. Уже во время протирания молочным льдом на щеках заиграет румянец.

Если кожа на лице сухая, то промокнув молоко бумажной салфеткой или полотенцем, нанесите на лицо питательный крем.

Спустя некоторое время вы заметите чудесные перемены: кожа на лице станет свежей и упругой, а морщинки разгладятся. Этот секрет красоты доступен каждой женщине.

Скорая помощь от природы — *Из почты «Айболита»*

О девясиле

Я по специальности агроном, но давно занимаюсь лекарственными растениями. Делюсь ими со всеми нуждающимися, и люди забывают про лекарства, которые больше приносят вреда, чем пользы.

В народной медицине широко используется корень девясила, его считают могучим лекарственным средством. Его применяют при бронхите, астме, туберкулезе, воспалении легких, коклюше, заболеваниях сердца, гипертонии, нервных болезнях, гриппе, малокровии, гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, водянке, воспалении мочевого пузыря, непроизвольном мочеиспускании, кровавой моче, диабете, желтухе, подагре, геморрое, белях, опущении матки, грыже, ломоте в костях, лихорадке, бруцеллезе, цинге, расширении вен, при болях при подъеме тяжелых предметов, при укусах бешеных животных, радикулите, зобе, простудных заболеваниях, зубной боли.

Отвар цветков пьют как чай от удушья, истощения.

Наружно корень девясила применяют при чесотке, зуде, экземах, парше, колтуне, рожистых воспалениях, язвах и золотушных опухолях, гнойных ранах.

Но главным образом девясил вместе с корнем лопуха славится своей эффективностью при ревматизме.

НАРУЖНО КОРЕНЬ ДЕВЯСИЛА ПРИМЕНЯЮТ ПРИ ЧЕСОТКЕ, ЗУДЕ, ЭКЗЕМАХ, ПАРШЕ, КОЛТУНЕ, РОЖИСТЫХ ВОСПАЛЕНИЯХ, ЗОЛОТУШНЫХ ОПУХОЛЯХ, ГНОЙНЫХ РАНАХ, НО ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ ДЕВЯСИЛ ВМЕСТЕ С КОРНЕМ ЛОПУХА СЛАВИТСЯ СВОЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ.

Отвар корня (при ревматизме). 20 г корня на 200 мл воды (лучше пополам с корнем лопуха) настаивайте в течение 20 мин., принимайте по столовой ложке 3 раза в день. Отвар для согревающего компресса и обертываний такой же.

Настой корня на холодной воде (при болезнях дыхательных путей). 2 чайн. ложки измельченного корня на 2 стакана воды. Настаивайте в течение 8 часов, употребляйте по 1/2 стакана (лучше с чайной ложкой меда) 4 раза в день за полчаса или за час до еды.

Порошок. Корень, измельченный в муку, смешайте с медом, изготовьте пилюли и принимайте по 2-3 шт. 3-4 раза в день до еды.

Мазь (при чесотке). Горсть мелко нарезанного корня варите в течение 15 мин. в 4-5 ст. ложках свиного сала (не соленого), процедите еще горячим, добавьте 2 ст. ложки чистого березового дегтя и немного серы (если она есть). Этой мазью в течение нескольких дней натирайте пораженные места, потом обмойте тело отваром корня.

Вино девясиловое (при катаре кишок и пониженной кислотности). На бутылку кагора или портвейна возьмите 1 ст. ложку свежего корня и варите в течение 10 мин., лучше со столовой ложкой меда. Принимайте по 2-3 рюмки (50 г) после еды.

Настойка корней (10%) на спирту или водке. При язве двенадцатиперстной кишки пейте по 1 ст. ложке настойки и затем принимайте по 2-3 ст. ложки свиного жира.

Порошок корня пережарьте со свиным жиром и приложите на льняной тряпочке к опухолям и ранам.

Если кто-то из читателей захочет приобрести корни девясила, пусть напишет мне и вложит чистый конверт с заполненным обратным адресом.

Р.А. Юскаев, ул. Лесная, 38, п. Золотаревка, Пензенский р-н, Пензенская обл., 440521

Во сне шею отлежали?

Но... отлежать ее невозможно, говорит Юрий Власов, получивший в свое время титул самого сильного человека на планете. Невозможно потому, что, когда человек спит, мышцы расслабляются.

А возникающая боль - нечто иное: первый звонок о том, что в шейном отделе позвоночника начались патологические изменения, развивается остеохондроз.

Статистика утверждает, что шейный остеохондроз занимает печальное второе место после остеохондроза пояснично-крестцового, поражая людей в возрасте от 30 до 60 лет. Им страдают в основном те, кто вынужден работать в фиксированной позе с наклоненной головой - швеи, чертежницы, счетоводы, конструкторы, водители, токари, редакторы.

Шейный остеохондроз весьма изощренно пытает свои жертвы. Наказывая болью, он может настолько ограничить подвижность шейных позвонков, что человек будет носить свою голову, как хрустальную вазу (существует даже такой синдром), боясь повернуть, наклонить ее.

Боль при остеохондрозе может ударить и между лопаток. Или вызвать неприятные ощущения в области сердца, маскируясь под стенокардию. Не случайно шейный остеохондроз называют многосиндромным заболеванием.

Поэтому-то и надо немедленно отреагировать на первый звонок. Боль, даже мимолетная, быстро проходящая, в области шеи, шейных позвонков, иногда возникающее чувство тяжести, онемения в области затылка, воротниковой зоны, рук, плечевого пояса должны насторожить. Запомните, это заболевание, возникнув, уже никуда не денется, не рассосется. Но задержать его развитие можно с помощью специальных упражнений.

1. Это упражнение можно делать прямо в постели. Сидя на кровати, руки опустите вдоль туловища. Наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди. Затем медленно, плавно запрокиньте ее максимально назад. Повторите 5-10 раз.

2. Сидя или стоя обхватите шею так, чтобы большой палец оказался спереди, остальные обращены в сторону затылка. Производите несильные ритмичные обхватывающие движения пальцами, надавливая в основном на область шеи сзади (8-10 раз).

3. Можно также или сидеть, или стоять. Постепенно усиливая давление четырех пальцев, растирайте шею и затылок движениями сверху вниз и обратно (10-15 раз).

4. Лягте на пол, на коврик, подложив под лопатки деревянный валик, обшитый мягкой тканью. Надавливая на него спиной, катайте валик к шее и обратно.

5. Это упражнение надо выполнять стоя. Нагните голову вперед, касаясь подбородком груди. Кончиком среднего пальца правой руки проведите сверху вниз по шейным позвонкам. У основания шеи нащупайте выступающий 7-й позвонок. Пройдите его и, надавливая пальцем на область ямки под ним, сделайте 9 круговых движений по часовой стрелке и 9 - против.

Минуя еще один выступающий позвонок, так же помассируйте область ямки под ним.

Тем, кто по роду работы вынужден длительно сохранять напряженную позу с наклоненной головой, надо обязательно научиться расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса. Вот несколько упражнений на расслабление.

1. Сидя или стоя глубоко вдохните, надавите кистью руки на висок. Держите напряжение до утомления. Отнимите руку и максимально расслабьтесь, уронив голову на грудь. То же другой рукой. Повторите 2-3 раза.

2. Это упражнение можно выполнять сидя или стоя. Вдохните, сомкнутыми в замок кистями рук надавите на затылок, испытывая его сопротивление. Опустите руки, максимально расслабив мышцы шеи (2-3 раза).

3. То же. Максимально с силой сведите лопатки. Через 5-6 секунд расслабьте мышцы. Повторите 8-10 раз.

4. Стоя поставьте руки на пояс. Поднимите и опустите плечи 8-10 раз.

5. Стоя сведите локти перед собой. Вернитесь в исходное положение, максимально расслабив мышцы. Повторите 8-10 раз.

6. Стоя опустите руки, как плети, максимально расслабив мышцы рук и плечевого пояса. Повторите 3-4 раза.

Этот комплекс упражнений желательно выполнять через каждые 2-3 часа в течение дня. Возможно, кому-то это покажется чересчур частым, но, право же, здоровье стоит небольших усилий. Да и займет весь комплекс 7-10 минут.

Рецепт из конверта

От сучьего вымени

В «Айболите» №23/2001 написано о сучьем вымени, что избавиться от него можно только хирургическим путем. В 1968 году у меня тоже было это заболевание: с шестью головками и очень неприятными ощущениями. Хирург собирался убрать их через 4 дня, дождавшись момента их созревания. Но к счастью, меня пришел навестить сослуживец. Узнав о моей болезни, он воскликнул: «Да це мы зараз убэрэмо!» - и быстро удалился.

А жили мы тогда в прекрасном городе Краматорске Донецкой области. Через полчаса коллега вернулся с волшебной травкой и бутылкой чистой горилки, которую мы и выпили. Чудотравкой я на ночь покрыл свою болячку под мышкой и впервые за несколько дней спал как сурок. Через три дня эта травка избавила меня от сучьего вымени, что хирурга повергло в шок.

Это было в марте, а в июле я объездил весь север Донецкой области и юг Харьковской, обшарил все низины, буераки, балки, берега, но все-таки нашел ту травку. Растет она в сырых местах. Заросли небольшие, поэтому я ее срезал, чтобы не повредить корневую систему и не уничтожить.

Еще слышал, что китайцы в больших количествах вывозят ее с Дальнего Востока, уничтожая целые заросли. Еще о ней можно прочитать в справочниках по лекарственным растениям. Лечу я ею все - начиная с изжоги и заканчивая разными нарывами и чирьями. А сучьего вымени у меня с того времени больше не было. Эта чудо-трава называется кирказон или филейник.

Теперь о самом способе лечения: возьмите листок свежей или сухой травы кирказона (филейника), опустите в кипяток на 1 минуту, после чего смажьте вазелином или детским кремом, приложите на больное место и закрепите бинтом. Повязку меняйте 2-3 раза в сутки.

Желаю «Айболиту» и его читателям дожить до 100 лет.

Н. А. Роганин, Саратов

Для ума

● Чтобы до глубокой старости пребывать «в здравом уме и твердой памяти», надо расстаться с вредными привычками. Относительно безопасная для мозга доза спиртного, которую вы можете себе позволить, - пару раз в месяц выпить 250 граммов пива или бокал сухого вина, а если напиток покрепче, то всего-то 100 граммов! Учтите: алкоголь и курение несовместимы. Спирт обладает свойствами универсального растворителя. Под его воздействием токсические вещества, содержащиеся в табаке, задерживаются в клетках мозга гораздо дольше положенного, замедляя мышление.

● Постоянное многочасовое ежедневное созерцание телепередач ухудшает память и усиливает угрозу слабоумия.

● Кстати, любое недомогание, в том числе и банальная простуда или пищевая инфекция, подрывает силы нервной системы, притупляя память и внимание. Так что в сезон респираторных инфекций хорошо бы принимать за 15 минут до завтрака 5 крупинок гомеопатического антигриппина 2-3 недели, или чайную ложку меда после еды 3 раза в день, дабы обезопасить себя от болезни.

Рис. М. Корчагина

На приеме у офтальмолога

ГЛАУКОМА В НАСЛЕДСТВО

Может ли глаукома передаваться по наследству? Есть ли народные средства, помогающие приостановить развитие глаукомы?

...гой способ: это образование прокалывают иглой и впрыскивают туда гидрокортизон. К сожалению, эти методы не всегда результативны. Самым надежным способом лечения халазиона является хирургический. Веко зажимается специальным зажимом, чтобы избежать кровотечения, и затем халазион ак... Бывает ха-

Что это за болезнь — Не навреди

ПОРАЖЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

У меня болит седалищный нерв. Что это за болезнь? Я об этом ни разу не читал...

Филиппов, Чебоксары

Ремонт квартиры, садово-огородные хлопоты, купание, бадминтон, велосипед... Список связанных с физической нагрузкой забот и радостей поистине нейсчерпаем. Но иногда непривычные усилия, работа в неудобной позе, охлаждение могут спровоцировать поражение седалищного нерва.

Типичные признаки - боль в яго-

...пузырьков по ходу седалищного нерва. Современные методы диагностики позволяют точно выяснить причины неблагополучия. Как правило, прибегают к рентгеногра-

...ции малотравматичны и ... пациентам подниматься на ... на третьи сутки после ... Примерно так же проводится лечение и тогда...

но задержать его развитие можно с помощью специальных упражнений.

1. Это упражнение можно делать прямо в постели. Сидя на

головой, надо обязательно научиться расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса. Вот несколько упражнений на расслабление.

1. Сидя или стоя глубоко вдохните, надавите кистью руки на ви-

Рис. М. Корчагина

антигриппина 2-3 недели, или чайную ложку меда после еды 3 раза в день, дабы обезопасить себя от болезни.

На приеме у офтальмолога

ГЛАУКОМА В НАСЛЕДСТВО

Может ли глаукома передаваться по наследству? Есть ли народные средства, помогающие приостановить развитие глаукомы?

Н. Матвеев, Костромская обл.

К сожалению, глаукома - болезнь наследственная. Передается строение «дренажной» системы глаза, которая плохо справляется с оттоком внутриглазной жидкости. Повышается внутриглазное давление и сдавливаются сосуды, питающие зрительный нерв.

Замедлить прогрессирование глаукомы можно с помощью медовых капель. В зрелом пчелином меде есть вещества, улучшающие кровообращение в сосудах глазного яблока. Чтобы определить зрелость меда, возьмите его в ложечку и покрутите ее «вокруг оси». Зрелый намотается широкой лентой, а незрелый просто стечет. Мед закапывайте по одной капле утром и на ночь. Делайте это регулярно в течение длительного времени. И держите свою болезнь под контролем, не забывайте раз в год измерять внутриглазное давление в поликлинике. Если оно не будет увеличиваться, значит, вам удалось затормозить развитие болезни.

А. Кислова, врач-офтальмолог

У МЕНЯ ХАЛАЗИОН

У меня глазное заболевание халазион. Что это за болезнь такая? Врач говорит, что это без операции не лечится. Мне уже один раз по этому поводу сделали операцию, но все повторилось снова. Неужели опять оперироваться? И до каких пор?

А. Антипова, Тула

Суть в том, что в толще века имеются железы, выделяющие жировой секрет, который смазывает край века. Когда в железу проникает инфекция с края века, возникает хроническое воспаление, которое проявляется образованием уплотнения. Это образование бывает округлой формы. Оно обычно не болезненно.

Что касается лечения, то можно массировать это уплотнение с гидрокортизоновой мазью. Другой способ: это образование прокалывают иглой и впрыскивают туда гидрокортизон. К сожалению, эти методы не всегда результативны. Самым надежным способом лечения халазиона является хирургический. Веко зажимается специальным зажимом, чтобы избежать кровотечения, и затем халазион аккуратно рассекается. Бывает халазион в переднем отделе века, как бы под кожей. Тогда делается разрез кожи. Если же он образовался на внутренней поверхности века, то разрез делается со стороны конъюнктивы. Все содержимое тщательно удаляется, после чего ранка прижигается йодом.

Рецидивы бывают довольно редко.

«ПОСВЕТИЛИ» ЛАЗЕРОМ В ГЛАЗА...

Есть ли какие-нибудь средства, приготовленные в домашних условиях, для улучшения зрения? После того как мне посветили в глаза лазером, я стала терять зрение. Помогите, пожалуйста, я не хочу терять зрение в 15 лет.

Даша Филатова, Балахна, Саратовская обл.

Очень хорошо закапывать в глаза слабый раствор меда, уж точно - не повредит. Что касается второй части твоего письма, Даша, не понятно, о чем идет речь - о лазерной операции по поводу близорукости? Если это так, то, возможно, она проведена на низком профессиональном уровне. Ведь успешный итог операции зависит в первую очередь от оборудования клиники, профессионализма врачей. В наше время даже сертификат не всегда является гарантией качества услуг. Лучшей рекомендацией служат положительные отзывы ее бывших пациентов.

При любой операции на глазах существует определенная степень риска. От некоторых осложнений, как-то: развитие воспалительных заболеваний, послеоперационные травмы и т.д., - никто не застрахован. Однако в специализированных клиниках их процент невелик.

Если операция сделана некачественно, возможно ее повторное проведение в другой клинике.

Прикинь на себя

Что это за болезнь — Не навреди

ПОРАЖЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

У меня болит седалищный нерв. Что это за болезнь? Я об этом ни разу не читал...

Филиппов, Чебоксары

Ремонт квартиры, садово-огородные хлопоты, купание, бадминтон, велосипед... Список связанных с физической нагрузкой забот и радостей поистине неисчерпаем. Но иногда непривычные усилия, работа в неудобной позе, охлаждение могут спровоцировать поражение седалищного нерва.

Типичные признаки - боль в ягодице, распространяющаяся по задней поверхности бедра и голени и иногда достигающая стопы, онемение кожи этих областей и слабость (вплоть до паралича) мышц ног, а также резкая боль и непроизвольное мышечное сокращение, когда при осмотре врач пытается поднять и выпрямить ногу лежащего на спине пациента.

Причины, вызывающие болезненное состояние седалищного нерва

Самая частая из них - сдавливание. Как развивается болезнь, когда сдавлен один из спинномозговых корешков крестцового нервного сплетения? Если причина - грыжевое выпячивание межпозвоночного диска, внезапно возникает резкая боль, которая усиливается при движениях и кашле. Одновременно в течение первых суток корешок, сдавленный утолщенной связкой или костным разрастанием при остеохондрозе, дает нарастающую боль и онемение. Мышечная слабость присоединяется значительно позже, при далеко зашедшем поражении возможна атрофия мышцы.

Сдавливание седалищного нерва мышцами называется туннельным синдромом. К нему могут привести некоторые заболевания позвоночника и суставов, травмы, плоскостопие и даже неудачные инъекции в ягодицу. Проявления туннельных синдромов разнообразны: от боли в ягодице до жгучих болей в подошве ноги и невозможности управлять движениями стопы.

Травмы седалищного нерва

Ушибы, разрывы, колотые и резаные раны сопровождаются, как правило, умеренной болью и могут приводить к атрофии мышц, параличам, а также к возникновению сухости кожи и трофических язв на ногах.

Нарушить работу седалищного нерва способны сахарный диабет, некоторые болезни щитовидной железы, различные отравления.

Вызываемый вирусом герпеса опоясывающий лишай иногда дает сильную боль и высыпания в виде пузырьков по ходу седалищного нерва. Современные методы диагностики позволяют точно выяснить причины неблагополучия. Как правило, прибегают к рентгенографии пояснично-крестцового отдела позвоночника. Она позволяет оценить состояние позвонков и выявить костные разрастания.

Информацию о работе межпозвоночных суставов дает рентгенография с функциональными пробами (сгибание, разгибание). В некоторых случаях проводят рентгенографию с введением контрастного вещества в спинномозговой канал.

Компьютерная томография позволяет детально исследовать не только костные структуры, но и межпозвоночные диски. Она незаменима при диагностике дисковых грыж, а также опухолей и травматических повреждений. «Разглядеть» спинной мозг позволяет магнитно-резонансная томография. Судить о характере поражения седалищного нерва позволяет электромиография.

Лечение поражений седалищного нерва

При небольших грыжах межпозвоночных дисков прибегают, как правило, к медикаментозной терапии. Ее цель - улучшить кровообращение, снять воспаление, отек и болезненный спазм мускулатуры. Когда острые симптомы ликвидированы, лечение продолжают с помощью физио- и мануальной терапии, иглоукалывания, электростимуляции мышц. Полезны также лечебная гимнастика, вытяжение.

При массивных дисковых грыжах, когда грубо нарушены функции конечностей, необходимо хирургическое лечение. С недавних пор у медиков появилась возможность проводить его с помощью эндоскопической техники. Такие операции малотравматичны и позволяют пациентам подниматься на ноги уже на третьи сутки после операции. Примерно так же проводится лечение и тогда, когда спинномозговой корешок сдавлен костным разрастанием при остеохондрозе.

Нейромышечные туннельные синдромы лечат, в основном, консервативно. Блокады, мануальная терапия, ношение специальных поясов и ортопедических стелек в сочетании с приемом противовоспалительных и противоотечных средств, а также препаратов, снижающих мышечный тонус, позволяют добиться успеха.

Воспалительное поражение позвонков и межпозвоночных суставов требует не только борьбы с воспалением, но и антибактериальной терапии, если причина воспаления - инфекция. При опухолях спинного мозга и его корешков прибегают к хирургическому лечению, лучевой и химиотерапии.

Восстановление седалищного нерва зависит прежде всего от тяжести и давности его поражения. Многих осложнений и последствий удается избежать, если своевременно обратиться к врачу и как можно раньше начать лечение.

Как предотвратить поражение седалищного нерва?

Прежде всего - бережно относиться к своему позвоночнику (научиться правильно поднимать тяжести). Особенно важно следить за его состоянием тем, кто относится к группе риска: водителям, работникам автосервиса, спортсменам, тем, кто сталкивается с тяжелым физическим трудом. Избежать многих неприятностей поможет регулярное посещение бассейна и занятия физкультурой (хотя бы утренней гимнастикой).

Бди!

ПРИ МАССИВНЫХ ДИСКОВЫХ ГРЫЖАХ ПРОВОДЯТ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЭНДОСКОПИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ. ТАКИЕ ОПЕРАЦИИ МАЛОТРАВМАТИЧНЫ И ПОЗВОЛЯЮТ ПАЦИЕНТАМ ПОДНИМАТЬСЯ НА НОГИ УЖЕ НА ТРЕТЬИ СУТКИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

Вопрос - ответ

У РЕБЕНКА ЖИДКИЙ СТУЛ

У ребенка часто бывает жидкий стул. Нет ли полезного народного средства?

Т. Евсеенко, Тамбов

Воспользуйтесь проверенным, безвредным способом. Возьмите 1 чайн. ложку риса, залейте ее 6-7 чашками воды, поставьте на маленький огонь. Полученный отвар процедите, слегка остудите и давайте ребенку пить по 1/3 чашки в теплом виде каждые 2 часа. Курс лечения - 1-2 дня. Повторите при необходимости через 2-3 дня.

РАЗНЫЕ УШИ

Мне с детства не дают покоя собственные уши. Уж очень они разные - изящное, прижатое к голове правое и оттопыренное левое. Поэтому я чуть ли не с первого класса укладываю волосы феном и никогда не стригусь коротко. Зимой прячу свои несчастные уши под вязаной шапочкой, весной и осенью - под платком. И за что мне такое наказание? Мама вспоминает, что в детстве я чаще спала на правом боку, может, поэтому правое ухо и прижалось? Нельзя ли каким-нибудь образом прижать и левое? А то мне кажется, что все окружающие только и смотрят на мои уши. Я даже не стала их прокалывать, чтобы не привлекать к ним лишнего внимания...

Н. К., Тверская обл.

На каком бы боку ребенок ни спал, форма его ушей не изменится. А не дающий вам покоя косметический недостаток называется лопоухостью и передается по наследству. В детстве оттопыренные ушки еще можно попытаться прижать к виску плотной повязкой или пластырем. Но тем, кто уже вырос из пеленок, поможет только операция. Делают ее с четырнадцатилетнего возраста. Хирургическое вмешательство проводится под местной анестезией и заключается в аккуратном удалении части ушного хряща. Причем нередко приходится оперировать сразу оба уха - только так удается достичь идеальной симметрии. Вечером после операции пациенты отправляются домой, через 2-3 недели они снимают специальную прижимающую повязку - бандану, а спустя месяц уже могут сгибать и разгибать прооперированное ухо. Рубец, остающийся после операции, почти незаметен.

ЕСЛИ НЕ ХОЧЕТСЯ МЯСА

Мне 16 лет. Мясо не люблю с детства, а последние три месяца не ем его совсем. Но недавно прочитала, что в моем возрасте отказ от мяса нежелателен. К сожалению, у меня уже не раз были сбои менструального цикла. Неужели они связаны с тем, что я сейчас превратилась в вегетарианку (хотя в целом питаюсь полноценно и потребляю 1800 калорий в день)? А если это так, значит, я должна через силу съедать несколько кусков ненавистного мяса?

А. Афанасьева, Краснодарский край

Ни в коем случае! Ваш организм не хуже посторонних советчиков знает, что ему необходимо, а что вредно. Вполне вероятно, что у вас нулевая или очень низкая кислотность желудочного сока, а следовательно, вы прирожденная вегетарианка. Если вам не хочется мяса, это говорит о том, что организму вполне хватает белков, которые он получает с рыбой и растительной пищей.

Что касается менструальных сбоев, они могут свидетельствовать о завершении полового созревания. Во всяком случае, если у вас нормальный вес, эта проблема не связана с питанием. Месячные прекращаются или становятся нерегулярными лишь при дистрофии, когда из-за недостатка не только пищи, но и запасов жировой клетчатки происходит нарушение работы многих систем организма.

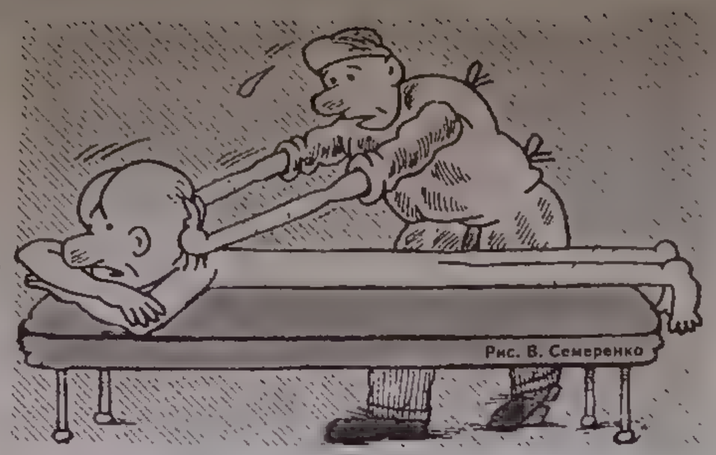


Рис. В. Семеренко

Если у ребенка понос

● Чайную ложку сухой измельченной кожуры плодов граната заливают стаканом воды, доводят до кипения, варят в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настаивают, укутав на 2 часа, процеживают, доводят объем жидкости до исходного. Маленькие дети должны принимать по чайной ложке, взрослые - по столовой ложке 3 раза в день до еды. Полезно также давать ребенку пить гранатовый сок.

● При кровавом поносе полезен настой семян подорожника. Столовую ложку семян заливают стаканом крутого кипятка, настаивают, укутав на 7-8 часов, процеживают. Начинать пить надо утром по 1/4 стакана каждые 30 минут, запивая 1/4 стакана терпимо горячей воды.

Намотай на ус — **Советы психолога**

«Какой ты лопоухий...»

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЕСТЬ КАКИЕ-ТО НЕДОСТАТКИ ВО ВНЕШНЕМ ВИДЕ, НУЖНО ПОМОЧЬ ЕМУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ, А НЕ ФИКСИРОВАТЬ НА ЭТОМ ЕГО ВНИМАНИЕ.

Известно, что подростки с 12-13 лет начинают уделять большое внимание своей внешности, особенно лицу, и болезненно реагируют на любое, даже шутливое, замечание со стороны окружающих. Недовольство собой, отдельными чертами лица или фигуры - частое явление среди подростков. Оно может возникнуть эпизодически, после сопутствующих реплик сверстников или взрослых, а может стать постоянным, если, например, дразнят в школе, во дворе и т. п. Однако у здоровых ребят это не отражается на поведении.

В патологических же случаях появляются навязчивые мысли о наличии какого-то физического недостатка. Чаще это касается формы или размеров носа, ушей, лба, губ, строения ног, несколько реже - размеров груди, талии, живота, бедер - для девочек и девушек, размеров и формы половых органов - для мальчиков и юношей. Мысли могут фиксироваться и на неприятном запахе (кишечных газов, мочи, пота, запаха изо рта). Врачи называют это психическое расстройство дисморфофобией - навязчивым страхом телесной деформации.

А дисморфомания - это когда болезненная убежденность в наличии воображаемого физического недостатка приобретает бредовый характер и не поддается никакой коррекции. У больного дисморфомания сопровождается подавленным настроением, тщательной маскировкой своих переживаний и «дефектов» и стремлением к исправлению «недостатка» любым путем. Такие больные, чтобы спрятать «уродливые» уши, придумывают особую прическу или не снимают головного убора при «уродстве» головы. Они не только всеми силами стараются скрыть свой «дефект», но и обращаются к врачам, чаще всего хирургам и косметологам, с просьбой исправить им уши, нос, губы, сделать пересадку кожи, удалить жир с живота, бедер, удалить зубы и вставить новые, изменить форму челюсти, вывести все родимые пятна и т. д.

Причем, добиваясь врачебного вмешательства, чаще всего пластической операции, проявляют такую настойчивость и изобретательность, что в ряде случаев им удается убедить врачей и родителей в своей правоте. Однако даже самая удачная операция не приносит успокоения, больной обнаруживает новые дефекты и страдает по-прежнему.

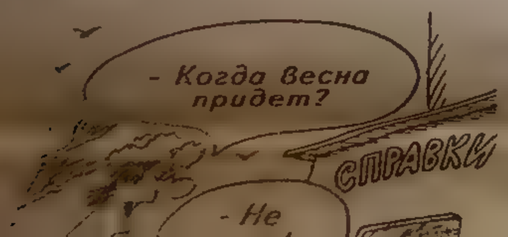
Больные с дисморфоманией упорно отказываются от еды или придумывают специальный комплекс изнуряющих упражнений, подрезают себе нос, подпиливают зубы и т. д.

Своевременно выявить такие психические расстройства можно по «симптому зеркала» и «симптому фотографии»: если человек постоянно рассматривает в зеркале свое отображение, подыскивая наиболее удачную позу, выражение лица, походку, пытаясь скрыть от окружающих мнимый недостаток или сделать его менее заметным, и если категорически отказывается фотографироваться, даже для очень важных документов.

Больным с описанным синдромом надо избегать оперативного вмешательства. Это, как правило, приводит к еще большему утяжелению болезни, и желательно как можно раньше обратиться за помощью к психиатру, поскольку эффективность лечения обратно пропорциональна длительности синдрома.

Избегайте обидных замечаний в адрес ребенка, его внешности, например «какой ты у нас лопоухий», «ну и толстый же ты», «в кого у тебя такой длинный нос» и т. п. Если у ребенка есть какие-то недостатки во внешнем виде, нужно *помочь ему избавиться от них, а не фиксировать на этом его внимание.*

Особого внимания требуют дети с действительными физическими дефектами - в таких случаях нужно как можно раньше устранить их, при необходимости даже



О РАХИТЕ

ЕСЛИ РАХИТ НЕ ЛЕЧИЛИ, ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ МОЖНО СТОЛКНУТЬСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ РАХИТА В ВИДЕ СКО-

водится под местной анестезией и заключается в аккуратном уда-

...сакасов жировой клетчатки происходит нарушение работы многих систем организма.

...шей. Мысли могут фиксироваться и на неприятном запахе (кишечных газов, мочи, пота, запаха изо рта). Врачи называют это психи-

...дер, удалить зубы и вставить новые, изменить форму челюсти, вывести все родимые пятна и т. д.

Причем, добиваясь врачебного вмешательства, чаще всего пластической операции, проявляют такую настойчивость и изобретательность, что в ряде случаев им удается убедить врачей и родителей в своей правоте. Однако даже самая удачная операция не приносит успокоения, больной обнаруживает новые дефекты и страдает по-прежнему.

Часто такие больные пытаются исправить «недостатки» собственными методами, например

...адрес ребенка, его внешности, например «какой ты у нас лопоухий», «ну и толстый же ты», «в кого у тебя такой длинный нос» и т. п. Если у ребенка есть какие-то недостатки во внешнем виде, нужно помочь ему избавиться от них, а не фиксировать на этом его внимание.

Особого внимания требуют дети с действительными физическими дефектами - в таких случаях нужно как можно раньше устранить их, при необходимости даже хирургическим путем, пока они не вызвали у подростка психических нарушений.

ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДИСМОРФОМАНИЧЕСКИХ И ОСОБЕННО ДИСМОРФОФОБИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ ИМЕЕТ ПРАВИЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ С ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА ВО ИЗБЕЖАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ.

Рис. В. Милейко

О РАХИТЕ

ЕСЛИ РАХИТ НЕ ЛЕЧИЛИ, ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ МОЖНО СТОЛКНУТЬСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ РАХИТА В ВИДЕ СКОЛИОЗА, ПЛОСКОСТОПИЯ, ДЕФОРМАЦИИ ТАЗА («ПЛОСКИЙ ТАЗ»), Х- ИЛИ О-ОБРАЗНЫХ НОГ, МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ БЛИЗОРУКОСТЬ.

Рахит - распространенное заболевание, им болеют от 20 до 60% российских детей. Особенно это касается живущих в северных районах и крупных загазованных городах. Сельские дети и южане болеют меньше.

Рахит возникает, если в организме недостаточно витамина D. Но дело не только в этом. Витамин D лишь помогает организму усваивать кальций и фосфор.

Каковы начальные признаки рахита? Ребенок становится беспокойным, вздрагивает, кожа покрывается красными пятнами. Младенец вертит головой, отчего на затылке появляется облысение. Больше обычного потеет, при этом пот носит кисловатый запах, возможны запоры. Заметить это можно в промежутке с конца первого и до шестого месяца жизни.

Если дать болезни «зеленый свет», во втором полугодии жизни с ростом костей появляются признаки костных нарушений - возможны деформация грудной клетки, начальное искривление позвоночника. Ребенок быстро утомляется, позже других детей начинает переворачиваться и садиться, появляется «лягушачий живот». Зубы прорезываются с большими промежутками во времени, снижается иммунитет.

Если рахит не лечили, не нужно считать, что он «сам пройдет». Через несколько лет можно столкнуться с последствиями рахита в виде сколиоза, плоскостопия, деформации таза («плоский таз»), Х- или О-образных ног. В школьном возрасте может развиться близорукость.

Чтобы уберечь ребенка от рахита, позаботиться об этом нужно, пока он еще в утробе. Будущая мама должна каждый день и в любую погоду гулять минимум два часа.

Женщинам из группы риска (нефропатия, сахарный диабет, гипертония, ревматизм) нужно начиная с 28-32-й недели беременности принимать витамин D в дозе 1000-1500 МЕ (международных единиц) в течение 8 недель, даже летом. А если она живет в условиях полярной ночи, вместо этого потребуется 20-30 сеансов ультрафиолетового облучения.

Наилучшей профилактикой рахита для новорожденного является грудное вскармливание. Хотя витамин D есть во всех искусственных молочных смесях, почти любой ребенок-искусственник страдает рахитом.

В грудном молоке есть наилучшее соотношение между кальцием, фосфором и витамином D, благодаря чему они хорошо усваиваются. Поэтому доношенному ребенку на грудном вскармливании, классически прибавляющему в весе и не имеющему начальных признаков рахита, специально пить витамин D не требуется.

А вот после того, как ребенка отняли от груди, необходимо в осенне-зимне-весенний период давать ему профилактическую дозу в 500 МЕ. И, конечно, каждый день гулять (не на балконе, а на улице), делать гимнастику и простой массаж - поглаживание в течение 7-10 минут, а с 6-7-месячного возраста постепенно вводить в рацион яичный желток и мясо.

Для лечения уже развившегося рахита обычно хватает 2000-5000 МЕ витамина В в сутки в течение 30-45 дней.

МЕНЮ БЕРЕМЕННОЙ ДОЛЖНО ЕЖЕДНЕВНО ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ: 180-200 Г МЯСА; 100 Г РЫБЫ; 150 Г ТВОРОГА; 30 Г СЫРА; 0,5 Л МОЛОКА ИЛИ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ.

Если из носа пошла кровь...

Носовое кровотечение у пяти-, шестилетних детей - частое явление. После насморка слизистая оболочка носа становится сухой и при отделении корочки легко может появиться кровотечение. Еще одна возможная причина: ребенок энергично сморкался или ковырял в носу, а в передней части носовой перегородки сразу под поверхностью располагается сплетение кровеносных сосудов. При носовом кровотечении голову надо держать прямо или с небольшим наклоном вперед, а не запрокидывать ее назад, поскольку кровь может попасть в глотку, а иногда и в легкие. Помогает также, если минут на пять сдавить крылья носа, а к затылку приложить холодное полотенце или мешочек со льдом, что вызовет рефлекторное сужение кровеносных сосудов в носу. Если кровь попадает в рот или глотку, пусть ребенок выплевывает ее. Если кровотечение не останавливается, надо обратиться к врачу. Если же сильное носовое кровотечение бывает у вашего ребенка довольно часто, врач выяснит, не кроется ли за этим какая-нибудь болезнь, например нарушение свертывания крови, заболевание крови, лейкемия, проблемы с почками, повышенное кровяное давление.

«А почему?..»

Наверное, многие молодые родители сталкиваются с серьезными проблемами, когда у их ребенка начинается так называемый «возраст вопросов». У моего сына это «почемуканье» началось, когда ему исполнилось два с половиной года. С тех пор прошел всего месяц, но моя жизнь уже превратилась в настоящий кошмар. Сначала с прибавлениёем всяческих «зайчиков», «милых» и прочих нежностей старалась отвечать на все вопросы... Но после пятнадцатого-двадцатого «А почему?» мое терпение лопалось. Честно говоря, я приготовилась уже смириться и, закупив изрядное количество успокоительного, просто пережить это, как переживают стихийное бедствие, но тут в процесс воспитания ребенка вмешался... кто бы вы думали? Мой папа! Который и научил меня весьма действенному способу, в свое время опробованному на мне. Все очень просто: в ответ на мое очередное «почему» папа невозмутимо отвечал: «Потому что параллелепипед». После этого, по его словам, я выключалась на некоторое время, так как не могла с ходу выговорить: «Почему параллелепипед?» В первый же день я убедилась, что «параллелепипед» работает, главное - только самой не сбиться, когда это страшное слово произносишь. Не верите? А вы попробуйте!

Н. Чернова, Воронеж

Полезно знать

● Если у ребенка сыпь от краснухи, кори, скарлатины, аллергии и прочих «радостей» и он страдает от зуда, ополосните кожу раствором питьевой соды (1 чайн. ложка на стакан воды). А лучшим средством является однопроцентный раствор зеленки или марганцовки.

● При аденоидах надо взять гвоздику, насыпать в стакан, чтобы покрылось донышко, залить кипятком, пусть настоится до коричневого цвета. Процедить и закапывать в нос как можно чаще.

● Если у ребенка часто вскакивает на губах лихорадка, при первых признаках к месту воспаления надо приложить пакетик спитого чая - лихорадка затихает моментально. Даже когда болячка большая, она быстро сдуется и засохнет.

КАК У ТОГО ЖИРАФА...

Женщина начинает ссору не сразу. Еще неделю она обиду переваривает, следит за вашим поведением и решает, стоит ли ссориться.

Почему мужчины не понимают скандалящих женщин? Да потому, что мужчины - существа конкретные. Если скандалят, то сразу и по конкретному поводу: «Мясо пересолено!», «Брюки не выглажены!» А женщина начинает ссору не сразу. Хотя и в тот момент, когда вы ее обидели, жена повернулась к вам спиной. Но спина жены - слишком тонкий намек, чтобы мужчина его понял. Еще неделю женщина обиду переваривала, следила за вашим поведением и решала, стоит ли ссориться. И вот однажды вошла в дом, услышала слишком громко орущий телевизор, брошенные посреди комнаты тапки, и тут ее прорвало. Вы тут же пришли в бешенство. Идиотка, нашла повод для ссоры!

Тут более разумное решение - не хамить в ответ. Лучше спросить, что все же расстроило ее на самом деле. Она же такая умная, неужели она могла так жестоко поступить с вами из-за мелочи?.. Если вы это хорошо скажете, она и сама поймет, что сейчас не права. Она выскажет обиду, уже чувствуя и за собой вину. Так что ваша сдержанность пойдет вам же на пользу. Просто надо помнить, что вы живете с существом, чья реакция на обиду отставлена во времени. Как у того жирафа из анекдота.

А теперь представьте себе такую картину: вы начали скандал из-за ерунды. Слово за слово... «Да ты, ты... Думаешь, почему я тебе изменяла?!» - срывается с губ жены. И у вас больше нет сил огрызаться, злиться, спорить. Остается только лечь на диван и заплакать.

А вы думаете, почему она вам изменяла? Потому что вы ноль в постели? Отнюдь. Когда изучали факторы, толкающие женщин на измену, выяснилось, что нередко это делают не столько ради удовольствия, сколько для того, чтобы потом, если придет нужда, использовать это как аргумент в ссоре. «А ты думал, можно меня обижать безнаказанно?!» Этот камень за пазухой греет женщинам душу.

Но не вы ли сами когда-то стали причиной того, что она

Вы просили рассказать

«КИСЛОЕ» СОСТОЯНИЕ

Мне 49 лет. Никогда и ничем не болела. А с ноября 2001 года мой организм дал сбой: давление 180/100, сердце (сделала кардиограмму) - в норме, сдавала анализы - в норме, но чувствую себя неважно, а ведь была веселая и здоровая. Врач сказал: «У вас внутренний дискомфорт». Какая связь между климаксом, сердцем и давлением? Мне, вероятно, очень долго придется пить таблетки? И как долго будет такое «кислое» состояние?

Е. Г. Турченкова, Волгоград

Во время менопаузы врачи часто назначают женщинам препараты половых гормонов, которые помогают лучше перенести этот непростой период в их жизни и избежать серьезных осложнений, например снижения прочности костей. К сожалению, найдены отрицательные стороны такого лечения. Специалисты из Калифорнии предупреждают, что гормональная терапия повышает риск развития рака молочной железы. Но при подобном лечении понижается частота заболеваний сердца. Ученые подсчитали, что на одну женщину, заболевшую раком молочной железы в результате применения гормональных препаратов, приходится шесть спасенных жизней - жизней тех, кто избежал сердечного приступа.

Даже очень здоровая женщина после 40-45 лет неизбежно сталкивается с «приливами», бессонницей, раздражительностью без причины, а когда еще и вес выше нормы, и запоры, и давление скачет - пиши пропало... «Ну что вы хотите, матушка? Климакс - он и есть климакс», - говорит доктор вконец измученной пациентке и прописывает ей симптоматические препараты. Голова? Вот тебе и таблетки «от головы». Нервничаешь, не спишь? Пей успокаивающие средства, глотай снотворное. Гинеколог и эндокринолог назначат помимо этого кучу «своих» лекарств с лошадиными дозами гормонов. Если все их принимать, годам к 50, пожалуй, превратишься в старую развалину, а то и вовсе инвалидом станешь... Но ведь в таком состоянии находиться тоже невозможно - того и гляди в психушку угодишь.

Один из способов обеспечить себе достойную жизнь после 40 лет - попробовать «МЕДИВ». Закрепив на определенном месте 12-граммовый компактный диск диаметром 45 мм, вы уже через неделю почувствуете улучшение. Вечером будет легче заснуть, а утром - проснуться, стабилизируется аппетит и пищеварение, постепенно стихают головные боли. Перестает «кидать в жар», отступает на второй план немотивированная агрессия. В климактерическом периоде поможет многофункциональная «таблетка» «МЕДИВ». Она действует комплексно и не дает побочных эффектов.

Натуральное лекарственное средство «МЕДИВ», разработанное на основе природных компонентов, подталкивает организм к саморегуляции, и день за днем незаметно восстанавливается пошатнувшийся баланс, гармонизируется работа всех органов и систем.

КЛИМАКС? БЕЗ ПАНИКИ!

Ученые подсчитали: у восьми из десяти представительниц прекрасного пола климакс протекает не так гладко, как полагается, но лишь одна-две из них обращаются за советом к врачу. Остальные страдать предпочитают в одиночку. Неправильно это, проявите внимание к своему самочувствию, и эти годы подарят вам активность и жизнерадостность.

ПРИЛИВЫ И ОТЛИВЫ

Больше всего неприятных моментов доставляют температурные приливы, относящиеся к ранним симптомам климакса. Многие женщины просто панически боятся их проявлений: внезапной красноты, заливающей лицо и шею, потливости с мелкой дрожью и чувством жара во всем теле, моментально охватывающей слабости с головокружением и сильным сердцебиением. При этом на коже может возникнуть ощущение онемения, покалывания, жжения или «мурашек», накатывает приступ тошноты, появляется шум в ушах.

Возможно, послужит утешением тот факт, что приливы бывают не только у женщин, но и у мужчин! Только у представителей сильного пола они возникают на 5-10 лет позже, чем у сверстниц, и протекают не так ярко, поскольку мужской климакс развивается медленно и более плавно по сравнению с женским.

А теперь о том, что делать с приливами. Нужно подсчитать их количество в течение суток. Подобных эпизодов немного (не более десяти за 24 часа), и они не мешают жить и работать? С такими проявлениями климакса (их считают легкими) можно справиться и без помощи врача.

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

* если вы курите, постарайтесь расстаться с этой привычкой или хотя бы сократите количество сигарет до пяти в день;

* переживания, спешка и тяжелые физические нагрузки вызывают и усиливают приливы. Значит, нужно сделать все возможное, чтобы меньше нервничать и не перетруждаться;

* откажитесь от очень горячих блюд и напитков. Алкоголь - тоже не для вас. Придется ограничить сладости, соленья и маринады, специи, шоколад, кофе, крепкий чай, «Пепси-колу» и «Кока-колу». И еще: принимайте пищу небольшими порциями. Слишком быстрое наполнение желудка может спровоцировать развитие прилива;

* ежедневно заваривайте настой корня валерианы или пустырника (способ приготовления указан на аптечной упаковке) и пейте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день в промежутках между едой. Если приготовить настой некогда, купите валериану в таблетках и принимайте по 3-4 раза в день. Помогут валокордин или корвалол - по 30 капель 3 раза в сутки;

* если эти средства не принесли облегчения, попробуйте провести курс лечения одним из препаратов красавки - беллоидом, белатаминалом (по 1-2 драже 3-4 раза в день в течение 3-4 недель), которые нормализуют сосудистый тонус и сглаживают проявления климактерического синдрома.

ГРИППЫ И ОРЗ ПОДРЫВАЮТ ИММУНИТЕТ ОРГАНИЗМА, А ЧАСТЫЕ ПОТРЯСЕНИЯ ДЕЗОРГАНИЗУЮТ РАБОТУ НЕРВНОЙ И ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМ.

Рис. В. Милейко

Для мусью

Вопрос - ответ

МОЛОЧНИЦА - ЭТО НАДОЛГО, ЕСЛИ НЕ НАВСЕГДА

Правда ли, что молочницу нельзя вылечить до конца?

Г. В., Казань

Увы, это утверждение довольно близко к истине. Молочница - заболевание, которое вызывается патогенными грибами, которые постоянно живут внутри организма в скрытой форме и проявляются во время стрессов, простудных и воспалительных заболеваний. Полностью избавиться от этого грибка невозможно, но при обострении лечить молочницу необходимо.

овуляции, с которым обычно совпадает оплодотворение. Для этого отсчитывают 14-16 дней от первого дня ожидавшейся, но не наступившей менструации. К этой дате прибавляют число дней до момента определения беременности. При нормальной беременности роды наступают через 280 дней, то есть 40 недель (10 акушерских месяцев), считая с первого дня последних месячных.

Если считать от первого дня последней менструации, то к нему прибавляют 280 дней, или 9 календарных месяцев и 7 дней. Можно от первого дня последней менструации отсчитать назад 3 месяца и прибавить 7 дней.

А вы думаете, почему она вам изменяла? Потому что вы ноль в постели? Отнюдь. Когда изучали факторы, толкающие женщин на измену, выяснилось, что нередко это делают не столько ради удовольствия, сколько для того, чтобы потом, если придет нужда, использовать это как аргумент в ссоре. «А-ты думал, можно меня обижать безнаказанно?!» Этот камень за пазухой греет женщинам душу.

Но не вы ли сами когда-то стали причиной того, что она решила им запастись? И, собственно, не вы ли сейчас стали причиной того, что она на вас, человека самого близкого, это обрушила? Мужчинам часто кажется, что они ни при чем были и в том скандале, и в этой ссоре. Это все придирчивая жена виновата! Но для драки все-таки нужны двое.

ИММУНИТЕТ ОРГАНИЗМА, А ЧАСТЫЕ ПОТРЯСЕНИЯ ДЕЗОРГАНИЗУЮТ РАБОТУ НЕРВНОЙ И ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМ.

Рис. В. Ипейко

Для мусью

Сейчас, в сезон простуд, многие принимают различные леденцы от кашля, сиропы. Так вот, специально для мужчин: в состав многих таких препаратов в качестве отхаркивающего средства входит экстракт корня солодки. Совсем недавно медики установили, что у солодки есть побочное действие: угнетение образования мужских половых гормонов. Поэтому внимательно смотрите на этикетку препарата: если присутствует корень солодки, мужчине лучше взять что-то другое, а для женщин он безопасен.

Тяжелый случай — *Будь начеку*

Внематочная беременность

ОНА НАСТУПАЕТ, КОГДА ОПЛОДОТВОРЕННАЯ ЯЙЦЕКЛЕТКА ОСТАЕТСЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ МАТКИ. ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО ПРОИСХОДИТ В ФАЛЛОПИЕВОЙ ТРУБЕ.

К факторам риска относится использование внутриматочного противозачаточного средства или противозачаточных таблеток, содержащих только прогестерон.

Если по какой-либо причине оплодотворенная яйцеклетка задерживается в своем перемещении к матке, она может внедриться в стенку фаллопиевой трубы. После оплодотворения яйцеклетка начинает быстро делиться и через пять-шесть дней превращается в массу клеток, постоянно увеличивающуюся в размере.

Фаллопиева труба хорошо снабжается кровью, так как вдоль нее проходит большой кровеносный сосуд, питающий репродуктивные органы. Эрозия стенки трубы в результате развития яйцеклетки быстро вызывает кровотечение.

Симптомы внематочной беременности бывают разные.

Если эмбрион внедрился в стороне от большого кровеносного сосуда, он вскоре погибает из-за недостаточного питания. Образуется сгусток крови. Женщина ощущает небольшую боль, но самые первые признаки беременности, которые, возможно, она заметила, начинают исчезать. Прекращается выработка гормона беременности, и тест на беременность даст отрицательный результат.

Если яйцеклетка внедряется в область вблизи прохождения более крупного кровеносного сосуда, кровеносный сосуд в конце концов повреждается, усиливается кровотечение. Оно может быть настолько сильным, что вызывает геморрагический шок, и кровь выносит продукты оплодотворения в полость таза. Жидкость стекает вниз, в пространство между прямой кишкой и влагалищем. В этом случае необходимо стационарное лечение кровотечения и хирургическое удаление сгустка крови.

Третий, наиболее тяжелый, случай имеет место, когда развивающаяся яйцеклетка повреждает основной кровеносный сосуд, вызывая его разрыв и сильное кровотечение. Обильное внутреннее кровотечение начинается внезапно, женщина испытывает сильную боль, давление крови падает, пульс становится слабым и частым, она глубоко дышит и со вздохами. Это классические признаки геморрагического шока. Такая опасная ситуация требует самого пристального внимания медиков. Женщину нужно немедленно отправить в больницу. В ожидании «скорой помощи» больную нужно укрыть пальто или одеялом, чтобы сохранить тепло. Вы не увидите крови, так как кровотечение внутреннее; потребуется хирургическое вмешательство, поэтому нельзя давать женщине ничего из питья и еды.

В больницу надо ложиться в любом случае, потому что, даже если фаллопиева труба еще не разорвалась, это может произойти и необходимо будет хирургическое вмешательство.

Женщины, перенесшие внематочную беременность, часто опасаются, что у них не будет детей. Можно зачать и иметь нормальную беременность и с одной оставшейся фаллопиевой трубой, но нужно проконсультироваться с врачом.

Причинами сильных менструальных болей могут быть воспаления матки или яйцевода; аномальное расположение матки; эндометриоз; миомы; спайки яйцевода или яичников. Однако у многих женщин сильные менструальные боли могут быть также признаком психического напряжения.

МОЛОЧНИЦА - ЭТО НАДОЛГО, ЕСЛИ НЕ НАВСЕГДА

Правда ли, что молочницу нельзя вылечить до конца?
Г. В., Казань

Увы, это утверждение довольно близко к истине. Молочница - заболевание, которое вызывается патогенными грибками, которые постоянно живут внутри организма в скрытой форме и проявляются во время стрессов, простудных и воспалительных заболеваний. Полностью избавиться от этого грибка невозможно, но при обострении лечить молочницу необходимо.

О ВАГИНИЗМЕ

Отчего может возникнуть вагинизм?
И. Самсонова, Самара

Этот очень болезненный спазм мускулатуры влагалища во время секса может быть вызван физическими причинами, например рубцами, возникшими в результате тяжелых родов. Но, как правило, причиной бывают психологические проблемы. Нередко вагинизм возникает из страха забеременеть, после сексуального насилия, вызвавшего душевную травму, или же как результат неприятных воспоминаний о первом половом акте.

ОТ СТЕРИЛИЗАЦИИ НЕ СТАРЕЮТ

Я решила сделать себе операцию по стерилизации. Но недавно услышала, что после стерилизации женщина быстро стареет. Это правда?
Анна М., Ижевск

Если яичники остаются на месте, то темп старения организма в целом не изменяется.

КОГДА РОЖАТЬ БУДЕМ?

Расскажите, как определить срок родов?
И. Епифанова, Саратов

Врач при первом посещении беременной устанавливает срок последней менструации, то к нему прибавляют 280 дней (9 календарных месяцев и 7 дней). Можно от первого дня последней менструации отсчитать назад 3 месяца и прибавить 7 дней (365-92+7=280). Часто срок родов определяют по первому шевелению.

У первобеременных к дате первого шевеления прибавляют 140 дней (4 календарных месяца + 18 дней), у повторно - 154 дня (5 календарных месяцев и 1 день). Наиболее точно день родов определяется по высоте матки, окружности живота, размерам плода. Также с помощью дополнительных методов исследования (УЗИ).

КРОВЬ В СПЕРМЕ

При слишком частых половых актах (1-2 раза в день, 2-3 дня подряд) у меня со спермой начинает выделяться кровь. При половой жизни раз в три дня - все нормально. С чем это может быть связано?
Александр, Волгоградская обл.

Появление примеси крови в сперме - несомненный признак патологии. Это может произойти в результате воспалительного заболевания, скажем, простатита или везикулита. Такие кровянистые выделения в условиях интенсивной половой жизни возможны при наличии в предстательной железе небольших камушков, которые ранят ее ткань во время эякуляции. Во всех случаях при появлении кровянистых выделений необходимо посоветоваться с врачом-урологом.

Знаете ли вы, что...

- Чем больше различий в генах иммунной системы у мужчины и женщины, тем легче им составить гармоничную пару. Если же в иммунных генах много общего, мужчина вызывает у женщины не эротические, а родственные чувства: «Я люблю тебя как брата».
- Австралийские исследователи утверждают, что после того как мужчины становятся отцами, они начинают прибавлять в весе. 300 обследованных мужчин, начиная с 23-й недели беременности жены и до момента, когда малышу исполнился год, прибавили в среднем 1,6 кило грамма. Это связывают с ослаблением половой жизни.

Прошу помощи

ГДЕ ПРОВОДЯТ ТАКИЕ ОПЕРАЦИИ?

Меня зовут Вероника. Мне 19 лет. Я инвалид II группы. Год назад мне на работе оторвало руку выше локтя.

Обращаюсь ко всем, кто знает или располагает информацией или адресами, где проводят операции по восстановлению конечности с использование донорского органа, и какова стоимость такой операции.

Ответы прошу направлять по адресу: **д. 60, отделение срочного социального обслуживания, магазин «Ирина», Казань, 420021**

ЗАПАЛИ ТРИ РЕБРА

Моей дочери Марине 16 лет. Ей поставили диагноз врожденная воронкообразная деформация грудины. Запали внутри три ребра и прижали легкое и сердечный клапан, из-за этого затруднено дыхание. Девочка хорошая, умная, но обречена. Если отказаться от операции, жизнь девочки в любое время может оборваться.

Операция будет проходить в Санкт-Петербургском ортопедическом институте им. Турнера. Скоро придет вызов, но на операцию нет денег. Помогите, прошу, люди, кто сколько может. Я инвалид II группы. Отца у девочки нет. У нас нет денег даже на то, чтобы выехать в институт...

Н. Б. Трунова, ул. Советская, 68, с. Терское, Мичуринский р-н, Тамбовская обл., 393752

Я ПРЯЧУСЬ ОТ ЛЮДЕЙ

Мне 24 года. Не учусь, не работаю, не замужем. У меня на лице растут волосы. Причем раньше росли на подбородке и над губой, а теперь появились на груди и на щеках, как у мужчины. Я их обесцвечиваю, но они темнеют и растут все больше.

Я прячусь от людей, никого не хочу видеть, плачу, страдаю, не могу ни с кем поделиться. Родные делают вид, что ничего не происходит.

Помогите мне, люди!

Без подписи

БОЛЬНАЯ ЖЕНА НЕ НУЖНА

Три года назад я тяжело забо-

хлеба? Всем не расскажешь, как я сейчас живу.

23 года работала в больнице фельдшером, весила 80 кг, прилично одевалась, а теперь живу с детьми у матери. Дом муж у нас забрал, все из дома - тоже. Детей жалко. Они у меня хорошие.

Люди добрые, помогите! Помощи просить мне не у кого, разве только у вас.

Н. Ф. Гриценко (для Л. Н. Бабенко), с. Бурлацкое, Благодарненский р-н, Ставропольский край, 356401

НА ОЩУПЬ ПУПЫРЫШКИ ТВЕРДЫЕ

У меня на ногах выше колен появились красные пупырышки-бугорки размером со спичечную головку. На ощупь они твердые. При их появлении испытываю такое чувство, будто иголкой кольнуло. Боли не ощущаю, а сразу начинается сильный зуд, такой, что терпения не хватает. Применял чистотел, зеленку и йод. На короткое время помогает, и снова все начинается сначала, на том же месте. И что интересно, такая напасть бывает осенью и зимой.

По совету людей стал прижигать уксусной эссенцией. Зуд сразу прекратился, но от ожогов образовались красные пятна.

В этом году эта зараза добралась и до головы, чешутся нос, уши, брови, но пятен никаких нет. А вот на ногах появляются красные струпья.

Дерматологи говорят, что это аллергия. Но вот месяц назад эта же напасть появилась и у жены (высыпало по всей спине). Врач прописал хлористый кальций (внутривенно) и мазь синафлана. Может, кто-нибудь из читателей встречался с таким заболеванием и подскажет, как от него избавиться?

П. Ф. П., п. Иноземцево, Железноводский р-н, Ставропольский край

Я ПРОСЫПАЮСЬ ВСЯ В СЛЕЗАХ

Я даже не могу назвать диагноза своей болезни, так как врачи так и не сказали, что у меня. Выписали капли, а они не помогают. Дело в том что по утрам я просыпаюсь в слезах, и так до вечера,

Может, кто-нибудь сталкивался с этим и излечился?

Г. Н. Тахтарова, пр-т Калинина, 46в, кв. 42, Махачкала, Республика Дагестан, 367029

***

Мне 47 лет. У меня гипертония, энцефалопатия сосудов головного мозга с пароксизмами. Повышается давление, лицо краснеет, начинает покалывать и пощипывать. Делаю уколы, пью таблетки. Но есть, наверное, и народные средства? Может, кто-то исцелился? Напишите, пожалуйста, как бороться с этой болезнью?

Р. Горбунова, ул. Воинова, 2, к. 9, кв. 105, Саранск, Мордовия, 430034

***

У подруги очень тяжело болен 13-летний сын. Диагноз саркома голени. Предлагают ампутацию. Прошу совета у тех, кто сталкивался с этим заболеванием.

Т. Ф. Щербакова, мкрн Паново, д. 20, кв. 11, Кострома, 156010

***

Моему 3-летнему сынишке врачи поставили диагноз невротическое заикание. Четыре месяца назад он проснулся утром и стал заикаться. Я не знаю, может, у него был сильный испуг, но точно знаю, что он не падал. С речью у него все хуже и хуже.

Обращались к знахарям, невропатологу, но ничего не помогает. Может, кто-то сможет помочь или подскажет, куда обратиться, пока болезнь не запущена?

Р. Диданова, ул. Пачева, 75а, кв. 20, Нальчик, КБР

***

Мне 40 лет. У меня проблемы с желудком. Диагноз вялый желудок, поверхностная перистальтика, опущение желудка. Лечилась в больнице - никакого толку. Аппетита нет, похудела на 20 кг. Может, кто-то из читателей сталкивался с такой проблемой и поделится опытом? Ведь я еще молода, но самостоятельно не могу справиться с этим недугом.

Л. П. Редькина, ул. Строителей, 2-48, Солнечнодольск, Изобильненский р-н, Ставропольский край, 356126

***

межуточную операцию. Сделали очень хорошо, и зрение больше не ухудшается, но нужна коррекция. В Пятигорске открыли клинику «Ленар». Конечно, Пятигорск ближе, чем Москва, и операция обойдется дешевле, но можно ли доверять нашим хирургам?

Прошу отозваться тех, кто воспользовался услугами клиники «Ленар». Может, все же лучше ехать в клинику Федорова?

А. Отрадова, Пятигорск

***

Кто откликнется на горе молодой девушки? В свои 25 лет она так изменилась внешне, что ее не узнать. Красивая, стройная, умница превратилась в труп. Ставят диагноз синдром Иценко-Кушинга, остеопороз грудного отдела позвоночника, содержание сахара в крови 9-10 ед. С трудом встает и передвигается, ноги наливаются и краснеют, как при роже. Лицо, как полная луна. Болезнь началась после смерти ее отца.

Что делать? Врачи бездействуют. Всем домом просим за нашу Наташу.

У нее 4-летняя дочь. Она помогает маме одеть трусики и выносит судно. Неужели нет лечения? Может, ей сделали «на болезнь»?

Откликнитесь хоть кто-нибудь! Ее мать опустила руки.

И. Н. Апонович (соседка)

Письма присылайте по адресу: ул. Степная, 169, к. 35, Волгодонск, Ростовская обл., 347340 (для Наташи)

***

Летом делала уколы витамина Е, а он дает уплотнения. На ягодицах остались твердые шишки. От них, как говорят врачи, воспалился лимфоузел. Теперь лечу эти уплотнения, чтобы лимфоузел рассосался. Кроме индометациновой мази и йода, ничего не прописали. Уже больше двух недель лечусь, и никаких сдвигов.

Может, кто-то сталкивался с этим?

О. С. Дюндик, ул. Платова, 74-22, Аксай, Ростовская обл., 346700

***

У мужа рак печени. Врачи предложили облучение, но он отказался. Стали лечиться по методу Шевченко. После 3 курсов организм отказался принимать этот состав. А недавно я прочитала о лечении рака по методу М. П. Тодика. Из чего делается смесь ясно, но нет никаких подробностей: когда, как и сколько нужно принимать этот состав?

Кто пользовался этим методом и может сообщить подробности?

Переписка

В №21 «Айболита» за 2001 год было опубликовано мое письмо «Не хочу верить в безнадежность».

Благодарю всех, кто откликнулся на мою просьбу о помощи. Это: А. П. Смоленцева, Г. М. Рябова, Галина из Магнитогорска.

Огромное спасибо! О результатах лечения пока судить рано, но мы надеемся, что слух у сына хотя бы немного улучшится. Все советы обязательно учтем и попробуем все рецепты. Кое-что мы уже начали делать. Еще раз спасибо! Всем желаю здоровья!

Е. Цветкова, Саяногорск, Хакасия

***

Спасибо вам большое за оказанную мне помощь. Если бы вы знали, как помогли мне. Вот недавно получила 250 рублей от мамы и деток. Понимаю, от себя оторвали.

Спасибо, мои хорошие, Лариса, Алексей, Саша и Наташа! Дай вам Бог здоровья, счастья, и хорошо, что у вас такая замечательная мама.

Да хранит вас всех Бог!

С большим уважением к вам

М. Н. Ени, с. Коровина, Волоконовский р-н, Белгородская обл., 309660

***

Для Марии Николаевны Ени из с. Коровина, автора письма «Буду молиться за вас» («Айболит» № 24 за 2001 г.).

Мария Николаевна! Я вам выслала сапоги, не новые, но хорошие. А в сапог положила письмо, 50 рублей и чистый конверт. Но что-то ни ответа, ни привета. Получили ли вы бандероль и подошли ли вам сапоги?

С уважением

Л. В. Кузнецова, ул. Советская, 15, Зеленокумск, Ставропольский край, 357910

***

А. Ереминой из Воронежской области низкий поклон, пожелание здоровья и благодарность за рецепт. Это она спасла меня от прокола гайморовых пазух.

Тишакова, Заречная, 30-28, Видяево, Кольский р-н, Мурманская обл., 184372

***

В № 20 «Айболита» за

...как у мужчины. Я их обесцвечиваю, но они темнеют и растут все больше.

Я прячусь от людей, никого не хочу видеть, плачу, страдаю, не могу ни с кем поделиться. Родные делают вид, что ничего не происходит.

Помогите мне, люди!

Без подписи

БОЛЬНАЯ ЖЕНА НЕ НУЖНА

Три года назад я тяжело заболела. Тогда у меня было пятеро детей. Старшая дочка уже была замужем, а самому маленькому сыну, о котором мечтала всю жизнь, исполнилось два года. Я его родила в 40 лет. С мужем мы жили неплохо, семья у нас была дружная, и вдруг все покатилось колесом. Мне поставили диагноз рак желудка. Я оказалась в Ставропольском онкологическом центре, где мне сделали операцию. К счастью, диагноз не подтвердился. Радости моей не было границ. Я снова живу, я увидела своих детей, своего черноглазого любимчика Андрейку, который после моего двухмесячного отсутствия даже не узнал меня. Я выжила благодаря моему спасителю - профессору Александру Сергеевичу Черноусову. Низкий вам поклон от меня и моих детей!

Александр Сергеевич! Я вам не верила, но вот уже 3 года живу.

Говорят, беда одна не ходит. Год назад я потеряла своего любимого сынишку Андрейку. Тогда ему исполнилось три года. Он заболел адено-вирусной инфекцией, а у него заподозрили менингит, сделали спинно-мозговую пункцию. Вместе с ним умерла и я. Жизнь потеряла всякий смысл. Муж стал гулять, нашел другую женщину. Больные, наверное, никому не нужны. Этим летом я с самой младшей дочкой (ей 8 лет) лежала в онкогематологии. У нее анемия II-III степени. Причин заболевания обнаружили много, но мне кажется, самая главная - питание. Как можно жить с тремя детьми на пенсию в 600 рублей? Мне дали III группу инвалидности. Стыдно писать, но иногда хочется кричать, выть от безысходности. Но дети заставляют жить. Никогда бы не написала, но дело в том, что после второй операции и двух наркозов у меня посыпались зубы. Я стараюсь не только не улыбаться, но даже разговариваю, лишь приоткрывая рот. Все равно заметно, что я без зубов. «Что же ты не приведешь рот в порядок?» - спрашивают меня. А за какие деньги? Оставить детей без куска

Моет, кто-нибудь из читателей встречался с таким заболеванием и подскажет, как от него избавиться?

П. Ф. П., п. Иноземцево, Железноводский р-н, Ставропольский край

Я ПРОСЫПАЮСЬ ВСЯ В СЛЕЗАХ

Я даже не могу назвать диагноза своей болезни, так как врачи так и не сказали, что у меня. Выписали капли, а они не помогают. Дело в том что по утрам я просыпаюсь в слезах, и так до вечера, особенно когда нахожусь на холоде или когда пью много жидкости. Ни минуты не могу обходиться без платочка. Стало ухудшаться зрение. Может, кто-нибудь знает народные средства избавления от этого недуга?

С. Г. Степнова, Краснослободск, Волгоградская обл.

***

Год назад поставили диагноз гиперплазия щитовидной железы. Принимала препараты калия - йодид-200, кальцид. Пока улучшения нет. Может, есть какие-нибудь народные способы лечения этого заболевания?

Светлана, Нальчик

***

Мне 77 лет, я инвалид Великой Отечественной войны II группы. У меня объемное образование правой почки и осложненная киста левой почки. Живу с Божьей помощью. Врачи предсказывали скорую смерть и предлагали удалить правую почку еще в июне 1999 года, но я отказался. Прошел два курса лечения болиголовом на водке и один курс лечения настойкой кедрового ореха на водке. Почувствовал улучшение работы желудочно-кишечного тракта.

Как мне бороться с этой болезнью?

В. Ф. Волков, 3-й мкрн, д. 3, кв. 14, Шарыпово, Красноярский край, 662320

***

Мне 57 лет. У меня в ухе полип. Сообщите, пожалуйста, есть ли рецепты излечения этого заболевания без операции?

Т. И. Шепелева, ул. 2-я Речная, 53-1, Саратов, 410051

***

Мне 18 лет. У меня на нижнем веке глаза халазион (в народе «градина») - воспаление сального мешочка. Сделали операцию - не помогло.

кв. 20, Нальчик, КБР

***

Мне 40 лет. У меня проблемы с желудком. Диагноз вялый желудок, поверхностная перистальтика, опущение желудка. Лечилась в больнице - никакого толку. Аппетита нет, похудела на 20 кг. Может, кто-то из читателей сталкивался с такой проблемой и поделится опытом? Ведь я еще молода, но самостоятельно не могу справиться с этим недугом.

Л. П. Редькина, ул. Строителей, 2-48, Солнечнодольск, Изобильненский р-н, Ставропольский край, 356126

***

Прочитал, что нельзя надевать на покойника одежду живого человека. А что, если такое уже случилось (не от скупости, а по незнанию)? И костюм-то был надеван всего несколько раз. Но тем не менее этот человек заболел всеми болезнями, которыми страдал покойник. Можно ли исправить ошибку?

В. В. Плетнев, Саратов

***

Моей дочке 7 лет. У нее гранулярный цистит, хронический пиелонефрит. Что мы только не делали! От приема антибиотиков ей становилось лучше, но не надолго. Сейчас бросили принимать все лекарства, уже год лечимся травами, но все безрезультатно.

Помогите вылечить ребенка! Может, кто-нибудь из опытных травников знает эффективные травяные сборы?

Т. И. Тарабановская, ул. Ломоносова, 94в, кв. 17, Таганрог, Ростовская обл., 347937

***

Более 20 лет страдаю гарднереллезом. Испытываю постоянные жжение и зуд в области вульвы и влагалища. Может, кто-то вылечился от этого заболевания?

В. И. Симонова, Кисловодск

***

Прошу откликнуться тех, кто живет в селе Отрадном Ростовской области. В вашем селе проживает Леонид Васильевич Хомяков. Он лекарь по костям. 12 лет назад мы ездили к нему на лечение. Хотелось бы знать, лечит ли он сейчас и как попасть к нему? У меня проблема с позвоночником. Очень страдаю, одна надежда, что он мне поможет.

М. В. Лигостаева, ул. Новая, 6-71, Невинномысск, Ставропольский край, 357030

***

Моему сыну шесть лет назад сделали склеропластику как про-

этим?

О. С. Дюндик, ул. Платова, 74-22, Аксай, Ростовская обл., 346700

***

У мужа рак печени. Врачи предложили облучение, но он отказался. Стали лечиться по методу Шевченко. После 3 курсов организм отказался принимать этот состав. А недавно я прочитала о лечении рака по методу М. П. Тодика. Из чего делается смесь ясно, но нет никаких подробностей: когда, как и сколько нужно принимать этот состав?

Кто пользовался этим методом и может сообщить подробности? Напишите в газету, это наша последняя надежда.

М. Я. Дремина, ул. Профсоюзная, 48, Ипатово, Ставропольский край, 356630

***

Моя дочка - инвалид. Родилась с родовой травмой. Сейчас ей 10 месяцев, а улучшений практически нет. После последнего курса лечения поставили диагноз дифференцированные последствия гипоксически-травмического поражения нервной системы (с. Оппенгейма, атонически-астатический синдром) с врожденной доброкачественной формой миопатии. Спинальная амиотрофия Вердника-Гоффанна.

Прошу откликнуться специалистов и разъяснить, что это за синдром?

У меня еще осталась надежда, что кто-то может помочь дочке.

Наталья, Ставрополь

***

Мне 61 год, инвалид II группы, у меня «букет» заболеваний: аутоиммунный тереоидит, узлы на щитовидной железе, противопоказаны йодсодержащие препараты. Если кто вылечился от этой болезни, прошу откликнуться. Я читала, что помогает белая лапчатка. Может, кто-то сможет выслать эту траву по разумной цене? Расходы я оплачу.

И еще, нужна сушеная ягода черной бузины.

А. М. Тропина, ул. Юрина, 219, кв. 11, Барнаул, 656050

***

У сына после травмы головы признали эпилепсию. Четвертый год он принимает постоянно таблетки дифенин, фенобарбитал, затем карбамизепин и др. Стал нервным, постоянно чувствует усталость, а ему всего 18 лет. Очень прошу, помогите. Может быть, есть другие методы лечения эпилепсии. Жду ответа.

В.Ф. Антонова, Волгоградская обл.

ул. Советская, 15, Зеленокумск, Ставропольский край, 357910

***

А. Ереминой из Воронежской области *низкий поклон, пожелание здоровья и благодарность за рецепт. Это она спасла меня от прокола гайморовых пазух.*

Тишакова, Заречная, 40-28, Видяево, Кольский р-н, Мурманская обл., 184372

***

В № 20 «Айболита» за 2001 год было опубликовано письмо Ларисы из Ставропольского края. Она сообщала, что излечилась от фиброзно-кистозной мастопатии. Если можете, Лариса, напишите: как и с помощью каких лекарственных или народных средств вам это удалось? Моя мама вот уже несколько лет страдает этим недугом. Все средства, которыми мы пользовались, не принесли желаемого результата.

Т. А. Егорова, ул. Фрунзе, 11, кв. 40, Невинномысск, 357100

***

Для С. Карапетяна из Нальчика, который просит сообщить способ изготовления «живой» и «мертвой» воды, а адреса своего не указывает.

Я могу изготовить нужный вам прибор, но куда его посылать?

Если у вас есть необходимость в таком приборе, напишите мне по адресу:

И. И. Бражникову, ул. Андроновка, 47, с. Вазерки, Пензенская обл., 442760.

***

В. И. Кузьмина из Новосибирска.

Мне ваше письмо не дает спокойно жить ни днем, ни ночью. Жаль, что вы не указали свой адрес. Откликнитесь! Я хочу написать вам. Лечение от этого есть.

А. Н. Кальченко, ул. Азербайджанская, 52, Кисловодск, 357739

***

В №25 «Айболита» за 2001 год прочитала письмо Е. И. Пинчук из Ессентуков «Как я избавилась от геморроя». У меня тоже эта проблема - внутренний геморрой. Прошу откликнуться Е. И. Пинчук.

О. Г. Григорьева, Юго-Западный бульвар, 10, кв. 30, Чебоксары, Чувашия, 428023

Спешим помочь

НЕ ПОЛЕЧИТЬ ЛИ ТЕБЕ ПОЗВОНОЧНИК?

Для Альбины из Казани, головная боль («Айболит» № 26 за 2001 г.).

Альбина, девочка моя! Я двадцать лет страдала этим и знаю, что это такое. Милая, никакие лекарства, никакие уколы не помогут, потому что головные боли у тебя от ущемления корешков между позвонками. Может, ты падала, может, у тебя искривление позвоночника или остеохондроз.

У нас в городе есть целительница, которая поставила меня на ноги. В детстве я падала, но внимания на это никто не обратил. Подросла, думала радикулит. Потом опять неудачно упала. Меня направили на рентген, на вытяжку. Но вытяжка та мне дорого обошлась: я потеряла чувствительность. Пролежала 25 дней, а потом еще 3 месяца. После консультации у профессора мне назначили пожизненно носить корсет, каждый год - санаторно-курортное лечение, каждый день - ванна (температура воды 37-39°С). В санаториях я ни разу не была, ванны в доме нет. Состояние мое было не лучше твоего. И вот мне дали адрес целительницы, дай Бог ей здоровья! По ее совету я купила книгу упражнений. Я занимаюсь по ней, корсет не ношу. При нашем заболевании никакие таблетки, никакие примочки не помогут. Я могу познакомить тебя с этой целительницей. Если есть возможность, приезжай, поживешь у меня, плата за квартиру мне не нужна. Думаю, что целительница тебе поможет, потому что я была не в лучшем состоянии, чем ты. Сейчас, несмотря на мой возраст, я много работаю физически (у меня огород). И сумки с рынка таскаю по 10-20 килограммом. Правда, груз распределяю поровну в две сумки.

Альбина, можешь мне позвонить, желательно вечером, тел. (8-86554) 7-77-90.

**Р. П. Кривашеева,
Невинномысск,
Ставропольский край**

В ПЕРВУЮ НОЧЬ Я ОБМОЧИЛА МУЖА

Для Татьяны из Барнаула, автора письма «С энурезом замуж не выходят» («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Мне сейчас 79 лет. Со мной подобное было до 25 лет, но я в то время не задумывалась, выходить мне замуж или нет. Я росла одна, без папы и мамы, и себе сказала: [illegible] будет много детей». Тут

это поможет. Таким способом лечили одного парня, который из-за такой болезни не мог жениться. А теперь живет счастливо.

И еще один способ. Нужно утром, в обед и вечером сходить на перекресток дорог и помочиться. Попробуй, должно помочь. Если не поможет, напиши мне по адресу: **А. М. Тропиной, ул. Юрина, 219, кв. 11, Барнаул, 656050,** укажи свой телефон. Я хочу тебе помочь.

***

Для Татьяны из Барнаула, автора письма «С энурезом замуж не выходят» («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Мне знакомы твои переживания. У меня ребенок болел энурезом до 7 класса. Хочу поделиться рецептом, который нам дал один хороший травник. Залейте стаканом кипятка 1 чайн. ложку семян укропа, дайте отстояться 10 минут и процедите. Добавьте 1 чайн. ложку меда, перемешайте и выпейте на ночь. Пить настой надо 4 вечера подряд.

Для того чтобы вылечить нашего ребенка, нам потребовалось 2 курса с недельным перерывом.

Татьяна, попробуй этот рецепт. Пролечись несколько курсов, вреда от него не будет и, даст Бог, все у тебя наладится. Желаю выздоровления и счастья!

Жанказиева, Нальчик

ОТ ПАНАРИЦИЯ

Для З. Мартыновой из с. Ребриха Алтайского края, автора письма «Опять нарывает под ногтем» («Айболит» № 23 за 2001 г.).

Один наш тракторист на работе получил травму пальца. Не обработал ранку у ногтя, и она нагноилась (образовался панариций). Он и ихтиол прикладывал, и мазь Вишневского, но, увы, палец опух. Тут одна старушка встретила его и говорит: «Коля, чего ты мучаешься. Возьми хозяйственное мыло, размягчи его, обсыпь

6. Галантомин - 10 ампул ежедневно (внутримышечно).

7. Иглотерапия - 10 сеансов (врачу надо сказать, что лечитесь от шума в ушах).

М. Б., Нальчик, КБР

***

Для М. В. Колчиной из Удмуртии, автора письма «Люди добрые, спасите!» («Айболит» № 2 за 2002 г.).

Вы пишете, что вас избивает муж. У меня есть один проверенный совет. Когда муж будет уходить из дому, бросьте ему вслед сухую веточку (желательно, совсем маленькую и сухую) и произнесите про себя: «Как эта веточка суха и легка, и нет мне от нее никакого вреда, так и ты мне вреда не принесешь. Аминь».

**Е. Козлова, ул. Южная, 7,
пос. Красносельский,
Гулькевичский р-н,
Краснодарский край, 352188**

***

Для Евгении из Чувашии, от дикого мяса («Айболит» № 3 за 2002 г.).

В безлунную ночь надо взять кусок сырого мяса, положить с левой стороны от больного и читать наговор: «В диком лесу стоит изба, у избы - дверь, у двери лежит зверь. Зверь не бросается, мяса дожидается. Пойду к рабе (имя), возьму с нее дикого мяса, отдам дикому зверю, чтоб пропустил к двери. Пойду мимо зверя через те двери. Передо мной икона висит, а под ней лампадка горит. Так бы и болезнь с рабы (имя) сошла да сгорела, через лес дикий, избу чужую, зверя лесного, дверь потайную ушла да не вернулась. Раз крещусь, два крещусь, три крещусь. К дикому зверю обращусь: «Забери дико мясо с рабы Божьей (имя). Аминь».

Это мясо надо унести подальше от дома и выбросить, с ним уйдет и болезнь.

Ровно год надо соблюдать строгий пост без мяса.

Р. Н. Киселева, Невинномысск, Ставропольский край, 357114

***

Для Светланы из Воронежа, автора письма «Боюсь показаться смешной» («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Не надо стыдиться того, что вы краснеете. В юности я тоже страдала от этого, но со временем перестала обращать на это внимание. Если кто-то подшучивает

Григорий Касьянов. Его адрес: г. Невинномысск, ул. Павлова, 4, кв. 29, тел. (86554) 2-37-45 (домашний). Правда, он куда-то хотел поехать в гости. Это в отношении болезни костей. А вот испуг и порчу лечит Полина. Живет она тоже в Ставропольском крае, в Кочубеевском районе, селе Ивановка.

Никому не верьте, если кто-то будет отрицательно отзываться.

По субботам и воскресеньям Григорий Касьянов не принимает, а Полина Потаповна в субботу принимает с 12 до 13 часов, а в воскресенье у нее нет приема.

**Р. П. Кривашеева,
Невинномысск,
Ставропольский край**

***

Для Т. Я. Безруковой, автора письма «Прошу откликнуться» («Айболит» № 2 за 2002 г.).

Заговор от сибирской язвы: «Род бояисий Самарику, есть в теле твоем востропологическая язва сибирская. В граде Вавилоне на горе стоит Владычица наша Дева Богородица. Держит в руке острый меч, сечет язву востропологическую сибирскую в белом теле, колючую, болючую, ломучую, огненную, кровавую, ветряную, водяную, пухлую, вихровую, внутреннюю, глазовую. Матерь Царица Небесная, исцели язву, иссуши воду, останови кровь рабы Божьей (имя) ныне, и присно, и во веки веков. Аминь». Читают 3 раза в день в течение трех дней на порошок нашатыря (не квасцов). Потом порошок накладывают на язвочку, сверху - кислое молоко домашней закваски.

Так делали мои бабушка и мама. Их давно нет в живых, а молитву я сохранила. Ее дала монашка в начале 1900 года. Бумага поистерлась, но все буквы видны.

Н. Г., ст. Григорополисская, Ставропольский край

***

Для В. П. Каньшиной из Барнаула, о красном плоском лишае («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Попробуйте смазывать пораженные места креолином (этот препарат применяют в ветлечебницах для животных). Он неприятно пахнет, но надо потерпеть. Смазывайте ваткой пораженные места, через некоторое время смойте водой с мылом - и так каждый день, пока краснота не пройдет. За один раз вы, конечно, не излечитесь. Возможно, на это уйдет месяц или три.

Л. П. Жукова, ул. Дачная, 3236, кв. 12, Шахты, Ростовская обл., 346518

***

Для А. Федоровой из Каменского района Ростовской области, изжога («Айболит» № 2 за 2002 г.).

Хочу предложить несколько способов, которые испытала на себе. Я сама мучалась изжогой. Эти способы мне посоветовали друзья. Их можно чередовать, побочных эффектов не будет.

После того как вы что-то съели, съешьте 1-2 яблока.

Выпейте 1-1,5 стакана молока.

Съешьте 1/2 чайн. ложки пепла от сигарет (вкус кисловатый).

Выпейте 1 таблетку гастала.

**Е. Козлова, ул. Южная, 7,
пос. Красносельский,
Гулькевичский р-н,
Краснодарский край, 352188**

***

Могу помочь Г. В. Е. из Волжского (ИБС), Н. И. Гайдамака из Георгиевска (артрит), Н. Ильясовой из Ставрополя, В. И. Егорову из Липецка, С. Володину из Ростовской области. Для этого надо будет позвонить по телефону 8 (6361) 2-52-77, с 21 до 22 часов.

У меня есть только три причины, по которым я не могу помочь другим: не могу вылечить эту болезнь; еще не пробовал ее лечить и если больной далеко живет (транспортные расходы).

**С. Д. Солтан,
ул. Мира, 2а, кв. 39,
Гуково, Ростовская обл., 347871**

***

В одном из номеров нашей любимой газеты молодая семья обращалась к читателям с просьбой помочь вылечить импотенцию. Могу выслать испытанный тибетский метод восстановления сексуального желания как для мужчин, так и для женщин. В виду того, что полосы газеты перегружены, а текст метода объемный, лучше рассказать о нем в письме. Только пришлите, пожалуйста, конверт с вашим обратным адресом. Пишите мне по адресу:

**В. И. Миронову,
п. Роднички, Нехаевский р-н,
Волгоградская обл., 403163**

Невинномысск, Ставропольский край

В ПЕРВУЮ НОЧЬ Я ОБМОЧИЛА МУЖА

Для Татьяны из Барнаула, автора письма «С энурезом замуж не выходят» («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Мне сейчас 79 лет. Со мной подобное было до 25 лет, но я в то время не задумывалась, выходить мне замуж или нет. Я росла одна, без папы и мамы, и себе сказала: «У меня будет много детей». Тут один человек предложил мне выйти за него замуж, я не отказалась. Учеба в Ленинградском горном институте шла к завершению. В первую брачную ночь я обмочила своего мужа. Проснулись оба в недоумении: с кем это произошло? Муж был выпивши, и взял этот «позор» на себя. С тех пор я ни разу не просыпалась в мокрой постели. Думаю, что тебе, наоборот, надо выйти замуж, и на этом все беды закончатся, как и случилось со мной.

Л. П. Баронова, Нальчик

ВЫЙДИ ЗАМУЖ, ТАНЯ!

Для Татьяны из Барнаула, автора письма «С энурезом замуж не выходят» («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Возьмите 10 самых свежих яиц, на 2 дня положите в печку или духовку и испеките до такого состояния, чтобы они высохли, но не подгорели. Потом истолките (можно измельчить в кофемолке), просейте и употребляйте, как сможете, в течение 10 дней. Только не кладите ни в суп, ни в чай. Так лечился мой дед. Правда, совсем от этой напасти он не избавился, но мочиться ночью стал намного реже. А когда женился, так вообще с ним такое не перестало случаться.

Знаю случаи, когда девушкам помогало избавиться от энуреза замужество.

А. Т. Касенкина, пер. Пионерский, 15, Михайловск, Ставропольский край, 356200

СЪЕШЬ КОТЛЕТКУ!

Для Татьяны из Барнаула, автора письма «С энурезом замуж не выходят» («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Пускай кто-то из твоих близких найдет свежий свиной мочевой пузырь, хорошенько вымочит его, пропустит через мясорубку и сделает для тебя котлету. Пускай накормят тебя этой котлетой, но так, чтобы ты не знала, когда и из чего она была сделана. Когда будешь ее есть, чтобы тебе не говорили. Уверена, что

ОТ ПАНАРИЦИЯ

Для З. Мартыновой из с. Ребриха Алтайского края, автора письма «Опять нарывает под ногтем» («Айболит» № 23 за 2001 г.).

Один наш тракторист на работе получил травму пальца. Не обработал ранку у ногтя, и она нагноилась (образовался панариций). Он и ихтиол прикладывал, и мазь Вишневского, но, увы, палец опух. Тут одна старушка встретила его и говорит: «Коля, чего ты мучаешься. Возьми хозяйственное мыло, размягчи его, обсыпь сахаром и приложи на ночь. К утру все вытянет». И, представьте себе, вытянуло. Потом он наложил повязку со стрептоцидовой мазью - и все лечение.

Был и другой случай. Одна женщина работала на прачечном комбинате, где всегда сыро, ноги всегда потные. И стал у нее нарывать палец. По чьему-то совету на болячку она приложила свой кал, и гной вытянулся. Потом она промыла ранку гипертоническим раствором (1 чайн. ложка поваренной соли на 1/2 стакана кипяченой воды), приложила стрептоцидовую мазь - и все.

Тишакова, Заречная, 40-28, Видяево, Кольский р-н, Мурманская обл., 184372

ЧТОБ НЕ ШУМЕЛО В УШАХ

Для Т. М. Максимовой из Красноярска, автора письма «Днем и ночью шумит в ушах» («Айболит» № 2 за 2002 г.).

Я прошла через ад, о котором вы пишите. Но однажды встретила свою родственницу. Она и говорит: «Отвезли в Москву своего 18-летнего сына. Он был на грани самоубийства из-за шума в ушах. Еле закончил школу, а о дальнейшей учебе не было и речи». Профессор, у которого они лечили мальчика, заверил, что его лечение точно поможет. И помогло!

Это надо делать ранней весной и поздней осенью, обязательно 2 раза в год. Мне тоже это лечение помогло.

Итак, вот курс лечения от шума в ушах.

1. Массаж шейного позвонка - 10 сеансов.
2. Апилак (50 таблеток), под язык по 1 таблетке в 8.00 утра и в 12.00.
3. Витамин B_1 - 10 ампул через день (внутримышечно).
4. Витамин B_6 - 10 ампул через день (внутримышечно).
5. АТФ - 20 ампул через день (внутримышечно).

...Вовкой (имя). Аминь».

Это мясо надо унести подальше от дома и выбросить, с ним уйдет и болезнь.

Ровно год надо соблюдать строгий пост без мяса.

Р. Н. Киселева, Невинномысск, Ставропольский край, 357114

***

Для Светланы из Воронежа, автора письма «Боюсь показаться смешной» («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Не надо стыдиться того, что вы краснеете. В юности я тоже страдала от этого, но со временем перестала обращать на это внимание. Если кто-то подшучивает над вами, отвечайте шуткой. Не падайте духом, старайтесь жить весело, и со временем вы даже не будете об этом вспоминать.

Н. Середа, ул. Луговая, 56, с. Нагорное, Куйбышев, 632351

***

Для Т. С. Андриенко из Георгиевска, автора письма «Такой зуд! Не передать словами» («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Лет пять назад у меня на нервной почве все тело покрылось волдырями. Они лопались прямо на глазах. Зуд был ужасным, но чесаться нельзя было из-за волдырей.

Лекарства не помогали, лечение в больнице почти ничего не дало. По совету травницы стала делать ванны с отваром череды и чистотела, и все прошло. В кастрюле я отваривала траву (лучше их не смешивать, а делать ванны поочередно), сливала через сито в ванну, наполненную теплой водой, и лежала в ней 15-20 минут. Травы нужно брать пригоршню, сколько захватите рукой.

Еще одно средство. Купите у травниц успокоительный сбор (2 стакана), 1 упаковку диазолина и 1 упаковку супрастина. Сделайте отвар: 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка, настаивайте, процедите, долейте воды, чтобы получился полный стакан. Полученный настой надо пить 3 раза в день с половиной или одной таблеткой диазолина или супрастина, т. е. закончите одно лекарство, начинайте пить другое. Но одна таблетка сильно расслабляет. Если вам нужно куда-нибудь идти, лучше выпить полтаблетки.

Все эти средства испытанные, многим помогли. Попробуйте, в любом случае вреда не будет.

Желаю выздоровления!

М. Б., Нальчик, КБР

***

Для Сергея Володина из Ростовской обл., автора письма «Ищу настоящих целителей» («Айболит» № 26 за 2001 г.).

Есть у нас в городе Невинномысске Ставропольского края

мага поистерлась, но все буквы видны.

Н. Г., ст. Григорополисская, Ставропольский край

***

Для В. П. Каньшиной из Барнаула, о красном плоском лишае («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Попробуйте смазывать пораженные места креолином (этот препарат применяют в ветлечебницах для животных). Он неприятно пахнет, но надо потерпеть. Смазывайте ваткой пораженные места, через некоторое время

ращалась к читателям с просьбой помочь вылечить импотенцию. Могу выслать испытанный тибетский метод восстановления сексуального желания как для мужчин, так и для женщин. В виду того, что полосы газеты перегружены, а текст метода объемный, лучше рассказать о нем в письме. Только пришлите, пожалуйста, конверт с вашим обратным адресом. Пишите мне по адресу:

В. И. Миронову, п. Родники, [illegible], Волгоградская обл., 403163

Дочка стала... сыном

Для Л. Н. из Уфы, автора письма «Я не знаю, как жить» о неприятии собственного пола («Айболит» № 2 за 2002 г.).

С моей дочерью была такая же проблема. В классе со всеми дружила, хорошо училась, играла на гитаре, рисовала, занималась спортом, много читала. Была на виду, и к ней тянулись. Умела шутить, в том числе и над собой. Странностей было много, но думали, что с возрастом пройдет. Школа, институт, любовь... Тогда и начались трудности. Ходили к невропатологу, к гинекологу, еще куда-то, но нигде не могли получить вразумительный ответ. Шло время. Она начала работать. Отношения в коллективе не складывались, хотя рядом были люди старше и мудрее. В свой адрес слышала насмешки. Несколько раз дочь меняла работу. Решила поменять и профессию. Захотела учиться, и только в Москве. Среди молодежи вроде бы ожила. Учеба давалась легко, но проблема оставалась. Наши с ней разговоры заканчивались упреками, слезами. Я не знала, что делать и как помочь. Муж молчал...

Однажды, приехав на каникулы, дочь подала мне свой паспорт, и, о ужас! Паспорт был на другой пол. Ради этого она поехала учиться в Москву и поставила нам условие: или операция или смерть. Мы выбрали первое.

Через месяц мы поехали на первую операцию. Там же я узнала, что в Москве есть в одной из больниц отделение, где лечат таких детей. Но в нашем случае это оказалось поздно, дочери было уже 28 лет.

Она перенесла 5 сложных и болезненных операций. Были и неудачные, пришлось повторять. Но ни разу не показала вида, что ей больно. При мне улыбалась и говорила: «Ничего, терпеть можно».

Сейчас у... сына семья - жена, приемный сын. Хорошая работа, дружный коллектив, его уважают. Друзья, подруги не отвернулись, соседи относятся хорошо. Всего добился сам - учебой, упорством, добродушием. Всех он жалеет. Но обида, душевная горечь иногда проскакивают, мол, многого мог бы достичь. Я рада за то, как все у него сложилось. Многие так и не находят себя.

А теперь, милая девочка, послушай меня! У тебя есть шанс и время. Обязательно расскажи родителям (думаю, они и сами все замечают). Возможно, они сразу не захотят понять тебя серьезно. Такова природа. Не обижайся на них. Им тоже тяжело. А самое главное - идите к психиатру, и немедленно. Расскажи все, а стыд здесь ложный. Врач вам укажет правильный путь. У тебя все сложится хорошо. Твой организм еще не сформировался. Сейчас у медицины знаний в этой области намного больше, чем 15 лет назад. Будь смелее, успех в твоих руках.

И еще. Не трать время на выяснение отношений с друзьями, не конфликтуй, не будь обидчивой. Над такими еще больше смеются. Не показывай вида, что тебе больно. Будь как все. Или вовремя уйди, сославшись на дела. Найди полезное занятие, учись, читай познавательную литературу. Без знаний твое «я» - ничто! На зло не отвечай злом. Не замыкайся в себе.

...А я совершила большой грех перед Господом. Хожу в церковь, прошу здоровья сыну, а себе - прощения.

И. В., Чебоксары

Спешим помочь

ПУСТЬ ЧИТАЕТ ВСЛУХ

Для Людмилы из Владикавказа, сын заикается («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Когда я был грудным ребенком, моя мать бросила меня и отца, и нашла себе другого мужчину, и уехала с ним. Отец женился на другой. Мачеха оказалась страшно жестокой женщиной. Я ей был совершенно не нужен, она меня сильно избивала, по утрам будила холодной водой. Я стал заикаться и заикался примерно до 22 лет. Очень трудно было учиться в школе. Когда отвечал урок, весь класс смеялся. Пришлось бросить школу, едва закончив 5 классов. Призвали в армию. Трудно описать, как мне было тяжело. Я не мог правильно, по уставу, доложить о себе командиру. Меня это мучило и угнетало. Из армии с таким недостатком не комиссовали, и я продолжал служить. После войны отправили служить на Курильские острова. Я продолжал заикаться. И вот как-то вызывает меня офицер роты и говорит: «Ты должен ежедневно, как только выдастся свободное время, читать вслух. Заходи в казарму, и читай, читай, читай... Я дам команду, чтобы тебя не трогали».

С тех пор, как только рота уходила в караул или когда сам стоял на посту, я вслух читал или рассказывал стихи, поэмы, прозу.

Читал все подряд - книги, газеты, журналы, не обращая внимания на то, интересны они или нет. И, представьте себе, мои успехи заметили ребята из роты и стали поздравлять. Потом вступил в партию и часто выступал перед аудиторией.

Здесь не помогут никакие бабки. Надо самому развивать речь - только в этом спасение. Я благодарен тому лейтенанту - моему командиру.

М. Н. Шабанов,
Московская, 2, кв. 44,
Нальчик, КБР

СМАЖЬ РУКИ СОЛИДОЛОМ

Для Ларисы из Новокузнецка, автора письма «Совсем извелся человек» («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Смажьте руки на ночь солидолом, забинтуйте, наденьте простые перчатки. Таким образом я вылечила дерматит у сына, когда ему было 6 лет.

У меня самой лет 10 назад на коже головы был нейродермит. Боль, дикий зуд. Аптечные примочки не помогали. И я вспомнила о солидоле. Нанесла его слоем толщиной примерно 0,3-0,5 см на всю

Для Ларисы из Новокузнецка.

Нечто подобное было и у меня. Вначале на руках появились трещины и короста, очень болезненные. Со временем перешло и на ноги. Поставили диагноз сухая экзема. Лечился разными мазями, грязями, уриной, делал уколы, пробовал всякие народные средства, но ничего не помогало. Мучился три года, потом стал замечать, что летом, когда загорал, трещинки становятся меньше и боль утихает, осенью и зимой болезнь возвращается, а весной - самый разгар болезни.

Я люблю куриные яйца, и ел их по 2-3 шт. Но в детстве мне запрещали их есть из-за неправильного обмена веществ, который тогда у меня обнаружили. Вспомнив это, у меня возникло подозрение, что виной моих страданий могут быть яйца. Я перестал их есть совсем, и болезнь потихоньку пошла на убыль.

Летом купался в реке и загорал, а осенью все трещинки исчезли.

И еще: по совету друзей провел курс лечебного голодания по Брегу и Малахову. И вот уже прошло много лет, а я забыл про эту неприятную болезнь, о которой мне напомнило ваше письмо.

Буду очень рад, если мой опыт поможет избавиться людям от этой напасти.

В. Г. Кузнецов, Волгоград

ОТ КОЛДУНОВ ОДНИ БОЛЕЗНИ

Для В. И. Кузьминой из Новосибирска, автора письма «Я с ужасом жду ночи...» («Айболит» № 26 за 2001 г.).

Не ездите к целителям. От этих шарлатанов и колдунов еще больше болезней. И ни в коем случае не приобретайте книгу А. Аксенова из Горловки. Я эти книги сожгла в печи. Сама лично с дочерью была у него и видела, какие страсти он творит с людьми, прямо на глазах у всех. Он лечит прямо в парке, на улице. Я была не рада тому, что он сотворил с моей дочерью. Думала, что сама сойду с ума от горя после его «лечения».

А до этого побывала у стольких целителей и лекарей, столько денег потратила на дорогу и им заплатила за «лечение», но было только хуже. Спасибо, один священнослужитель из Задонского монастыря Липецкой области посоветовал нам съездить в Троице-

вом, я натерпелась много чего ужасного, но и это еще не самое страшное. Меня сделали притягивающей беды и смерти. По натуре я человек неравнодушный и стараюсь помогать всем, чем могу, и людям, и зверюшкам. Но после моей учебы на тех злосчастных курсах со всеми, в чьих судьбах я принимаю участие, происходят несчастья или они гибнут. Это при том, что я желаю им только добра. И дома у меня порча, и я никак не могу ее вывести, хотя делала многое.

Дорогие читатели! Пусть мое письмо будет для вас уроком. Учитесь на чужих ошибках. Прав священнослужитель, который точно указал причину порчи той женщины, автора письма «А нечисть все со мной». Мы сами ее зарабатываем, обращаясь к колдунам и экстрасенсам.

А помогло мне справиться с этим «нечто» вот что. Когда «оно» приходило, я клала себе на грудь Библию, и «оно» исчезало. В другое время «оно» находило меня везде, где бы я ни ночевала. А окончательно избавиться от кошмара мне помогла экстрасенс от Бога. По ее совету я 40 раз ходила в церковь. Одну свечу ставила за здоровье живых родственников, другую - за упокой умерших, третью - за свое здоровье. И у всех просила прощения за грехи, всех прощала и просила прощения у Бога. Девять раз причащалась, и после всех этих церковных обрядов «нечто» меня оставило. Теперь читаю молитвы «Отче наш» и другие утром и на ночь.

От этой беды я избавилась. Но вот то, что от меня исходит зло, не проходит... Хожу в церковь, причащаюсь. Что мне еще делать? Может, кто-нибудь из читателей поможет мне ценным советом, верным и испытанным.

В. П. Хрыкина, Саратов

***

Для С. И. Болиевой из ст. Ессентукская, камни в почках, нефрит, высокое давление («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Давление. Мелко нарежьте 2 лимона, засыпьте 1,5 стакана сахара, дайте постоять 6 суток, затем выпейте все в течение дня. В этот день не надо ничего есть, пить только воду с лимоном. Когда первые лимоны будут засыпаны сахаром, через 2 дня засыпьте еще 2 лимона, опять выдержите 6 суток, затем засыпьте третью порцию. Таким образом получится,

зуд! Не передать словами», крапивница («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Отожмите сок из свежего корня сельдерея пахучего. Пейте по 0,5 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Или: 2 ст. ложки измельченных корней настаивайте в течение 2 часов в стакане холодной воды, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Для Р. В. Максимовой из Новокузнецка и Н. И. Медведевой из Бийска, описторхоз («Айболит» №№ 1, 2 за 2002 г.).

Смешайте 1 ст. ложку спирта, 2 г перетертого чеснока, настаивайте 3 дня. Пейте по 1 чайн. ложке за 0,5 часа до еды.

Для Ирины Б. из Саранска, автора письма «Я прошла через все муки ада...», эпилепсия («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Обрежьте у дочки спереди и сзади кончики волос, ногти на руках и ногах, замерьте рост дочки и на этом уровне сверлом просверлите во входной двери отверстие. В это отверстие забейте обрезки волос и ногти, читая молитву «Отче наш», затем дырочку заделайте. Как только дочка перерастет эту отметину, все прекратится.

Для Л. В. Самбуровой из ст. Незлобная, автора письма «Врач сказал: «Лечи нервы», невроз («Айболит» № 1 за 2002 г.).

1 ст. ложку измельченных корней валерианы залейте в термосе стаканом крутого кипятка и настаивайте в течение ночи. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 1-1,5 месяца.

Жду писем, только вложите конверт.

Для С. Кадимовой из Баксома, шишки на суставах («Айболит» № 2 за 2002 г.).

В лунную ночь, в новолуние, найдите какую-нибудь кость (любого животного). Прочитайте «Отче наш», потрите этой косточкой не меньше трех раз шишку, выбросьте ее через левое плечо, и, не оглядываясь, уйдите. Так нужно сделать 3 раза.

Для Л. В. Листковой из Сердобска, кашель у ребенка («Айболит» № 2 за 2002 г.).

Каждый вечер распарьте в кастрюльке кружочки луковицы, оберните бумагой или тряпочкой и приложите горячими к подошвам ног ребенка, после этого он уснет и пойдет на поправку.

Для Н. Н. из Нефтекумска, автора письма «Неужто остеохондроз?» («Айболит» № 2 за 2002 г.).

Нужно сделать керосиново-мыльную аппликацию. Аппликатор - кусок холщовой ткани, без синтетики - смочите керосином, отожмите. Аппликатор должен быть влажным, но керосин с него течь не должен. Одну из его сторон намажьте хозяйственным малом. Для этого положите аппликатор на клеенку и по одной из поверхностей несколько раз проведите куском мыла, пока не образуется блестящий мыльный слой. Уложите аппликатор на спину на зону боли керосиновой стороной. Сверху его закройте клеенкой или целлофановым пакетом, затем слоем ваты и завяжите вокруг талии или грудной клетки платком или другой тканью. Лежать нужно на спине от 30 мин. до 3 часов. Больной должен испытывать лишь легкое жжение и тепло. Выполните 3-5 таких процедур с перерывами в 1, 2, 3, 4 дня после предыдущей процедуры.

Для Людмилы из Саранска, автора письма «Что случилось с мужем?» («Айболит» № 2 за 2002 г.).

Гастрит. 20 г цветков календулы залейте стаканом кипятка, выдержите на водяной бане в течение 15 минут, процедите и пейте в теплом виде по 1/2 ст. ложки 2-3 раза в день.

Для Н. Павловой из Саранска, косточки на ногах («Айболит» № 2 за 2002 г.).

Сварите костяной деготь. Наберите костей (подойдут любые: и от птиц, и от животных). Порубив и вымыв, положите кости в горшок, который вкопайте в землю и, обложив дровами, прокаливайте как можно дольше, подкидывая дрова. В раскаленном горшке кости преобразуются в костяной деготь. Им можно будет смазывать не только косточки, но и лечить ревматизм самой застарелой формы.

И. Борисенко,
ул. Апанасенко, 86-56,
Невинномысск, 357100

О «живой» и «мертвой» воде

При гнойных ранах их надо промывать «мертвой водой», а через 3-5 минут смочить «живой», затем 5-6 раз в сутки смачивать раны только «живой» водой.

При головных болях надо

Автора письма «Совсем извелся человек» («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Смажьте руки на ночь солидолом, забинтуйте, наденьте простые перчатки. Таким образом я вылечила дерматит у сына, когда ему было 6 лет.

У меня самой лет 10 назад на коже головы был нейродермит. Долгие зимние дни. Аптечные примочки не помогали. И я вспомнила о солидоле. Нанесла его слоем толщиной примерно 0,3-0,5 см на всю воспалившуюся кожу и завязала голову платком. Боли утихли, и я впервые после всех страданий уснула. Я не развязывала платок в течение трех дней. Муки прекратились, кожа очистилась.

Может, и вам этот рецепт поможет. Лечение не опасно.

Горбунова, Сарапул

ОТ ЭКЗЕМЫ ИЗБАВИЛ БЕРЕЗОВЫЙ СОК

Для Ларисы из Новокузнецка.

Был такой случай. Мой приятель потерял всякую надежду избавиться от этой болезни. И вот как-то, находясь дома, он слышит шум в кладовке. Оказалось, кошка свалила с полки банку с березовым соком. Поднял он банку, а березовый сок выплеснулся ему на руки. Пока приятель наводил порядок в кладовке, руки высохли, а утром посмотрел на руки и удивился: сыпь стала бледнее, меньше стало чесаться: неужели березовый сок помог? Тогда он обмыл руки соком, потом еще раз. Вскоре от экземы не осталось и следа.

И еще был случай с Павлом Васильевичем из Лабинска Краснодарского края. Он вегетарианец. От этого или от чего-то другого у него началась страшная болезнь. Стоило ему взять что-либо в руки, кожа лопалась. А поскольку мужчине за 70 лет, то раны заживали плохо. Он даже ложку с трудом держал в руке. И вот однажды Павел Васильевич решил передвинуть чурбак, на котором обычно рубил дрова, да упал. А когда вставал, то руками оперся на то место, где стоял чурбак, и раздавил несколько мокриц. Дело было вечером, а утром, когда проснулся, глянул Павел Васильевич на руки и не поверил глазам: ранки на ладонях затянулись. Снова пошел он на то место, где стоял чурбак, чтобы смазать руки мокрицами. За 2 дня на руках язв не осталось

А. И. Романов,
Полиграфическая, 63, кв. 34,
Энгельс, Саратовская обл., 413113

...и эти книги сожгла в печи. Сама лично с дочерью была у него и видела, какие страсти он творит с людьми, прямо на глазах у всех. Он лечит прямо в парке, на улице. Я была не рада тому, что он сотворил с моей дочерью. Думала, что сама сойду с ума от горя после его «лечения».

А до этого побывала у стольких целителей и лекарей, столько денег потратила на дорогу и им заплатила за «лечение», но было только хуже. Спасибо, один священнослужитель из Задонского монастыря Липецкой области посоветовал нам съездить в Троице-Сергиеву лавру (в Загорске Московской области). Там ведет отчитку от порчи человек от Бога. Мы были там. Именно человек, данный Богом, лечит и спасает людей. Едут туда люди со всего света, даже берут специальные отпуска и живут там, исцеляются. Но можно и на короткое время съездить, недели хватит. Можно обо всем узнать по телефону 4-53-34 (проходная).

Еще советую, если нет возможности поехать туда, спать в платке, молиться на ночь, крестить постель. Освятите свое жилье и откройте дверь, чтобы злой дух вышел. Поговорите со священником, откройте ему душу. А если есть литература от колдунов, сожгите и закопайте пепел поглубже в землю.

Я желаю всем выздоровления от этой нечисти. Напечатайте письмо в газете, я думаю, что не одна душа еще так страдает. Фамилию не пишите, ведь речь идет о моей дочери.

С уважением,
Раиса Николаевна,
Воронежская обл.

...ТЕПЕРЬ ОТ МЕНЯ ИСХОДИТ ЗЛО

Автору письма «А нечисть все со мной» («Айболит» № 9 за 2001 г.).

Я была в таком же состоянии, проучившись на курсах экстрасенсов заезжего украинского колдуна и белого мага. А заставило меня пойти на эти курсы мое ужасное здоровье и горькая судьба. Я рассуждала так: «Плохого я не возьму, а полезное для себя и народные приметы запомню». Но все получилось по-другому. В первую же ночь после посвящения это «нечто» стало входить в меня через чакры и энергетически заполняло меня. Было очень жутко. Черт, например, садился своей задницей мне на лицо. Приходил невесть кто, покрывал мне голову одеялом и прикладывался к моему горлу - явно вампир. Я сразу начинала читать «Отче наш», и он пропадал. Словом, кто-нибудь из читателей поможет мне ценным советом, верным и испытанным.

В. П. Хрыкина, Саратов

***

Для С. И. Болиевой из ст. Ессентукская, камни в почках, нефрит, высокое давление («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Давление. Мелко нарежьте 2 лимона, засыпьте 1,5 стакана сахара, дайте постоять 6 суток, затем выпейте все в течение дня. В этот день не надо ничего есть, пить только воду с лимоном. Когда первые лимоны будут засыпаны сахаром, через 2 дня засыпьте еще 2 лимона, опять выдержите 6 суток, затем засыпьте третью порцию. Таким образом получится, что каждую новую порцию принимают через 2 дня и голодают. С трех раз давление снизится. После этого возьмите 0,5 л молока, кипятите его с 5-10 кусочками сахара. Немного остудите, отожмите сок половины лимона, перемешайте ложкой и, как только молоко свернется, выпейте его натощак небольшими глотками.

Камни. Стакан меда, столовую ложку корневищ аира (в порошке) нагрейте на водяной бане в течение 15 минут. Остывшую смесь перемешайте до однородной массы и пейте по чайной ложке 3-4 раза в день до еды.

Нефрит. Листья березы, лесной земляники, крапивы двудомной, семена льна возьмите поровну. 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залейте стаканом кипятка и в закрытой посуде держите на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладите при комнатной температуре в течение 45 минут, процедите. Принимайте по 1-2 стакана в день за 15 минут до еды.

Для В. В. Замятиной из Новокузнецка, алкоголизм («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Сухие березовые почки обильно посыпьте сахаром и подожгите. Огонь погасите. Пусть этим дымом подышит ваш муж. После процедуры дайте ему выпить стакан водки, это отобьет желание пить.

Для В. А. Доманова из Зверева, артроз («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Возьмите мел, измельчите его мелко-мелко, добавьте к нему немного кефира, чтобы получилась кашица. Нанесите на больное место, покройте целлофаном, забинтуйте на ночь. Через несколько дней наступит улучшение.

Для Кати Н. из Зеленодольска, кандиломы («Айболит» № 1 за 2002 г.).

Млечным соком чистотела многократно прижигайте кандиломы.

Для Т. С. Андриенко из Георгиевска, автора письма «Такой ма, шишки на суставах («Айболит» № 2 за 2002 г.).

В лунную ночь, в новолуние, найдите какую-нибудь кость (любого животного). Прочитайте «Отче наш», потрите этой косточкой не меньше трех раз шишку, выбросьте ее через левое плечо, и, не оглядываясь, уйдите. Так нужно сделать 3 раза.

можно дольше, подкидывая дрова. В раскаленном горшке кости преобразуются в костяной деготь. Им можно будет смазывать не только косточки, но и лечить ревматизм самой застарелой формы.

И. Борисенко,
ул. Апанасенко, 86-56,
Невинномысск, 357100

О «живой» и «мертвой» воде

Для С. Карапетяна из Нальчика («Айболит» №26, о «живой» и «мертвой» воде).

Чтобы приготовить «живую» и «мертвую» воду, вам потребуется литровая банка и два электрода из нержавеющей стали, небольшой брезентовый мешочек. Размеры электродов – 40х160х80, расстояние между ними 40 мм. Установленные они не должны доставать до дна. Диаметр мешочка - 50-70 мм, длина – 160-170 мм. На рисунке показана конструкция прибора.

Процесс приготовления воды длится 8 минут. После этого отключите вилку от сети, поднимите крышку вместе с электродами, быстро достаньте мешочек и вылейте «мертвую» воду в другую посуду, а «живая» вода останется в банке.

Кстати, вот несколько рецептов лечения различных заболеваний «живой» и «мертвой» водой.

При аденоме предстательной железы в течение 5 суток 4 раза в день за 30 минут до еды нужно принимать по полстакана «живой» воды.

При ангине в течение 3 суток 5 раз в день после еды надо полоскать горло «мертвой» водой, а после каждого полоскания выпивать четверть стакана «живой» воды.

При болях в суставах рук и ног в течение 2 суток 3 раза в день перед едой нужно принимать по полстакана «мертвой» воды.

При геморрое в течение 1-2 суток утром надо промывать трещины «мертвой» водой, а затем прикладывать тампоны с «живой» водой, меняя их по мере высыхания.

При гипертонии в течение дня нужно принимать 2 раза по полстакана «мертвой» воды.

При гипотонии в течение дня 2 раза надо принимать по полстакана «живой» воды.

При гнойных ранах их надо промывать «мертвой водой», а через 3-5 минут смочить «живой», затем 5-6 раз в сутки смачивать раны только «живой» водой.

При головных болях надо выпить полстакана «мертвой» воды.

При гриппе в течение суток 8 раз надо полоскать нос и рот «мертвой» водой, а на ночь выпить полстакана «живой».

При закрытых нарывах, фурункулах в течение 2 суток надо прикладывать к больному месту компресс, смоченный подогретой «мертвой» водой.

При зубной боли надо полоскать полость рта «мертвой» водой в течение 5-10 минут.

При изжоге надо выпить полстакана «живой» воды.

При кашле в течение 2 суток надо пить 4 раза в день после еды по полстакана «живой» воды.

При кольпите надо подогреть и ту, и другую воду до 37-40° и на ночь спринцевать влагалище «мертвой», а через 15-20 минут «живой» водой. Процедуру надо повторять 2-3 дня.

При лишае, экземе в течение 3-5 суток надо смачивать пораженные участки «мертвой» водой, дать высохнуть, после чего 5-6 раз в сутки смачивать «живой». Утром смочить «мертвой» водой, через 10-15 минут - «живой», и далее 5 раз в течение суток - «живой» водой.

При порезе надо промыть рану «мертвой» водой и перевязать.

При радикулите в течение суток 3 раза перед едой надо выпить 3/4 стакана «живой» воды.

В. М. Заиченко,
Ставропольский край

Пригодится

Целебная морковь

Морковь богата пектинами (вид растворителей целлюлозы), которые связывают избытки холестерина и тем самым способствуют понижению его количества в крови. Две морковки средней величины, съедаемые ежедневно, способны понизить содержание холестерина в крови на 10-20%.

Морковь полезна также при заболеваниях, связанных с нарушениями минерального обмена (обменные полиартриты, остеохондрозы, желчнокаменная и мочекаменная болезни). Благодаря наличию в моркови йода и большого количества клетчатки она препятствует развитию ожирения.

Сырая морковь и ее сок особенно полезны беременным женщинам, кормящим матерям (по 1 стакану 2 раза в день), детям, пожилым и ослабленным людям.

Эффективен сок моркови при авитаминозах, заболеваниях почек и печени. Для удаления, например, камней в течение нескольких месяцев его пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день, а также при расстройствах зрения, связанных с недостатком витамина А, и болезнях сердечно-сосудистой системы.

При запорах и геморрое морковный сок с мякотью дают как нежное слабительное средство (1 стакан натощак).

Морковь, сваренную в молоке, а также сок ее с медом (1:1) назначают при расстройстве пищеварительного тракта и половом бессилии. Отвар ее с сахаром применяют как средство от кашля.

С лечебной целью используют и семена моркови в виде порошка (по 1 г 3 раза в день) или водного настоя (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка).

Пьют по 1 стакану 3 раза в день при мочекаменной болезни, приступах почечной колики, как желчегонное и при спазмах коронарных артерий.

Чай из морковных листьев оказывает благоприятный эффект при геморрое.

Обнадеживает использование моркови и в лечении онкологических больных. Впервые на противоопухолевые свойства этого овоща указал знаменитый русский хирург Н. И. Пирогов в 1875 году. Свеженаскобленной морковью он обкладывал раковые язвы, в результате ограничивался их рост.

Установлено, что люди, регулярно употребляющие морковь, значительно реже болеют раком желудка, толстой кишки и печени. В основном это связано с тем, что бета-каротин способствует укреплению иммунной системы.

Это чрезвычайно важно и для профилактики преждевременного старения. Особенно эффективна свеженатертая сырая морковь. Отжатый сок надо пить сразу.

ПОЛЕЗНО ПОМНИТЬ, ЧТО КАРОТИНА БОЛЬШЕ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ МОРКОВИ В СЕРДЦЕВИНЕ СОДЕРЖАНИЕ ЕГО НИЖЕ СОРТА МОРКОВИ С ИНТЕНСИВНОЙ ОРАНЖЕВО-КРАСНОЙ ОКРАСКОЙ БОГАЧЕ ПРОВИТАМИНОМ А УСВАИВАЕТСЯ ОН ЛУЧШЕ, ЕСЛИ МОРКОВЬ УПОТРЕБЛЯТЬ С ЖИРАМИ (СМЕТАНОЙ, РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И Т. Д.).

Чай лечит

● Чай с молоком и солью дезинфицирует желудочно-кишечный тракт, разгоняет газы.

● Чай с изюмом вылечивает воспаление кишечника, устраняет запоры, жажду, налет на языке.

● При кровоточивости десен (пародонтозе) тщательно в течение 15 минут полощите рот следующей смесью: 1 ч. ложка сухого чая и 1 растолченный зубчик чеснока залейте одним стаканом крутого кипятка и дайте настояться под крышкой 20 минут (в чае находится много вяжущих веществ, которые заживляют микроранки на деснах, а *про лечебные свойства чеснока говорить не приходится.*

● *Чтобы кожа лица всегда хорошо выглядела,* пейте чай из 7 трав: ромашки, лаванды, розмарина, донника, мать-и-мачехи, бадьяна, чабреца. Это старинный рецепт.

Рис. В. Федорова

На каждый день

● Пищевые отходы при комнатной температуре начинают гнить буквально через полчаса, становясь настоящим рассадником бактерий, в том числе болезнетворных.

● Отходы белковых продуктов - мясных, рыбных, молочных дают стойкий тяжелый запах, так как образуют химические соединения, содержащие азот и серу.

● Нельзя вытряхивать в кухонное ведро содержимое пылесборника пылесоса. Сделать это - то же, что не убирать вовсе! Мельчайшие пылинки, причем с домашними клещами и другими небезопасными для нашего здоровья микроорганизмами тут же вновь разнесутся по всей квартире. Между прочим, домашняя пыль считается одной из самых вредных частей бытового мусора.

● Гигиеничные и практичные одноразовые полиэтиленовые мусорные мешки, которые можно подобрать под размер любого ведра, значительно облегчат вашу жизнь. Разом выбросил скопившийся мусор, сполоснул ведро, вложил в него новый мешок - и порядок.

Мифы *и реальность*

Как избежать лишних килограммов

МИФ. В холодное время года нужны дополнительные калории, их легко получить за счет жиров.

РЕАЛЬНОСТЬ. Зимой мы меньше двигаемся, значит, легко набираем лишний вес, увеличивая нагрузку на суставы, сердце и сосуды. Общая сопротивляемость организма, в том числе инфекциям, снижается, обостряются старые недуги, могут появиться новые. Именно животные жиры повышают уровень холестерина в крови. Жирное мясо замените рыбой, блюдами из бобовых, кашами. Лишь изредка разнообразьте этот постный стол постным мясом. Вместо майонеза, сметаны, сливочного масла используйте растительное. Отдавайте предпочтение молочным и мясным продуктам с низким содержанием жиров.

МИФ. Мясо полезнее растительных продуктов, оно питательнее, сытнее, от него меньше полнеют, чем от круп и хлеба.

РЕАЛЬНОСТЬ. Наш организм на 70% ориентирован на потребление растительной пищи и только на 30% - животной. Растительная пища самым благоприятным образом влияет на различные функции желудочно-кишечного тракта: улучшает моторику, оказывает сокогонный эффект и, самое главное - поддерживает полезную микрофлору в кишечнике, чем повышает его защиту от заболеваний. Чаще включайте в рацион растительную пищу, в первую очередь крупы. Неотшлифованные крупы содержат столь нужные нам пищевые волокна (клетчатку и пектин, витамины группы В). Пектин выводит из кишечника токсины, соли тяжелых металлов, а клетчатка препятствует всасыванию холестерина и не дает резкого подъема глюкозы в крови после еды. Это хорошая профилактика сахарного диабета, ишемической болезни сердца, рака кишечника. К тому же сильно разваренные каши из круп содержат значительное количество слизистого отвара, который, обволакивая, защищает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Это особенно полезно при гастритах, дуоденитах, язвенной болезни, колитах.

Крупы снабжают наш организм сравнительно легкоусвояемыми белками, содержат в нужном нам количестве и идеальном соотношении железо, медь, галлий (стимулирует кроветворение), хром (благоприятно действует на жировой обмен).

Хлеб важен и нужен, правда, не из высших сортов муки, а черный с отрубями и разными полезными добавками. В таком хлебе тоже есть нужные организму клетчатка и витамины группы В.

МИФ. Овощи и фрукты лучше запасать в виде солений и маринадов, компотов и варенья, так как свежие зимой дорого стоят.

РЕАЛЬНОСТЬ. Домашние заготовки должны лишь изредка разнообразить зимний стол. Это поможет избежать опасного избытка сахара и поваренной соли в рационе, которые представляют угрозу для сосудов. Между прочим, самые полезные заготовки получаются из тех фруктов и овощей, которые были заморожены, вымочены или высушены. Именно эти способы консервации оставляют в ягодах и плодах наибольшее количество клетчатки и пектина.

Что касается свежих фруктов и овощей, лучше отказать себе лишний раз в конфетке, куске колбасы, съесть яблоко, салат из капусты, моркови, свеклы, редьки, зелени, лука, чеснока или домашний компот из сухофруктов (чернослива, кураги, яблок, груш, изюма), которые богаты калием, полезным для сердца.

Полезны морсы из клюквы, брусники - в них много бензойной кислоты, обладающей дезинфицирующим свойством, сироп из облепихи, насыщенный бета-каротином, и фруктовые кисели.

МИФ. Говорят, мы получаем витамины с едой, и, хотя зимой часто ощущается их дефицит, это дело поправимое: достаточно принимать какой-нибудь витаминный комплекс несколько дней - и все в порядке.

РЕАЛЬНОСТЬ. Витамины в нашем организме практически не вырабатываются и не откладываются про запас, а нужны они для поддержания хорошего самочувствия постоянно. Кстати, дефицит их у большинства россиян не убывает даже летом. С пищей достаточное количество витаминов получить невозможно, тем более к зиме их запас во фруктах и овощах снижается. Не забывайте круглый год принимать витаминные комплексы.

Рекомендуем *Намотай на ус*

Знаете ли вы

разгоняет газы.

● Чай с изюмом вылечивает воспаление кишечника, устраняет запоры, жажду, налет на языке.

● При кровоточивости десен (пародонтозе) тщательно в течение 15 минут полощите рот следующей смесью: 1 ч. ложка сухого чая и 1 растолченный зубчик чеснока залейте одним стаканом крутого кипятка и дайте настояться под крышкой 20 минут (в чае находится много вяжущих веществ, которые заживляют микроранки на деснах, а про лечебные свойства чеснока говорить не приходится.

● Чтобы кожа лица всегда хорошо выглядела, пейте чай из 7 трав: ромашки, лаванды, розмарина, донника, мать-и-мачехи, бадьяна, чабреца. Это старинный рецепт.

Рекомендуем

Соя - от многих недугов

Полезность соевых продуктов не повод отказываться от обычной пищи или всем поголовно становиться вегетарианцами. Однако для многих групп населения соя - настоящий помощник в борьбе со всевозможными недугами.

Соевые бобы действительно чрезвычайно богаты полезными веществами. В сое содержатся:

- **изофлавоноиды** - соединения, сходные с эстрогенами (женскими половыми гормонами). Они предотвращают развитие гормонозависимых форм рака;
- **генестеин** - вещество, способное на ранних стадиях останавливать развитие некоторых онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний;
- **ингибиторы протеаз** - универсальные антиканцерогены, которые блокируют ферменты, стимулирующие рост раковых клеток;
- **фитиновые кислоты** - вещества, подавляющие рост опухолей.

Белок сои аналогичен по составу животному белку и при этом легко усваивается. Люди с аллергией на белки коровьего молока вполне могут заменять молочные продукты соевыми. Содержание углеводов в сое невелико, поэтому сами бобы и продукты из них безопасны для тех, кто страдает диабетом. В соевом молоке отсутствует молочный сахар - лактоза, и его могут употреблять люди с низкой активность фермента лактазы. Соя облегчает течение климакса у женщин и поддерживает активность уже немолодых мужчин. Наконец, соя - хороший источник витаминов A, B_1, B_2, B_3, B_6, P, K, E, PP, а также кальция и железа. Появившиеся сегодня в продаже соевые продукты молочного типа образуют особую группу.

Соевое молоко напоминает коровье. Легкий бобовый привкус ощущается, если употреблять его в чистом виде, а при добавлении в кофе, какао, чай он полностью исчезает. Как и на коровьем молоке, на соевом можно готовить каши, молочные супы, напитки, тесто. В соевом молоке в оптимальном соотношении представлены не только аминокислоты, но и ненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 рядов. Здесь полностью отсутствуют холестерин и лактоза, зато широко представлены витамины группы B, Д и E, а также кальций, железо и фосфор в виде легко усваиваемых соединений. Соевое молоко рекомендуется при непереносимости коровьего молока, избыточном весе, атеросклерозе, болезнях печени, анемии.

Кисломолочные соевые продукты производят путем сквашивания соевого молока различными закваскими. Кисломолочные продукты, воздействуя на секреторную функцию, повышают аппетит и за счет полезных бактерий нормализуют микрофлору кишечника. Соевые кефир, йогурт, простокваша, ряженка усваиваются лучше, чем само соевое молоко. Немаловажно, что калорийность этих продуктов не превышает 45 ккал/100 г.

Соевый сыр тофу делают из соевого молока, осаждая сухие вещества пищевыми кислотами. Этот универсальный продукт - настоящий белковый концентрат. Он может быть и сыром, и творогом, и даже... мясом, все зависит от дальнейшей обработки. Так как тофу богат белком и при этом легко усваивается, его можно рекомендовать пожилым людям и в период реабилитации после болезней.

Соевая окара - масса, остающаяся после фильтрования молока. Она, как и тофу, весьма полезный продукт, поскольку богата растительными волокнами и фитовеществами. Окару хорошо добавлять в тесто для выпечки, в фарши для котлет, пельменей и голубцов, в овощные салаты и каши.

Полезно знать

По вкусовым и питательным свойствам овощные бобы превосходят многие культуры. Растительного белка в семенах бобов больше, чем в горошке и в фасоли. Бобы содержат сахар, пектиновые вещества, витамины. По калорийности они превосходят картофель в 3,5 раза, а капусту в 6 раз. Если отправляетесь в поход или на осваиваемый садовый участок, удаленный от магазинов, берите 1-2 кг бобов, что заменит мешок картошки. При варке бобы разбухают и увеличиваются в объеме в два раза. Из бобов можно приготовить много вкусных блюд. Бобы вкуснее фасоли, не имеют неприятного привкуса, хорошо усваиваются организмом. Бобовый суп вкуснее горохового. Бобы улучшат вкус салатов и винегретов. Бобы можно мариновать. Из них готовят паштеты, их жарят. Единственный недостаток у бобов - жесткая оболочка. Поэтому оболочку перед готовкой очищают. Она легко снимается после замачивания или ошпаривания бобов кипятком.

Намотай на ус

Это полезнее растительных продуктов, оно питательнее, сытнее, от него меньше полнеют, чем от круп и хлеба.

РЕАЛЬНОСТЬ. Наш организм на 70% ориентирован на потребление растительной пищи и только на 30% - животной. Растительная пища самым благоприятным образом влияет на различные функции желудочно-кишечного тракта: улучшает моторику, оказывает сокогонный эффект и, самое главное - поддерживает полезную микрофлору в кишечнике, чем повышает его защиту от заболеваний. Чаще включайте в рацион растительно легкоусвояемыми белками, содержат в нужном нам количестве и идеальном соотношении железо, медь, галлий (стимулирует кроветворение), хром (благоприятно действует на жировой обмен).

Хлеб важен и нужен, правда, не из высших сортов муки, а черный с отрубями и разными полезными добавками. В таком хлебе тоже есть нужные организму клетчатка и витамины группы B.

МИФ. Овощи и фрукты лучше запасать в виде солений и маринадов, компотов и варенья, так как свежие зимой дорого стоят.

Это дело поправимое: достаточно принимать какой-нибудь витаминный комплекс несколько дней - и все в порядке.

РЕАЛЬНОСТЬ. Витамины в нашем организме практически не вырабатываются и не откладываются про запас, а нужны они для поддержания хорошего самочувствия постоянно. Кстати, дефицит их у большинства россиян не убывает даже летом. С пищей достаточное количество витаминов получить невозможно, тем более к зиме их запас во фруктах и овощах снижается. Не забывайте круглый год принимать витаминные комплексы.

Знаете ли вы, что...

● После употребления недостаточно проваренной красной фасоли случается отравление. При этом появляются тошнота, рвота, расстройства стула, боли в животе. Неприятные симптомы наблюдаются в течение 4 часов, а затем проходят. Кстати, ядовитые вещества могут содержаться и в белой фасоли, но в гораздо меньшем количестве, поэтому ее употребление отравления не вызывает. Помните, что в салатах из недоваренной фасоли или когда она варится при температуре около 80^0, действие токсина усиливается.

● Люди, которые ежедневно едят рис, обладают более сильной интуицией. Так что, если вам вскоре предстоит сделать важный выбор, начинайте день с рисовой каши, и правильное решение придет в голову само собой.

● Тот, кто чаще ест супы, отличается более легким и веселым характером. Дело в том, что горячая жидкая еда не только лучше усваивается организмом, насыщает вас энергией и активизирует обмен веществ, но и способствует выработке гормонов счастья. Так что, если вы пришли с работы в плохом настроении, налейте полную тарелку супа. И не забудьте добавить пикантную приправу. Острые супчики повышают чувство юмора.

Виагра из... зерна

Предлагаю простой, а самое главное - дешевый способ борьбы с авитаминозом. Он интересен для мужчин, потому как увеличивает половую потенцию.

Вам потребуется зерно пшеницы или ржи. Сначала его нужно как следует промыть и продезинфицировать. Делаю это так. Высыпаю 500 г зерна в 3-литровую банку, заливаю теплой водой, закрываю банку полиэтиленовой крышкой и хорошенько встряхиваю. Потом сливаю воду, набираю новую, и так - 3-4 раза. Хорошие зерна оседают на дно, а неполноценные вместе с семенами сорных трав всплывают. Я их удаляю, заливаю зерно теплой водой и оставляю на 14-16 часов.

После тщательного встряхивания сливаю воду, а зерно заливаю бледно-розовым раствором марганцовки и даю отстояться 30-40 минут. Затем зерно вновь несколько раз промываю и ставлю банку в самое теплое место, желательно недалеко от батареи отопления.

Через 3-4 дня на зерне появляются ростки, которые нужно есть, тщательно пережевывая. Сначала не более 1-2 столовых ложек, а когда кишечник немного привыкнет к необычной пище, дозу увеличивают до 3-4 ложек.

С каждым днем ростки становятся длиннее и переплетаются между собой. Чтобы замедлить их рост, проклюнувшееся зерно нужно пересыпать в поллитровые банки и поставить в холодильник.

Через 2-3 недели приема проращенного зерна вы будете чувствовать себя значительно лучше. Ваш организм получит не только витамины, но и микроэлементы. Витамина Е в пшеничных зародышах больше всего, а ведь это лучшее лекарство от импотенции.

В. Зорькин

Рецепт из конверта

Как избавиться от обиды

● Если нас кто-то оскорбил, обидел, не надо готовиться к ответной атаке: это нам на ухо шепчет сатана, а мы за ним повторяем всякую грязь.

● Если вы узнали, что кто-то плохо говорит о вас, скажите: «Господи, Твоя воля! Ничего, переживем. Все перемелется, перетрется!»

● Никакой гадости - ни обиды, ни раздражения - не должно быть в человеке.

● Отчего унываем? Оттого, что много дурим, видим только грехи ближнего, а своих не замечаем. Пересуживаем чужие грехи, а от пустословия, от осуждения благодать Божия отходит от человека. Такая душа никогда не получит мира и покоя.

Архимандрит Амвросий, настоятель и духовник Свято-Введенского женского монастыря, г. Иваново

Тьфу-тьфу

Прикинь на себя

Чтоб не сглазить

У ведьм, колдунов и черных магов есть своя «техника безопасности». Они отводят возможный ответный удар на другие объекты. Но рано или поздно кара Божия их все равно настигнет. А не их, так потомков.

И все же девять из десяти человек, приходящих к колдунам и знахарям по поводу сглаза и порчи, на самом деле ничем не страдают. Ощущение сглаза появляется у них от повышенной мнительности или нежелания брать на себя ответственность за собственные ошибки. С ними достаточно провести разъяснительную работу - и все будет в порядке.

Так что если у вас вдруг что-то не ладится или где-то болит, это вовсе не обязательно сглаз. Лучше вспомните, что вы ели вчера на ужин.

А вот с десятым - ситуация сложнее. Экстрасенсы, видящие ауру, отмечают «черные пятна», «потоки грязи» или маленький «шарик» зла, который никак не выгонишь, потому что он все время перемещается.

Тут человек действительно «схватил негатив», причем необязательно наведенный специалистом: достаточно получить импульс ненависти от больной старухи, которую вы якобы обошли в очереди, чтобы назавтра ощутить недомогание.

Убирать такой негатив - дело сложное. Методов-то много, но все они требуют внимания и терпения, а главное - готовности человека работать над собой. Между тем многие обращаются к специалистам с одной целью: я вам заплачу деньги, а вы уж сделайте все, что надо.

Так не получится. Даже если снимут с вас порчу, а потом что? Кто гарантирует, что завтра ваш недоброжелатель не будет идти вам навстречу или в магазине не найдется очередной злобной старухи? Поэтому первое и главное - научиться защитить себя самостоятельно. Проще всего сделать или купить себе защитный амулет - оберег, как говорили в старину.

В старину оберегом в России называли маленькую иконку, обычно святого своего имени или кого-то из высших - Иисуса, Девы Марии, архангелов. Если вы принадлежите к православию, то купите себе такую иконку - помогает отлично. Мусульманам для защиты можно рекомендовать «Око Фатимы» - глаз, нарисованный на ладони или изображенный на амулете из арабских стран. Еврейским женщинам - талисман с буквами Алеф-Ламед или любой сувенир из Святой земли со строками Торы.

Вообще же охранным амулетом может служить все что угодно: ваши собственные сережки, кольцо, кулон, браслет - нужно лишь отдать их хорошему магу, чтобы тот «заговорил» их, и они будут защищать вас, пока не разрушатся или не потеряются.

Если амулет сломался, иконка потерялась - значит, на вас действительно был направлен удар, сознательный или бессознательный - неважно. Амулет взял его на себя и избавил вас от возможных негативных последствий.

Когда талисман «сработал», то есть защитил вас и исчез или сломался, его нужно заменить новым. И никогда не пренебрегайте защитой, особенно если вы подозреваете, что кто-то может желать вам зла.

Как определить, есть ли у вас сглаз? Когда что-то не ладится или муж (жена) ушел, это еще не сглаз, если, кроме этого, у вас все в порядке. А вот если вдруг начинают выпадать волосы или с ними происходит еще что-то - секутся, не растут, не лежат, не укладываются, причем не один раз, а неделю, две, три, - это тревожный признак. Волосы - лучший индикатор гармонии с окружающей средой.

Если у вас вдруг, пардон, расстроился живот и это расстройство длится уже вторую неделю, то тут опять-таки есть над чем подумать. Сыпь на коже, сломанные ногти, сбитый палец на ноге, мозоль, ушиб, гематома тоже могут быть признаками полученного вами «негатива». Организм ведь не любит посторонних вмешательств и старается от них освобождаться, «выбрасывая» из себя чужую ревность и злобу через удобные для себя каналы.

Вот тогда, если это длится дольше, чем обычный насморк, есть смысл обратиться к экстрасенсу и принять меры для дальнейшей самозащиты.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС СГЛАЗ? ЕСЛИ ВДРУГ НАЧИНАЮТ ВЫПАДАТЬ ВОЛОСЫ ИЛИ С НИМИ ПРОИСХОДИТ ЕЩЕ ЧТО-ТО - СЕКУТСЯ, НЕ РАСТУТ, НЕ ЛЕЖАТ, НЕ УКЛАДЫВАЮТСЯ, ПРИЧЕМ НЕ ОДИН РАЗ, А НЕДЕЛЮ, ДВЕ, ТРИ, - ЭТО ТРЕВОЖНЫЙ ПРИЗНАК. ВОЛОСЫ - ЛУЧШИЙ ИНДИКАТОР ГАРМОНИИ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ.

Чувствую смерть

Я медицинская сестра с большим опытом работы. Расскажу об одном случае, который произошел во время моего дежурства в 1964 году.

Был июнь, время разлива рек. Дети из нашего совхоза ездили на лодках сдавать выпускные экзамены в соседний совхоз «Неженка».

Утром в 6.00 я проколола больным антибиотики. В процедурке кипятились инструменты. В огромное окно с востока лились солнечные лучи. Вдруг распахиваются створки стеклянного шкафа, где лежали лекарства, и из него выходит бабушка и просит меня: «Детка, пойди к Марине Малашенчихе (моей знакомой), скажи, чтобы не пускала детей на речку, да пускай соседям передаст то же самое». И вышла в вестибюль.

Я выскочила следом за ней, бабушка как будто растаяла. Искала ее и в душевой, и в туалете - нигде не было.

Утром на пятиминутке я всем рассказала об этом. Никто не смеялся, а наш главврач сказал: «Сдай дежурство, сходи, предупреди соседей, как просила бабушка».

Пошла к Малашенковым, рассказала и с чувством выполненного долга пошла спать после дежурства.

Через полтора суток заступила на дневное дежурство. К шести часам вечера мы принимали роды, и вдруг с улицы донесся шум: утонули дети! Выскочила - и бегом к реке: кто утонул? Женька Малашенков и соседская девочка Нина, десятиклассники. Сдали экзамены, плыли на лодке, баловались, и лодка опрокинулась...

С тех пор у меня обостренное чувство на чужую смерть. За трое суток я чувствую, кто и где умрет, могу узнать по фотографии. Уже и не рада этому, а как это получается - не могу объяснить. Будто кто-то мне говорит диагноз и сколько осталось человеку жить.

Никогда никому не рассказывала об этом. Могли подумать, что я шизофреник, а теперь я на пенсии и могу откровенничать.

В. В. Стаценко

Вот это еда! Да...

Американские диетологи провели исследования, посвященные кухне Юго-Восточного Китая, жители которого отличаются особенным долголетием. Они в больших количествах потребляют блюда из жучков, паучков, гусениц и т. д. В 100 граммах таких блюд содержится всего 5,5 грамма жиров, зато они богаты всевозможными веществами и ферментами, важными для жизнедеятельности человека. Более того, они способствуют омоложению организма и поддержанию нормального веса. По мнению экспертов, еда из насекомых в будущем вполне способна заменить мясо.

В ближайшем будущем в крупных европейских городах будет открыта специальная сеть ресторанов, где будут подаваться блюда из пауков, рагу из сороконожек и пиявок, сушеные шелковичные черви, маринованные скорпионы и шоколадный торт с уховертками.

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ НА НОЧЬ НА СТОЛЕ ИЛИ НА ПОДОКОННИКАХ СОЛЬ, ПЕРЕЦ, ЧЕСНОК, ЛУК И НОЖИ. СПРЯЧЬТЕ ИХ ПОДАЛЬШЕ В ШКАФЫ ДОМОВОЙ ИХ НЕ ПЕРЕНОСИТ.

Особый случай

РЕБЕНОК ИЗ... СУНДУКА

В тот роковой для меня вечер обстрел ... ся прицельно, и я получил очередь по ногам. Вскоре от потери крови я стал ...

[illegible] …ия и терпения, а [illegible] готовности человека работать над собой. Между тем многие обращаются к специалистам с одной целью: я вам заплачу деньги, а вы уж сделайте все, что надо.

Так не получится. Даже если снимут с вас порчу, а потом что?

[illegible] …служить все что угодно: ваши собственные сережки, кольцо, кулон, браслет - нужно лишь отдать их хорошему магу, чтобы тот «заговорил» их, и они будут защищать вас, пока не разрушатся или не потеряются.

Если амулет сломался, иконка потерялась - значит, на вас действительно был направлен удар,

[illegible] Сыпь на коже, сломанные ногти, сбитый палец на ноге, мозоль, ушиб, гематома тоже могут быть признаками полученного вами «негатива». Организм ведь не любит посторонних вмешательств и старается от них освобождаться, «выбрасывая» из себя чужую ревность и злобу через удобные для себя каналы.

Вот тогда, если это длится дольше, чем обычный насморк, есть смысл обратиться к экстрасенсу и принять меры для дальнейшей самозащиты.

[illegible] ПОДОКОННИКАХ СОЛЬ, ПЕРЕЦ, ЧЕСНОК, ЛУК И НОЖИ. СПРЯЧЬТЕ ИХ ПОДАЛЬШЕ В ШКАФЫ. ДОМОВОЙ ИХ НЕ ПЕРЕНОСИТ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС СГЛАЗ? ЕСЛИ ВДРУГ НАЧИНАЮТ ВЫПАДАТЬ ВОЛОСЫ ИЛИ С НИМИ ПРОИСХОДИТ ЕЩЕ ЧТО-ТО - СЕКУТСЯ, НЕ РАСТУТ, НЕ ЛЕЖАТ, НЕ УКЛАДЫВАЮТСЯ, ПРИЧЕМ НЕ ОДИН РАЗ, А НЕДЕЛЮ, ДВЕ, ТРИ, - ЭТО ТРЕВОЖНЫЙ ПРИЗНАК. ВОЛОСЫ - ЛУЧШИЙ ИНДИКАТОР ГАРМОНИИ С ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ.

Центр народной медицины Макоевой Н.С.

Макоева - потомственный знахарь и одновременно кандидат психологических наук, что позволяет ей сочитать новейшие методы лечения с опытом, накопленным в медицине веками. Лечение у Макоевой - комплексное, сочетающее в себе все возможные методы и базирующееся во многом на природных богатствах: это и минеральная вода, и целебная грязь, растительный и животный мир (в состав многих рецептов входят насекомые), позволяющие лечить широкий спектр заболеваний (в т.ч. и кожные). Только в гармонии с природой возможно выздоровление. Как ясновидящая, она не исправляет ошибки больных подобно магам и колдунам, а помогает выяснить первопричину, ведущую к бедам. Диагноз зачастую ставится во время беседы. В этом ей помогает и образование психолога. Ведь слово, как известно, может и убить и исцелить. Отсюда и потрясающие результаты от заговоров, также занимающих в лечении не последнее место. Но что говорят об этом сами больные?

Архипов В.И., Красногвардейский р-н: «У меня болело все: приходил с работы совершенно разбитым, больным. В Макоевой потрясло то, что она с первого взгляда определила, что у меня болит. Промывание кишечника, травы, массаж - прошел курс 10 дней, почувствовал себя другим человеком».

Нарыжный В.А., Мин-Воды: «От лечения в больнице отличается тем, что Макоева лечит не последствия, а очаг заболевания. Есть болезни, которые тянут за собой вторые и третьи заболевания. Грубо говоря, если у человека болит голова, то вполне возможно, что ему надо лечить ноги. Поэтому Макоева сначала выясняет причину заболевания (даже на генном уровне), но не спрашивает, а просто общается с человеком. И это очень важно. Нет того неприятного психологического давления, из-за которого так не хочется идти на прием к врачу. Здесь тяжелобольному никогда не скажут: «Все, вот мы вам даем группу и до свидания». Однако, если не может, она и не берется за лечение».

Порой, не зная всего этого, но находясь в безвыходной ситуации, едут к Навэлле Сергеевне страждущие со всей страны. Нелегко попасть сразу же на прием, запись идет на несколько недель вперед. Однако никто не остается обделенным ее вниманием, советом, рекомендацией.

Перед тем как лечить, Макоева назначает конкретное время. Если на консультации устанавливает, что на человеке или его семье порча, снимает ее сама или отправляет к священнику, а потом только берется за лечение. Как уже говорилось, самое трудное - найти очаг заболевания. Для этого Макоева может направить сдавать анализы, чтобы потом, сопоставив результаты со своими наблюдениями, выявить болезнь и назначить лечение. Сроки лечения разные, индивидуальные для каждого. Иногородних на время лечения поселяют в санатории или частном секторе.

В конце хотелось бы добавить, что дар ясновидения, опыт и знания позволяют Макоевой браться за тяжелобольных людей со страшным диагнозом «неизлечимо», от которых часто отказываются сами врачи. И дело тут не в какой-то сверхъестественной силе, хотя некоторая доля необъяснимого, дарованного свыше, безусловно, присутствует. Как признается сама Макоева, она - глубоко верующий человек. И по ее словам, никакое лечение не поможет, если у человека нет главного целителя - веры...

357524, Пятигорск, ул. Аллея строителей, 10, корп.3; тел: (87933) 4-50-30. Вых.: воскр., понед.

П26 Лиц. Б704456 №00168 от 04.03.98 г. выд. Комитетом по лиц. фарм. деят. при Пр. СК

Особый случай

РЕБЕНОК ИЗ... СУНДУКА

Самым подходящим местом для новорожденной доярка сочла маленький сундук, куда едва поместился бы дворовый Шарик.

Люба была женщина полная, жизнерадостная. Только в дом к себе никода не приглашала. Весь день она проводила на ферме, иной раз до часу ночи. А однажды сказала, что нога болит, и на работу не вышла.

Пес Шарик второй день скулил на цепи, в сарае мычали недоенные коровы. Заподозрив неладное, к затворнице отправилась целая делегация: председатель колхоза, участковый и соседка Фаина. Когда проникли в дом, увидели Любу.

Она лежала на полу, возле печки. Весь пол покраснел от крови. На ноге виднелась глубокая рана. Видимо, Люба пыталась остановить кровь, но не смогла.

От жуткой сцены односельчан отвлек звук, похожий на кашель. Он исходил из небольшого сундука в углу. Подняли крышку, а оттуда смотрело совершенно голое и скрюченное существо - ребенок. Ноги у девочки были искривленные и переплелись, как ветки. Тело грязное, волосы немытые, все в колтунах.

Весть о кончине Любы и девочке, найденной в сундуке, вмиг облетела село Александровское Кировской области. На вид ребенку было не больше двенадцати. Подсчитали, что Люба родила девочку лет в сорок. Самым подходящим местом для новорожденной доярка сочла маленький сундук, куда едва поместился бы дворовый Шарик. Шло время, малышка росла, отчаянно пытаясь отвоевать у тесного пространства каждый сантиметр. Ножки ребенка вытягивались, но упирались в стенки, а потому получились кривыми и короткими.

Маша обрела пристанище в Новомедянском психоневрологическом интернате.

Первое время она только сидела на кровати, втянув голову в плечи и обхватив руками колени. Не давала себя трогать, причесывать, переодевать, отбивалась от нянечек. Говорить совсем не умела, только мычала. Поначалу ела только молоко и хлеб, но постепенно привыкла к нормальной еде.

У девочки из сундука оказалась олигофрения тяжелой степени. Но несмотря на этот диагноз, она научилась говорить, ходить, следить за собой. При помощи лечебной физкультуры удалось избавить ее от привычки сжиматься в комочек.

Причем Машу не учили говорить специально. Она слушала, как общаются между собой нянечки, врачи, и повторяла за ними слова.

Маша - добрая, трудолюбивая, веселая и к тому же чистюля. В ее палате лежат дети с церебральным параличом. Так вот, она застилает им кровати, меняет белье и пеленки, выносит горшки - и проделывает все этой с большой охотой.

Но Машу так и не удалось научить писать, читать и вязать. Виной всему неразвитая память пациентки. Даже если усиленно обучать ее грамоте, через две недели знания выветрятся из головы ученицы.

От государства она получает 160 рублей и почти всю скудную сумму тратит на конфеты.

Причины ее умственной отсталости могут быть разными: родовая травма, инфекции и другие. Учитывая то, что мать держала дочь в сундуке, можно предположить и наследственное заболевание. Ведь нормальная женщина такого не сделает.

В тот роковой для меня вечер обстрел наших постов в Чечне велся прицельно, и я получил очередь по ногам. Вскоре от потери крови я стал потихоньку «отъезжать» и вдруг увидел над собой черный, отливающий серебром объект в виде огромной тарелки. Из нее вышли четыре существа с большими выпуклыми глазами, зеленоватые, ростом где-то около полутора метров.

Не помню, как оказался на борту космического корабля, но когда очнулся, то увидел, что лежу голый в светлом зале на столе, похожем на операционный. Вокруг меня стояли четыре фигуры, похожие на привидения. Они подплыли к столу, и я услышал мягкий женский голос: «Мы должны ампутировать тебе правую ногу. Это необходимо. Тебе не будет больно». Эти существа вставили мою ногу в аппарат, напоминающий гильотину. Ее острый нож упал на ногу, но боли я не почувствовал. На обрубок ноги существо направило пурпурный луч, и рана моментально начала заживать. Затем я опять потерял сознание, а когда очнулся, то увидел, что лежу на том самом месте, откуда меня похитили зеленые. Темно-серебристый космический корабль исчез. Вот и пойми: сон это был или явь?

Вскоре бой затих. Ребята донесли меня до медчасти. Врачи остолбенели и долго не верили в мой рассказ о похищении космитами и в то, что час или два назад я потерял ногу: рана была залечена идеально! Когда окончательно пришел в себя, со мной случился нервный припадок. Но вскоре смирился со своей участью, поправился, мне сделали великолепный облегченный протез. Приехал домой. Девушка меня не бросила, помогла выстоять морально. Недавно мы с ней обвенчались в церкви.

Владимир, Курск

Сон или явь?

ЧТО ЗА НАПАСТЬ?

У нас в поликлинике экстрасенс принимает. Дай, думаю, зайду, тем более причина есть...

- Такая напасть, - говорю. - Не могу дозвониться ни по одному телефону, в котором есть цифра 3. Когда звоню по другим номерам - все нормально. А если есть хоть одна тройка - все занято и занято.

Экстрасенс на меня посмотрел и говорит:

- Вы грейпфруты употребляете?

- Бывает иногда, - признался я.

- Я так и думал! - воскликнул экстрасенс. - Грейпфруты из меню исключить, и все будет нормально.

Исключил я грейпфруты - все стало нормально. Даже президенту один раз дозвонился.

Потом другая вещь приключилась. Опять иду к экстрасенсу.

- Понимаете, - говорю, - как только вилку в руку возьму - сразу на руке ожог появляется. Ложку беру, нож - ничего. Тут даже штопор взял - и то обошлось. А вилку...

- А вы шапку какого размера носите? - спрашивает.

Я ответил.

- Нужно носить на размер больше, - советует.

Поменял я шапку - все стало нормально. Вилка руку не жжет, а приятно холодит.

Потом еще одна история. Ни одной книжки раскрыть не могу. Открываю, открываю - никак! Не поддается. Кого-нибудь другого попрошу открыть - все в порядке, открывается книжка. Только читать начну - захлопывается! Правда, я нашел выход - стал кирпич на раскрытую книгу класть. Только читать-то как? И, между прочим, если кто-то книжку читает, а я сзади подойду, взгляну - захлопывается!

Экстрасенс поглядел раздраженно (надоел я ему!) и говорит:

- А что же вы хотите, если у вас на шее бородавка! Удалите ее или, если она вам так дорога, на другое место пересадите.

Удалил я бородавку (пересадка дороже). Теперь все в полном порядке. И захотелось мне экстрасенса отблагодарить. Купил букет гвоздик, дверь кабинета открываю, а зайти не могу. Как будто стена какая-то прозрачная в дверном проеме. Причем стена еще немного на меня надвигается и выталкивает подальше.

Экстрасенса окликаю и букетом машу.

- Я же отблагодарить хотел!

Невидимая стена сразу исчезла, и я вошел в кабинет. Экстрасенс взял букет и вдруг весь покрылся красными, зелеными и синими пятнами.

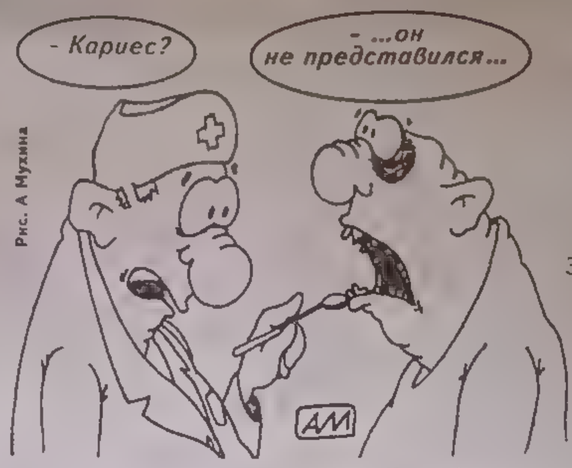
- Что за черт?! - растерялся он.

- А вы авторучку-то из-за уха выньте, - советую.

Вынул он авторучку - и все пятна исчезли.

Так я помог экстрасенсу. Люди всегда должны помогать друг другу.

Виктор Верижников,
С.-Петербург



ЕСЛИ ВЫ ПРОСНУЛИСЬ С ГЛУБОКОГО ПОХМЕЛЬЯ, ВЗГЛЯНУЛИ В ЗЕРКАЛО И НИКОГО ТАМ НЕ УВИДЕЛИ - ЗНАЧИТ, ВЫ СТАЛИ ПРОСТО НЕОТРАЗИМЫ.

РАССКАЗИКИ

Молодой человек, приходя в сознание после операции, спрашивает: «Что со мной произошло?» - «Вы попали в автомобильную аварию и вас оперировали». - «Значит, я нахожусь в больнице?» - «Да, большей частью».

К врачу в кабинет, сгорбившись, заходит мужчина, у которого из носа торчит банан, в ухе морковка, а из задницы виднеется огурец. И стонет: «Доктор, что со мной?» Доктор: «Э, батенька, да вы неправильно питаетесь!»

Приходит мужик к гинекологу: «Доктор, помогите забеременеть». - «Да вы что! Вы же мужчина! Это невозможно». - «Ну я очень вас прошу!» - «Сходите к хирургу, может, тот вам поможет». Ушел мужик и больше не появлялся. Через неделю встречает гинеколог его на улице и спрашивает с ехидцей: «Ну что, помог вам хирург?» - «Да. Все отлично - живот растет, по утрам тошнит немножко». Гинеколог бросает все дела. Бежит к телефону, звонит хирургу: «Иваныч! Мужика помнишь, который хотел забеременеть?» - «Помню». - «И что ты сделал?» - «Да ничего - попу зашил».

Как хрястнет!

В нашем городе вчера гроза была страшенная! Гремело так, словно авианалет или землетрясение... в Кремле. У некоторых нервы не выдерживали. Заклинивало...

Мужик один у магазина стоял, от дождя под козырьком прятался. Тут ка-ак хрястнет! А у нас ведь, пока гром не грянет, никто даже ухом не поведет, не то что перекрестится. Он взял и перекрестился. А тут еще ка-ак долбанет, да совсем близко. Мужика и заклинило. Стоит, крестится без остановки... Ему подавать начали. Они подают - он крестится, он крестится - они подают. Короче, когда гроза кончилась, он столько денег насобирал!..

А кассирша в это время в магазине сдачу одному покупателю отсчитывала. Он купил что-то на пятерку, а дал сто. Тут ка-ак хрястнет! Ее и заклинило. Всем подряд стала как с сотни сдавать, даже тем, кто рубль протягивал. Пока гроза кончилась, она не только все деньги из кассы раздала, но и саму кассу кому-то всучила... Кассу потом всем магазином искали, но так и не нашли. И кассиршу тоже...

В это же время один политик по телевизору выступал. Говорил, что, мол, надо мочить террористов в сортире. Тут ка-ак хрястнет! Не знаю, что там заклинило (то ли телевизор, то ли политика), только он сидит, смотрит перед собой и кулаком по столу без остановки: «Мочить! Мочить! Мочить!!!»

Как раз в это время милиция к одному банкиру пришла - нечестному, по их личному мнению и другим оперативным данным. Только они на него наручники надевать начали, тут ка-ак хрястнет! Их заклинило тоже. Пошли всех банкиров в городе арестовывать, подряд - честных, нечестных, получестных... Раз ты банкир - в кутузку! Арестовали всех... На нескольких даже наручников не хватило, пришлось по двоетрое на одни наручники сажать... После грозы, понятно, всех выпустили, но некоторых только под подписку о невыезде. Конечно, сугубо для профилактики и чисто в воспитательных целях...

А в это время один [illegible] в поликлинике зуб [illegible] драл. Тут ка-ак хрястнет! Врача и заклинило. Он этому пациенту не только больной [illegible]

ЛАПША

ИЗ ПИСЕМ ЧИТАТЕЛЕЙ

Ехали с девушкой одной в поезде. Познакомились. Выпили. И, видать, она подсыпала мне что-то в стакан. Не хочу с ней спать и все тут.

Игорь П., Омск

Муж мой - стопроцентный козел, хотя пока еще безрогий...

С. Б., Барнаул

За любовником два квартала гнался. Его счастье, что под машину попал.

И. Т., Саратов

Пишет вам 15-летняя девчонка, которая испытала все трудности людской жизни.

Катя, 15 лет, Хабаровск

Говорят, что импотенцию лечат хирургически. Неужели что-то отрезают?

Олег В., Новороссийск

Как говорится, за двумя зайцами - свои по-

Кошмарики *Не хандрите*

К-кажется, я к-кончился...

У меня кольнуло в спине.

Я прислушался. Кольнуло сильнее, даже заныло.

- Та-ак, - торжественно сказал я домашним, - можете меня поздравить с новеньким, свежим заболеванием.

- Поздравляю! - оживилась теща. - У вас отложение солей!

- Не выдумывайте, - обиделся я. - Вечно вы хотите мне насолить.

- Какие там отложения, - засмеялась бабушка, - у тебя прострел.

- Интересно, - хмыкнула жена, - на дуэли он дрался, что ли? Это же типичный ишиас!

- Что-что?

- Папа, - вмешалась дочь, - уж если болеть, то красивой, звучной болезнью, не так ли? Бери люмбаго! Советую!

- По-нашему, по-научному, - сказал мне врач из районной поликлиники, - это называется хондроз. Можно [illegible] он еще не дорос? Врач молодой, неопытный, проморгает настоящий диагноз, что тогда? Пойду-ка я для верности еще в одну, платную поликлинику.

Там меня принимала дряхленькая такая старушка.

- Вше мне яшненько, - прошамкала она, не дав толком объяснить, что к чему, - шуштавы!

- Простите, не понял...

- Шу-шта-вы.

- А-а, суставы. Но ведь у меня поясница.

- У ваш одна нога короче другой. Когда вы идете, вы выше обычного приподнимаете одну ногу и ш этой вышоты, ш ражмаху, штупаете на другую ногу. Штупня ударяется о тротуар или пол, боль от удара проникает в ножные шуштавы и шпину. Теперь вам понятно, почему болит пояшница?

От врача я шел грустный, сосредоточенный: все время пытался

- Стоп! - крикнул он, как только я появился на пороге его кабинета. - Смотрите на мой палец! Милый, что у вас с лицевым нервом, а?

- С лицевым? У меня с поясницей...

- Да что там поясница! У вас же полная асимметрия лица! Неужели вы не замечали?

- Нет, - сказал я, холодея, - а что именно, доктор?

- Ну как же: рот уходит куда-то вправо и вкось, глаза разной величины, уши... Милый, уши у вас двигаются?

- Куда? - спросил я.

- Вниз, вверх?

- Не знаю, - пробормотал я, краснея.

- Попробуйте пошевелите ушами... Так и есть! Что у вас с лицевым нервом, я вас спрашиваю? - прогрохотал он.

- Да что? - шепнул я и почув-

...ла мне что-то в стакан. Не хочу с ней спать и все тут.

Игорь П., Омск

Муж мой – стопроцентный козел, хотя пока еще безрогий...

С. Б., Барнаул

За любовником два квартала гнался. Его счастье, что под машину попал.

И. Т., Саратов

Пишет вам 15-летняя девчонка, которая испытала все трудности людской жизни.

Катя, 15 лет, Хабаровск

Говорят, что [illegible] лечат хирургически. Неужели что-то отрезают?

Олег В., Новороссийск

Как говорится, за двумя яйцами погонишься – свои потеряешь...

Т. Урецкий, Кашира

Попка с гулькин нос – в чем только душа держится!

Михаил Т., Саратов

Когда я сказал жене, что могу уйти к другой женщине, она минут десять смеялась. А потом заставила меня весь вечер кастрюли чистить.

Валерий Н., Тверская обл.

...Кольнуло сильнее, даже заныло.

- Та-ак, – торжественно сказал я домашним, – можете меня поздравить с новеньким, свежим заболеванием.

- Поздравляю! – оживилась теща. – У вас отложение солей!

- Не выдумывайте, – обиделся я. – Вечно вы хотите мне насолить.

- Какие там отложения, – засмеялась бабушка, – у тебя прострел.

- Интересно, – хмыкнула жена, – на дуэли он дрался, что ли? Это же типичный ишиас!

- Что-что?

- Папа, – вмешалась дочь, – уж если болеть, то красивой, звучной болезнью, не так ли? Бери люмбаго! Советую!

- По-нашему, по-научному, – сказал мне врач из районной поликлиники, – это называется хондроз. Но вы не хандрите. Можно определить и менее страшно: радикулит.

- Ах, радикулит! – воскликнул я радостно. – Ну это знакомая, модная болезнь. Пустяки! Кто из уважающих себя людей не болеет сейчас радикулитом!

- М-да, – сказал врач и вздохнул. – Обольщаться очень не будем – будем лечиться. Начнем с прогреваний...

Но я начал с сомнений: вот он утверждает – хондроз. А может, ...не дорос? Врач молодой, неопытный, проморгает настоящий диагноз, что тогда? Пойду-ка я для верности еще в одну, платную поликлинику.

Там меня принимала дряхленькая такая старушка.

- Вше мне яшненько, – прошамкала она, не дав толком объяснить, что к чему, – шуштавы!

- Простите, не понял...

- Шу-шта-вы.

- А-а, суставы. Но ведь у меня поясница.

- У ваш одна нога короче другой. Когда вы идете, вы выше обычного приподнимаете одну ногу и ш этой вышоты, ш ражмаху, штупаете на другую ногу. Штупня ударяется о тротуар или пол, боль от удара проникает в ножные шуштавы и шпину. Теперь вам понятно, почему болит поясница?

От врача я шел грустный, сосредоточенный: все время пытался установить, какая нога короче, а какая длиннее. Домой явился, хромая на обе ноги, и жалобно спросил у домашних, где бы можно заказать костыли.

А к вечеру меня снова одолели сомнения: уж очень древней была моя старушка, сохранила ли она ясность мышления? Вдруг нет, что тогда?

И я решил подстраховаться, сходить к известному врачу-частнику.

- Стоп! – крикнул он, как только я появился на пороге его кабинета. – Смотрите на мой палец! Милый, что у вас с лицевым нервом, а?

- С лицевым? У меня с поясницей...

- Да что там поясница! У вас же полная асимметрия лица! Неужели вы не замечали?

- Нет, – сказал я, холодея, – а что именно, доктор?

- Ну как же: рот уходит куда-то вправо и вкось, глаза разной величины, уши... Милый, уши у вас двигаются?

- Куда? – спросил я.

- Вниз, вверх?

- Не знаю, – пробормотал я, краснея.

- Попробуйте, пошевелите ушами... Так и есть! Что у вас с лицевым нервом, я вас спрашиваю? – прогрохотал он.

- Да что? – шепнул я и почувствовал, как дернулось веко. – У меня же спина...

- Начинать надо сверху, – твердо сказал доктор, – поскольку физиономия – это лицо человека. Достаточно только на вас посмотреть...

Не слушая его больше, я выскочил в прихожую, к зеркалу.

Домой я пришел бледный, трясущийся, непрерывно подмигивающий и сказал, подавляя икоту:

- К-кажется, я того... к-кончился.

И лег на диван, покорно сложив на груди руки...

...честному, по их личному мнению и другим оперативным данным. Только они на него наручники надевать начали, тут ка-ак хрястнет! Их заклинило тоже. Пошли всех банкиров в городе арестовывать, подряд – честных, нечестных, получестных... Раз ты банкир – в кутузку! Арестовали всех... На нескольких даже наручников не хватило, пришлось по двое-трое на одни наручники сажать... После грозы, понятно, всех выпустили, но некоторых только под подписку о невыезде. Конечно, сугубо для профилактики и чисто в воспитательных целях.

А в это время один доктор в поликлинике зуб больному драл. Тут ка-ак хрястнет! Врача и заклинило. Он этому пациенту не только больной зуб выдрал, но и все остальные... И не только ему, но и всем, кто в очереди в коридоре сидел. И не только в его кабинет...

Когда пациенты кончились, врач на улицу побежал – прохожим зубы удалять. Хорошо, что гроза кончилась, а то бы весь город потом беззубым ходил... Хотя при нынешней грозовой жизни, это, пожалуй, и было бы для всех нас самым лучшим выходом. Из кризиса...

Антон Макуни, Москва

Намотай на ус!

Совесть Петрова

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были Иванов и Петров. У каждого из них была совесть. Оба они были бюджетники. Бюджетники – это такие люди, которым не принято платить за работу. Считается, что к бесплатному труду их должна побуждать собственная совесть. Вот им и не платили. Первой умерла совесть Иванова. С голоду. После ее смерти Иванову стало легче и его дела понемногу пошли на лад.

Совесть же Петрова оказалась на редкость живучей. Поэтому умер Петров. С голоду. Оставшись без хозяина, совесть Петрова попыталась вселиться в Иванова. Но у того уже выработался иммунитет. Теперь бесхозная и неприкаянная совесть Петрова бродит по свету и ищет себе новую жертву.

Так что, маленький дружок, если ты будешь плохо есть манную кашу, не будешь слушаться родителей, однажды ночью к тебе подкрадется злая и кровожадная совесть Петрова, вселится в тебя, и тогда твоя жизнь превратится в сплошной кошмар!

Андрей Панисяк, Смоленск

РАССКАЗИКИ

Среди ночи у хирурга звонит телефон: «Алло! Доктор, мой муж меня оскорбил». – «Да, но зачем вы меня будите?» – «Ну как же, доктор, ведь ему надо наложить несколько швов».

В школе идет урок литературы. Учительница спрашивает домашнее задание – «Песню о Буревестнике» Горького наизусть... Большинство учащихся занимаются своими делами... И тут отвечающий ученик заминается на половине строчки... Учительница подсказывает ему: «Чайки...» Тот, просияв, продолжает: «Чайки стонут перед бурей, стонут, мочутся над морем...» ...И замолчал. И класс притих. Учительница насторожилась... И в этой гнетущей тишине раздался спокойный такой голос: «Ну это они от страха просто...»

На что жалуетесь? До или после?

Спасибо, доктор

- Фамилия?

- Петров.

- Петров – через «ы» или «и»?

- Через «е».

- Ну и фамилия! На что жалуетесь?

- На шурина. Я насморком заболел. Ну врач лекарство выписал, а где взять – не сказал. Ни в одном магазине нет. Даже в винном. Ну и я сам сделал. Правда, не в таблетках, как он велел. А жидкое. И не десять грамм. А поллитра.

- Помогло?

- Да. Как рукой. Я еще шурину налил. Он тоже – за мое здоровье. Правда, после этого голову схватило. Шурин в «скорую» звонил – по «04» – не едут. Только ругаются. Ну мы еще по стакану вмазали – прошло.

- Правильно, Петров. Три раза в день вместо еды. Возраст?

- Тридцать пять.

- Штаны снимите.

- У меня ж голова, доктор!

- Наденьте. Не тридцать пять, а пятьдесят три. Специальность?

- Электрик.

- Через сколько «л»? Через две или три?

- Болит, доктор!

- Значит, пока пишу через одно. Остальные сами впишете. Идите.

- Доктор! Так голова прошла – аппендикс схватило! Я в больницу звоню – не едут. Только время точное говорят. Ноль часов пять минут... Ноль часов пять минут... Ну я стакан принял и этот аппендикс вырезал.

- Сами?

- Нет. Шурин.

- Значит, пишем: «В стационаре». Идите.

- Доктор! Он и гланды – заодно.

- Тогда свитер снимите.

- Это не свитер, доктор. Это я такой волосатый.

- Ничего нет, больной. Ни шрама, ни аппендикса.

- Так шурин мне аппендикс через рот вырезал. А гланды – через зад.

- Хорошо. Пол у вас сейчас какой?

- Никакого, доктор. Шурин мне все вырезал. На пути к аппендиксу.

- А аппендикс?

- Шурин себе пришил. Чтоб его в армию не взяли. Ему еще месяц до семидесяти тянуть.

- Погодите, больной! Что-то я у вас почки не прощупываю.

- А почки у меня теперь не здесь. Шурин, когда их пересаживал...

- От кого?

- Да от тещи своей. За печень отдала.

- За чью?!

- За телячью.

- А это у вас что за дырка на спине?

- Это не дырка, доктор, а пупок. Шурин когда кожу перетягивал...

- Ну тогда ясно, больной, почему вы шапку не снимаете.

- Да, доктор, трусы ж на голову не наденешь. А то у людей волосы дыбом встают!

- Хорошо, больной. Вот вам пузырек с лекарством. Перед употреблением никому не разбалтывайте.

- Это наружное или внутреннее?

- Наружное. Но вы принимайте внутрь.

- А сколько глотков?

- Сколько выпьете.

- А до еды или после?

- Конечно после. А то поесть не успеете.

- Спасибо, доктор.

- Не за что! Только пиджак себе подлиннее купите. А то у вас уши из карманов торчат!

Медицинский гороскоп с 07.03 по 20.03

Больше ешьте моркови

ОВЕН

Природа пробуждается, важно вовремя это почувствовать и ощутить живую связь с ней. В этой гармонии с природными ритмами - залог долгой и здоровой жизни. Посадите рассаду, подготовьте дачный инвентарь, а можно просто съездить на дачу. Очень рекомендуем ежедневно салат из тертой моркови и капусты с добавлением в качестве заправки сока лимона или апельсина.

ТЕЛЕЦ

Два доступных растения (лук и чеснок) решат все ваши проблемы с авитаминозом и снижением иммунитета на ближайшие 2 недели. Причем при хранении в репчатом луке и чесноке содержание витамина С только увеличивается, в то время как в других овощах все наоборот. Но не употребляйте чеснока слишком много: его активные вещества могут повысить артериальное давление и перегрузить почки.

БЛИЗНЕЦЫ

Не все в порядке с нервной системой, психика неустойчива. Возможно, этому способствует прием большого количества лекарств. И перегружена прежде всего печень. Запомните: выделительная система в марте работает слабо. Рекомендуем попить очистительные чаи.

РАК

Теплая погода может спровоцировать обострение хронических болезней, особенно радикулита и болей в суставах. Если такое случится, прокипятите 1 кг хвои, почек и коры сосны в 3-4 литрах воды в плотно закрытой посуде 10 минут. Дайте настояться в течение 4 часов и процедите. Принимайте ванну с этим настоем как минимум через день в течение двух недель. Температура воды - плюс 35-36°С, продолжительность - 20-25 минут.

ЛЕВ

Если вы склонны к весенним аллергическим заболеваниям, готовьтесь встретить их во всеоружии. Уже сейчас пора заняться профилактикой. Это поможет закалить организм [illegible]. Рекомендуем

ВЕСЫ

Если у вас проблемы - артрит или подагра, болят косточки на ногах, рекомендуем петрушку в любом виде. Она ослабляет неприятные симптомы. Свежие листья можно просто пожевать, а можно заваривать чай из них и пить сколько угодно. И постарайтесь сесть на диету, хотя бы в течение нескольких дней попоститься.

СКОРПИОН

Прекрасное время для начала ежедневных прогулок на свежем воздухе. Хорошо, если длиться они будут не менее часа. Ведь март в большинстве регионов России - самый солнечный месяц в году. Весной организм остро ощущает нехватку витаминов, в том числе и D.

СТРЕЛЕЦ

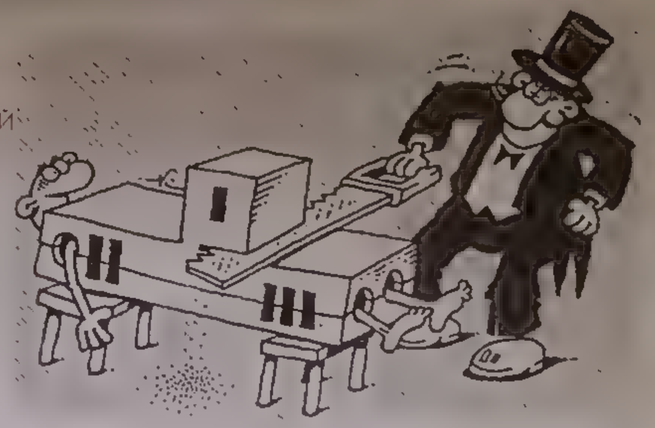
Очень полезно заняться очисткой тонкого кишечника. Из всех средств очищения желудочно-кишечного тракта наиболее доступно одно - печеный лук. Крупную луковицу надо разрезать на 2 части, слегка сбрызнуть растительным маслом, поставить в духовку на средний жар и печь 20-30 минут. Но так, чтобы она не подгорела сверху. Съешьте печеный лук за 2 часа до ужина. Ужин должен быть неплотным, постным и без соли. Запейте все 2 1/2 стакана теплой кипяченой воды.

КОЗЕРОГ

Вы любите предаваться дневному и вечернему сну? Причина сладкой дремы по весне такова: человек с ослабленным здоровьем в условиях авитаминоза становится еще более слабым и сонливым. Только не очень здоровый человек после обеда и вечером «валится с ног». Он не идет на прогулку, не получает дозу полезнейшего весеннего загара. В это время он спит. Пора - просыпайтесь, идите на улицу и дышите, дышите глубже.

ВОДОЛЕЙ

Если вас мучают больные суставы, есть великолепное средство помочь себе. В поллитровую банку надо налить 1 стакан кефира и накрошить туда ржаного хлеба так, чтобы емкость [illegible]



НАТУРАЛЬНЫЙ ЦВЕТ ВОЛОС СОХРАНИТСЯ БЛАГОДАРЯ ЦИНКУ И ВИТАМИНАМ ГРУППЫ В

Рецепт народной медицины

БАДЯГА - ОТ ЖИРНОЙ СЕБОРЕИ

Жирную себорею можно полечить бадягой. Для использования в косметике для волос готовят смесь порошка бадяги с 3%-ной перекисью водорода или раствором борной кислоты (разводят 0,5 чайн. ложки борной кислоты в порошке на 0,5 стакана воды).

Чтобы приготовить смесь, возьмите эмалированную посуду, положите в нее 1 чайн. ложку порошка бадяги и медленно заливайте, тщательно помешивая, 3%-ной перекисью водорода или раствором борной кислоты до консистенции жидкой сметаны. Затем поставьте смесь на водяную баню или слабый огонь и подогревайте, тщательно размешивая. Смесь используйте в горячем виде.

Перед мытьем головы разделите волосы на пряди и в горячем виде втирайте смесь по проборам в волосистую часть головы пальцами в резиновой перчатке до появления интенсивного жжения. Затем повяжите голову хлопчатобумажным полотенцем или платком. Через 30 минут вымойте волосы шампунем на каждый день для жирных волос.

Втирания из бадяги необходимо делать 1 раз в 4-5 дней. Всего должно быть 8 процедур. Как правило, после этих втираний исчезает перхоть и зуд, резко уменьшается салоотделение.

Делаем маски

● **Питательная** для сухой шелушащейся кожи. Свежую капусту доведите до состояния пюре (удобнее с помощью кухонного комбайна). Нужно, чтобы получилось 2 ст. ложки пюре, к которому добавьте взбитый желток куриного яйца и столовую ложку любого растительного масла. Полученную массу нанесите на кожу лица, шеи, держите 20 минут, смойте теплой водой. Курс - 6-10 процедур, 2 раза в неделю.

● **Дрожжевая** для поддержания эластичности и упругости увядающей кожи. Делайте 1 раз в неделю. 30 г свежих дрожжей и 1/2 чайн. ложки цветочного меда наложите на лицо толстым слоем на 15 минут, затем смойте теплой кипяченой водой.

● **Для Белоснежки.** 1 ст. ложку сметаны смешайте с 1 ст. ложкой творога и 1 чайн. ложкой соли. Маску держите на лице 15 минут, затем смойте попеременно то горячей, то холодной водой. Если наносить маску раз в неделю, кожа становится белоснежной.

ОТ ОТЕКОВ И МОРЩИН ВОКРУГ ГЛАЗ

1 Сядьте на стул, держите спину ровно. Широко откройте глаза и, глядя прямо перед собой, медленно сосчитайте до 8, затем закройте глаза и расслабьтесь.

2 Снова посмотрите прямо перед собой (глаза широко не открывайте) и сделайте 8 круговых движений глазами: не меняя положения головы, переведите взгляд вправо, влево, вверх, вниз, направо вверх, налево вверх, направо вниз, налево вниз. Повторите 2-4 раза.

3 Сядьте перед зеркалом, опустите подбородок. Глядя на свое отражение, постепенно закрывайте глаза, пока не останется маленькая щелочка, и постарайтесь немного приподнять вверх нижние веки. Закройте глаза и расслабьтесь, а затем повторите еще раз.

4 Кончиками трех пальцев с обеих сторон прижмите полукружия под глазами. Зажмурьте глаза и, медленно считая до 4, не сдвигая кожу, преодолевайте сопротивление пальцев (его нужно постепенно ослаблять). Повторите 2 раза.

5 Прижмите кончиками пальцев наружные края бровей и, преодолевая сопротивление, постарайтесь плотно закрыть глаза - при этом медленно считайте до 6. Отпустите брови, расслабьтесь. Повторите 2 раза.

6 Сядьте, поставьте локти на стол, прижмите основания ладоней к скулам под глазами, постепенно усиливайте надавливание, не сдвигая кожу и считая до 10, затем ослабьте давление и уберите ладони.

Пригодится *Намотай на ус*

Густые и пушистые

Выпадение волос напрямую связано с такими болезнями, как воспаление легких, фолликулярная ангина, грипп. Причем обильное выпадение волос начинается через 8-10 недель после болезни.

Лучший способ ухода за не очень здоровыми волосами - каждый вечер перед сном протирать кожу головы смесью из пяти частей воды и части спирта (коньяка, водки), затем вытирать голову почти досуха полотенцем и

чая, или отваром дубовой коры, зверобоя, цветов ромашки.

Сухие волосы лучше всего мыть

Если у вас перхоть, полезно мыть волосы шампунем с хной. Можно втирать в кожу теплый настой из

настояться в течение 4 часов и процедите. Принимайте ванну с этим настоем как минимум через день в течение двух недель. Температура воды - плюс 35-36°С, продолжительность - 20-25 минут.

ЛЕВ

Если вы склонны к весенним аллергическим заболеваниям, готовьтесь встретить их во всеоружии. Уже сейчас пора заняться профилактикой. Это лучше, чем испытывать организм во время болезни. Рекомендуем очистить печень с помощью эссенциале или активированного угля. Ешьте больше моркови, свеклы, капусты. В них сейчас больше витаминов, чем в экзотическом киви.

ДЕВА

Новый месяц лучше начинать с миром и спокойствием в душе. Подведите итоги прошлого месяца, постарайтесь простить того, на кого обижены, примиритесь с ближними. Особенно это относится к тем, кто тяжело болен, и к людям с нарушениями нервной системы. А чашка чая из ромашки всегда поможет вам расслабиться и заснуть крепким сном без сновидений.

...еще более слабым и сонливым. Только не очень здоровый человек после обеда и вечером «валится с ног». Он не идет на прогулку, не получает дозу полезнейшего весеннего загара. В это время он спит. Пора - просыпайтесь, идите на улицу и дышите, дышите глубже.

ВОДОЛЕЙ

Если вас мучают больные суставы, есть великолепное средство помочь себе. В поллитровую банку надо налить 1 стакан кефира и накрошить туда ржаного хлеба так, чтобы емкость была заполнена доверху. Добавить 1 чайную ложку соды, поставить банку на 5-6 часов в теплое место, затем содержимое процедить, отжать. С получившейся жидкостью сделайте компресс на больное место на ночь или на сутки. Через 3-4 дня вы забудете о болях в суставах на целый месяц.

РЫБЫ

Не очень стабильное время для гипертоника. Возможно, вам пригодится такой рецепт. Один стакан измельченных листьев шалфея залейте стаканом водки и дайте настояться 10 дней. Пить в течение месяца 3 раза в день, разбавляя 20 капель настойки в 1 столовой ложке воды.

● **Для Белоснежки.** 1 ст. ложку сметаны смешайте с 1 ст. ложкой творога и 1 чайн. ложкой соли. Маску держите на лице 15 минут, затем смойте попеременно то горячей, то холодной водой. Если наносить маску раз в неделю, кожа становится белоснежной.

...давливание, не сдвигая кожу и считая до 10, затем ослабьте давление и уберите ладони.

Пригодится ***Намотай на ус***

Густые и пушистые

Выпадение волос напрямую связано с такими болезнями, как воспаление легких, фолликулярная *ангина, грипп. Причем обильное выпадение волос начинается через 8-10 недель после болезни.*

Лучший способ ухода за не очень здоровыми волосами - каждый вечер перед сном протирать кожу головы смесью из пяти частей воды и части спирта (коньяка, водки), затем вытирать голову почти досуха полотенцем и прочесывать волосы сначала руками, а потом, покрепче нажимая, - частым гребнем. Это нужно повторять по крайней мере в течение трех месяцев ежедневно.

Волосы надо мыть тогда, когда они еще только становятся грязными. Мыть волосы следует быстро. Если волосы долго держать в моющем средстве, то они могут утратить свои необходимые вещества. Часто повторяемое быстрое мытье не приносит особого вреда.

До мытья рекомендуется втирать в кожу головы кислое молоко, простоквашу. Полоскать же лучше всего подкисленным раствором (одна чайная ложка уксуса на поллитра крапивного отвара), или теплым настоем крепко заваренного чая, или отваром дубовой коры, зверобоя, цветов ромашки.

Сухие волосы лучше всего мыть яичным желтком или за полтора-два часа до мытья втирать в кожу теплое растительное масло. Яичный желток, взбитый с небольшим количеством воды, наносится на влажные волосы в два приема и промывается каждый раз теплой водой.

Росту волос способствует свежий сок капусты, который втирают в кожу головы.

Неблагоприятно влияет на волосы и кожу накручивание только что вымытых волос на бигуди и сушка их горячим феном. Специалисты не советуют накручивать волосы на термо- и электробигуди ежедневно.

Если у вас перхоть, полезно мыть волосы шампунем с хной. Можно втирать в кожу теплый настой из листьев крапивы, корней лопуха, шишек хмеля, полевого хвоща, тысячелистника (на столовую ложку сбора - стакан крутого кипятка). Растертые свежие листья одуванчика, мяты, рябины втереть в кожу у корней волос, а сверху повязать косынкой. Затем хорошенько ополоснуть волосы теплой водой.

Большое количество волос теряют женщины во время беременности, но наибольшие потери происходят через 8-10 недель после родов. Это совершенно нормальное явление. Через несколько недель положение нормализуется.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС МОЖЕТ БЫТЬ ВЫЗВАНО ЛЕКАРСТВАМИ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЮТСЯ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

В следующем номере читайте:

Как жить человеку, если его почки постепенно «отключаются»

✓ ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ.

Каждое слово, каждая мысль - это сила

✓ КАК УКРОТИТЬ БУРЮ В ДОМЕ.

Из почты «Айболита»

✓ КАК МЫ С ПОДРУГОЙ ПОБЕДИЛИ АРТРОЗ.

Нежные ножки

ОБ ЭТОМ МЕЧТАЕТ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА.

* Хорошо очищает кожу ног настой льняного семени (2 ст. ложки на 1 л кипятка). Он эффективно действует при ежедневном применении. Можно делать очищающие ванночки. Горсть морской соли и 1 ст. л. пищевой соды растворите в 3 л теплой воды (горячую подливают для поддержания температуры). Продолжительность процедуры - 15-20 минут.

* Корочкой лимона протирайте кожу между пальцами ног и подошву для профилактики грибковых заболеваний.

* Хорошо очищают огрубевшую кожу на стопах горячие мыльно-содовые ванночки. Растворите 1-2 чайн. ложки питьевой соды в 1 л теплой воды, добавьте 1 ст. ложку мыльной стружки или мыльного крема, взбейте мыльную пену. Опустите ступни в тазик, подливая горячую воду. Дайте время, чтобы ноги распарились, и с помощью пемзы круговыми движениями очистите огрубевшую кожу. Продолжительность ванны - 15-20 минут. После этого во влажную кожу вотрите крем.

* Если у вас трещины на пятках, сделайте ванну с крахмалом. Можно сделать ванну с картофельными очистками. Хорошо промойте их и добавьте горсть льняного семени, залейте водой и кипятите до состояния густой каши. В этой гуще подержите ноги 20 минут, затем ополосните их водой и аккуратно обрежьте кожу вокруг трещин. Трещины смажьте йодом, ступни и пальцы - кремом, втирая его до тех пор, пока он не впитается.

* При потертостях и трещинах на ступнях ног рекомендуются такие ванночки: 2 ст. ложки травы зверобоя и 1 ст. ложка соцветий календулы на 1 л воды.

* Настои крапивы и подорожника готовьте из расчета: 2 ст. ложки измельченных листьев растения на 1 л воды. Продолжительность процедуры - 10-15 минут.

* Отвар ромашки для ванночки готовят так: 1 ст. ложку сухой ромашки залейте 0,5-1 л кипятка и кипятите 10 минут. Используйте процеженный и немного остывший отвар.

* После ванночек сделайте повязку на ноги, смазав их смягчающим кремом или жиром и сделав легкий массаж.

Только для жителей Ставропольского края!

ДО 1 АПРЕЛЯ 2002 ГОДА УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ ПРОВОДИТ ДОСРОЧНУЮ ПОДПИСКУ НА II ПОЛУГОДИЕ 2002 ГОДА

ЦЕНЫ НА ИЗДАНИЯ АГЕНТСТВА ДЛЯ ЭТИХ ПОДПИСЧИКОВ ОСТАЮТСЯ НА УРОВНЕ ЦЕН I ПОЛУГОДИЯ 2002 ГОДА

Подписной индекс

53995

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор **Г.Н. ВОРОБЬЕВА**
Исполнительный редактор **Л.И. Смирнова**
Компьютерная верстка и дизайн **А.В. Романенко**

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:
355035 г.Ставрополь, ул. Пушкина, 293, (865-2) 35-18-36
E-mail: kpress@avn.skiftel.ru
Представительство в Пятигорске: тел. 3-65-74, факс 3-60-02

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс». Отпечатана в Государственном предприятии издательско-полиграфической фирме «Ставрополье» (Адрес 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8) Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г.
Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485

Дата выхода в свет 06.03.2002
Подписано в печать 06.03.2002 в 12.00
Тираж 406698 экз.
Заказ 321
Объём 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№15(179)/2003
ИЮЛЬ-АВГУСТ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

К читателям!

ДО 31 АВГУСТА

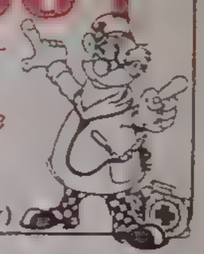
ООО «Межрегиональное агентство подписки» проводит досрочную подписку на I полугодие 2004 года. Подписные цены на данный период остаются на уровне цен II полугодия 2003 года.

ПОЛНОЕ НАЗВАНИЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ «АЙБОЛИТ. МЕДИЦИНА. ЗДОРОВЬЕ. ЖИЗНЬ»

Подписной индекс В КАТАЛОГЕ ООО «МАП»:

99061

Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто.
(Сократ)



Прикинь на себя

ПРОВЕРЬ СВОЙ ПУЛЬС

ПРИРОДА ДАЛА НАМ НАДЕЖНЫЙ АНАЛИЗАТОР СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ — ПУЛЬС.

Чтобы правильно воспользоваться этим прибором, необходимо лечь и расслабиться. А теперь посчитаем.

Пульс реже 60 ударов в минуту. *Редкий пульс может быть у пожилых людей, для них это норма. 40 ударов в минуту — не исключено тяжелое нарушение внутрисердечной проводимости.*

Если после 10 приседаний пульс участится, все нормально. Если останется таким же, нужно вмешательство врача.

Редкий пульс бывает при нарушениях в щитовидной железе, повышении внутричерепного давления.

При редком пульсе хорошо выпить крепкий чай, кофе с коньяком.

Пульс от 60 до 90. Вы в норме. Только женское сердце бьется на 5-10 ударов чаще мужского. У годовалых детей 120 ударов в минуту — норма. У пятилетних норма — 100 ударов.

Имейте в виду, что в положении сидя и стоя пульс всегда чаще, чем в положении лежа.

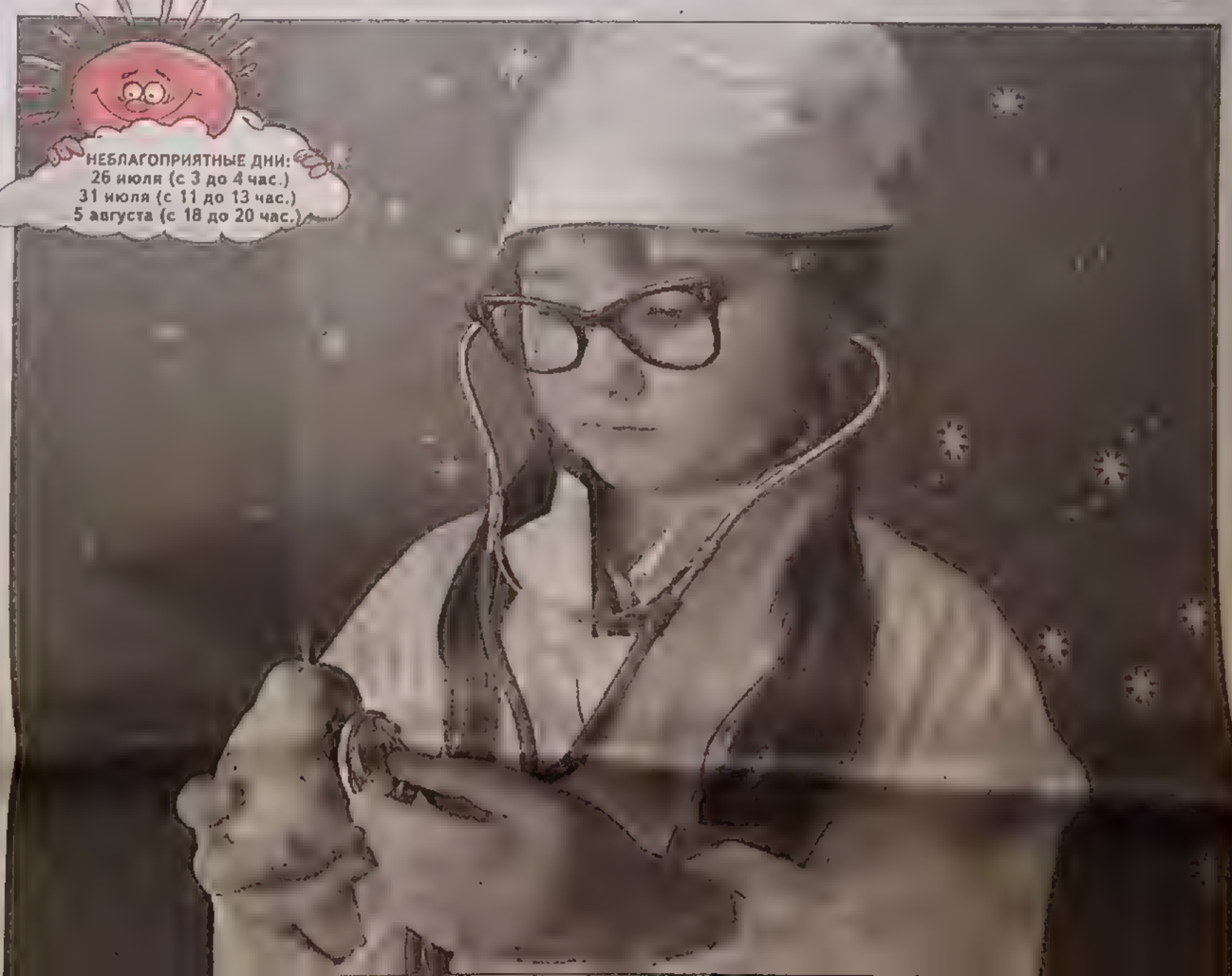
Пульс свыше 90. Возможно, у вас повышена температуре. Каждый градус сверх 36,6 добавляет по 6-8 ударов (у детей по 15-20 ударов). Такой пульс бывает и при разных неврозах, анемиях, болезни щитовидной железы. Пульс учащается от обильной еды, алкоголя и курения.

Пульс свыше 140. Эта частота ведет к одышке, головокружению. Иногда даже пульс трудно сосчитать. Если такое состояние начинается и заканчивается внезапно, можно заподозрить тахикардию. Нужна помощь врача, а до его прихода постарайтесь воздержаться от жидкости, даже если очень хочется пить.

Пульс с перебоями. Для детей и подростков это нормально. У взрослых «доброкачественная аритмия» встречается реже. Попробуйте задержать дыхание. Если аритмия исчезает, вы в порядке. Если нет, то у вас, возможно, серьезное сердечное заболевание или невротическое состояние. При невротическое состояние. ***При невротическое постарайтесь не пить кофе, не есть на ночь острого.***

Пульс невозможно сосчитать. Такое состояние свидетельствует о серьезном нарушении ритма сердца. Надо сделать кардиограмму. Если пульс учащен, хорошо пить валериану, валокордин, пустырник.

О. Александров, врач-терапевт



...нутрисердечной проводимости.

Если после 10 приседаний пульс участится, все нормально. Если останется таким же, нужно вмешательство врача.

Редкий пульс бывает при нарушениях в щитовидной железе, повышении внутричерепного давления.

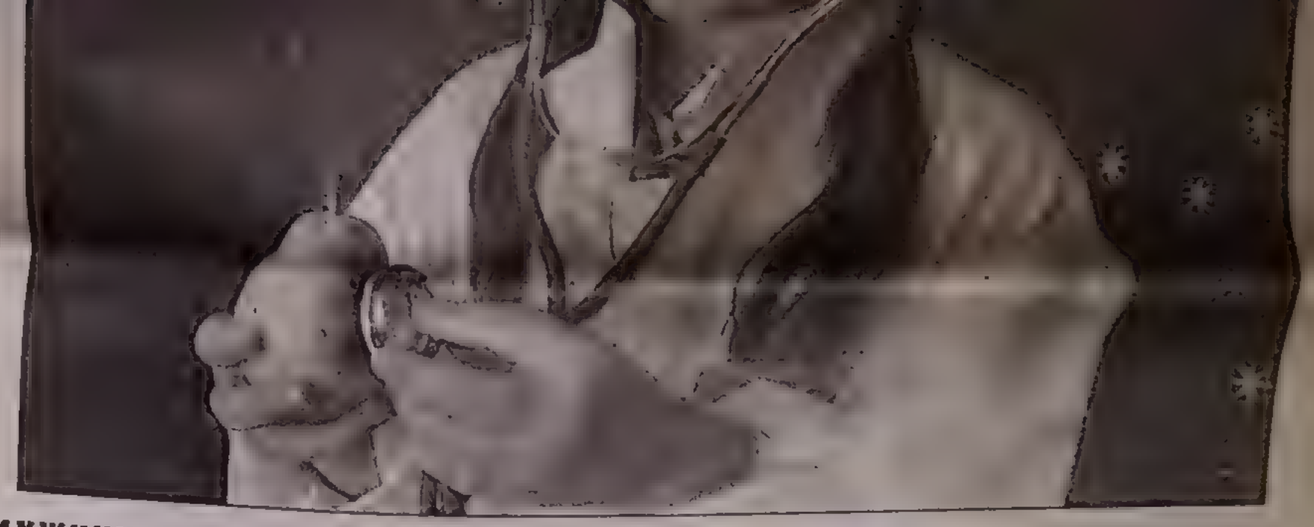
При редком пульсе хорошо выпить крепкий чай, кофе с коньяком.

Пульс от 60 до 90. Вы в норме. Только женское сердце бьется на 5-10 ударов чаще мужского. У годовалых детей 120 ударов в минуту — норма. У пятилетних норма 100 ударов.

Пульс с перебоями. Для детей и подростков это нормально. У взрослых «доброкачественная аритмия» встречается реже. Попробуйте задержать дыхание. Если аритмия исчезает, вы в порядке. Если нет, то у вас, возможно, серьезное сердечное заболевание или невротическое состояние. При невразе постарайтесь не пить кофе, не есть на ночь острого.

Пульс невозможно сосчитать. Такое состояние свидетельствует о серьезном нарушении ритма сердца. Надо сделать кардиограмму. Если пульс учащен, хорошо пить валериану, валокордин, пустырник.

О. Александров, врач-терапевт



Еще та проблема

Для мужчин, и не только

Почечная гипертония

ПРИ ПОЧЕЧНОЙ ГИПЕРТОНИИ ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ ДЕРЖИТСЯ ПОСТОЯННО.

Мужчины более склонны к повышенному давлению. В отличие от женщин у них больше масса тела (в том числе и мышечная), а значит, объем сосудистого русла и циркулирующей в нем крови. Это создает благоприятные условия для более высокого уровня давления.

Для наших мужчин гипертония — настоящее стихийное бедствие. Всему виной мужская безалаберность. И сложность диагностики смертельно опасного заболевания. Особенно когда речь идет о почечной его разновидности — одной из самых коварных. При обычной, эссенциальной гипертонии давление чаще всего подскакивает в ответ на эмоциональное или физическое напряжение. При почечной гипертонии высокое давление держится постоянно. При чем тут почки, если кровь в нашем организме прокачивает сердце? Давление — это производное от взаимозависимой работы сердца, почек и сосудистого тонуса. Почки регулируют давление. Иначе они не смогли бы фильтровать поступающую к нам в организм воду.

Причиной почечной гипертонии может быть любое урологическое заболевание: сужение почечной артерии (из-за атеросклероза или врожденной аномалии сосудов), поликистоз (наследственное заболевание, в результате которого сдавливается почечная ткань), нефропатия (печальное последствие сахарного диабета) и даже пиелонефрит, вызывающий серьезные изменения в структуре самой почки.

Как правило, при почечной гипертонии повышается нижнее — диастолическое — давление. На сегодняшний день идеальные для взрослого человека показатели составляют 120/80 мм рт. ст. А приемлемым считается его подъем до 140/90. Все, что выше, — за границей нормы.

Особенно настороженно в последнее время врачи относятся к так называемой мягкой гипертонии, при которой уровень давления составляет 140-159/90-99 мм рт. ст. У медиков она считается самой коварной. Человек при этом может вполне нормально себя чувствовать и не подозревать, что стоит у роковой черты.

Почечному гипертонику не позавидуешь. Помимо сердечной и почечной недостаточности, а также нарушения мозгового кровообращения регулярное повышение диастолического давления чревато кровоизлияниями в сетчатку глаза, тяжелыми поражениями артерий. У «злостных» гипертоников меняются свойства крови (она становится более вязкой), нарушается липидный обмен, теряется эластичность сосудов, которые, как коррозией, поражаются атеросклерозом и требуют все больших усилий сердца. У людей с повышенным давление оно — настоящий «тяжелоатлет».

(Окончание на стр. 3)

ПАРАПСИХОЛОГ В. Н. МАЛЬЦЕВ ИСЦЕЛИТ ПЬЮЩИХ И НЕВЕРНЫХ МУЖЕЙ! стр. 6

Бегом к врачу!

ПРИСТУПУ ГИПЕРТОНИИ, КАК ПРАВИЛО, ПРЕДШЕСТВУЮТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, МЕЛЬКАНИЕ МУХ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ, СЛАБОСТЬ В КОНЕЧНОСТЯХ, НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ, ДАВЯЩИЕ БОЛИ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА. ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВЫЯСНИТЕ, НЕТ ЛИ У ВАШЕЙ ГИПЕРТОНИИ ПОЧЕЧНОГО НАЧАЛА.

Полезно знать

● **От камней и песка в почках.** 2 ст. ложки спорыша заварите в стакане кипятка и настаивайте 1 час. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Очень хорошо запивать мочегонным чаем (из брусники или листьев березы). Спорыш дробит камни в песок, а брусника или листья березы способствуют обильному мочеиспусканию, во время которого песок вымывается из организма.

● **От варикоза.** Свежими листьями сирени обыкновенной (не персидской) обкладывайте больные места с расширенными и покрасневшими венами. Листья надо менять через каждый час.

А чуть позже, когда появится полынь горькая, надо и ее использовать. Смешайте горсть толченой свежей горькой полыни с 0,5 л простокваши, нанесите смесь на марлю и приложите к наиболее пораженным местам, где вены сильно набухшие. Ноги положите на небольшую подушечку и прикройте полиэтиленом. Через полчаса компресс снимите. Процедуру делайте в течение месяца, а дальше — в зависимости от самочувствия.

● **При остеохондрозе.** Смешайте 50 г керосина, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1/4 куска хозяйственного мыла, неполную чайную ложку пищевой соды и растирайте, пока не получится мазь. Смесь должна стоять 3 дня. Время от времени ее надо перемешивать. Используйте для втираний в больные места при боли в пояснице, остеохондрозе.

ЛИСТЬЯ ОБЛЕПИХИ

Самыми полезными свойствами у облепихи обладают листья.

В НИХ содержится до 10% танина, рекордное количество витамина С и полезное вещество серотонин. Его недостаток в организме приводит к нарушениям работы нервной системы, бессоннице, влияет на уровень гормонов в крови. Серотонин снимает судороги, укрепляет иммунитет. Чай из листьев облепихи полезен при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии, плеврите, пневмонии, дерматитах, сахарном диабете. Полоскание отваром поможет при инфекции полости рта, при ангине. Им промывают глаза. При артритах используют компресс из листьев облепихи.

Но главное — листья облепихи не менее эффективны, чем антибиотики в период эпидемии гриппа. Российские ученые обнаружили удивительный факт: листья облепихи в большей степени, чем ее ягоды, способны противостоять вирусам! Они надежно защитят вас от гриппа, не имеют побочных последствий, свойственных антибиотикам (дисбактериоз, нарушение работы почек), и обходятся дешевле.

Дешевое лекарство

Кошмарики

«ПОКОЙНИКА» ПРИШЛОСЬ УГОМОНИТЬ

Житель Липецка пришел домой с ночной смены очень уставшим. Поставив суп на плиту, он прилег на диван, включил телевизор — как раз шел сериал про инопланетян — и уснул. Кино закончилось, кастрюля обуглилась, а хозяин все спал. Вскоре соседи увидели дым, который валил из квартиры, и позвонили 01. Пожарные, облачившись в спецкостюмы, выбили дверь. И тут мужик проснулся и с воплем принялся лупить пожарных по хоботам и маскам. Во сне бедолаге привиделось, что он умер и за ним пришли гуманоиды.

Чтобы угомонить «покойника», пришлось снять маски и сказать ему несколько слов на отборном русском языке.

ЛОХМАТЫЙ ИНСПЕКТОР ГАИ

На перекрестке Октябрьской улицы в районе ТЮЗа в Вологде у перехода нашел пристанище бездомный пес. Причем, пока на переходе нет людей, собака спокойно лежит на газоне, хотя и провожает машины строгим взглядом. Когда же людей набирается на тротуаре много, а машины их не пропускают, лохматый инспектор вскакивает, выбегает на дорогу, начинает лаять и бросаться под колеса до тех пор, пока автомобили не остановятся. После того как толпа рассасывается, барбос вновь удаляется к своей лежанке, мол, можно трогать.

Вологодцы не сомневаются, что в прежней жизни этот пес был инспектором ГАИ.

ТОТ САМЫЙ ДЕНЬ, ЛИШИВШИЙ ЕГО СЛУХА...

Р. Д. был тяжело ранен в голову и оглох. С трудом найдя работу, несчастный инвалид десятки долгих лет пребывал в полной глухоте. Кошмары войны продолжали преследовать его все эти долгие годы во сне. И вот однажды бывшему солдату приснился до мельчайших подробностей тот самый день войны, когда рядом с ним разорвался снаряд, лишивший его слуха.

Проснувшись от страха в холодном поту, Д. вдруг впервые за много лет услышал, как тикают часы...

ВОЛОСЫ ОСТАЛИСЬ НА ПОДУШКЕ

Изменить свою внешность решила 30-летняя жительница Череповца Ольга. Она купила в привокзальном киоске «щадящую» краску для волос. К утру «свежие волосы» остались на подушке, а на лысой голове вздулся огромный фиолетовый волдырь. Четыре дня Ольга носилась с волдырем по больницам. На пятые сутки волдырь вскрылся сам, потом подсох и через десять дней «отпал коростой».

Рис. Олега Панькова

АЛЛЕРГИЯ МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ, НО ПРОЯВЛЯЕТСЯ НЕ С РОЖДЕНИЯ, А НАЧИНАЯ С 7 ЛЕТ.

Намотай на ус

● По мнению китайских медиков, манная каша нужна не только беззубым малышам. Это блюдо должно присутствовать и в рационе тех, кому за 40. Содержащиеся в этой каше легко усваиваемые вещества хорошо влияют на пищеварение, работу сердца и костно-мышечную систему. Для того чтобы эта пища принесла наибольшую пользу, в кашу рекомендуется добавлять растительное масло, мед, фрукты и орехи.

● Ученые считают, что яркое солнце — причина 20% случаев слепоты. Кроме того, солнечные лучи могут вызывать конъюнктивит, кератит и даже катаракту. Поэтому обязательно носите летом хорошие солнцезащитные очки, желательно с боковыми щитками, которые защищают глаза от косых солнечных лучей.

● Последнее время участились случаи осложнений после лечения грибковых поражений полости рта (микозы, кандидозы) антибиотиками. Рекомендуем противогрибковое полоскание листьями ежевики, мяты, смородины, шалфея, цветами ромашки, травой чабреца, соком капусты белокочанной.

Сбор должен состоять из двух компонентов, каждый день состав сбора надо менять. Через неделю, если воспаление стихнет, надо продолжать полоскание (7 дней, утром и на ночь) цветами календулы, корнями лопуха, травой репешка аптечного.

Новости

В КИТАЕ приступили к серийному производству пива из коровьего молока. Молочное пиво обладает лечебным эффектом — положительно влияет на кровообращение и устраняет усталость.

Новая продукция получается благодаря брожению молока. Никаких побочных эффектов, поноса, диареи и прочего, замечено не было.

ДЕПРЕССИЯ является фактором риска возникновения сахарного диабета. К такому выводу пришли японские эндокринологи. У грустных людей это заболевание развивается в 2-3 раза чаще, чем у жизнерадостных.

В АМСТЕРДАМЕ изобретено ожерелье, которое предупреждает его владельца о приближающемся приступе астмы. Микрофон, вставленный в украшение, улавливает звуки дыхания, а микропроцессор их анализирует и подает сигнал: пора достать ингалятор, принимать лекарство.

ФРАНЦУЗСКИЕ фармацевты изобрели пилюли против курения. Эта красивая таблетка обладает вкусом табака и содержит витамин В (когда вы бросаете курить, вы нуждаетесь в нем). Эти пилюли имеют огромный успех у японцев. Кроме того, выпускаются фальшивые сигареты с запахом табака, но без никотина.

А для тех, кому недоступны эти чудеса фармацевтики, предлагаем рецепт коктейля: огурец, свежую капусту, сельдерей и 3 таблетки поливитамина пропустите через соковыжималку или взбейте в миксере. Пейте 2-3 раза в неделю. Это дает много сил и отбивает желание курить из-за большого количества витамина С.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ из Франции доказали, что секрет худобы заключается в суетливости. Даже такие, на первый взгляд, незначительные телодвижения, как потягивание и смена позы при сидении, грамм за граммом сжигают лишние калории, и человек худеет.

ЕВРОПЕЙСКИЕ женщины уже по достоинству оце-

Не навреди

КОЖА «ПРИПОМНИТ» ВСЕ ВАШИ ГРЕШКИ

Самый агрессивный вид рака — меланома.

Наша кожа «запоминает» каждый солнечный ожог, чем больше их было, тем вероятнее, что однажды она «припомнит» человеку все его солнечные грешки. Случиться это может и через десять, и через [illegible] лет.

Загар и... таблетки

О ТОМ, КАКИЕ ПРЕПАРАТЫ «НЕ ДРУЖАТ» С СОЛНЦЕМ, РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ МАРИНА ПЕТРОВА.

Если вы вынуждены принимать лекарства при гипертонии, увеличении щитовидной железы, полиартрите, угревой сыпи, вам лучше прятаться от ультрафиолетовых лучей. **«Не дружат с солнцем» противовоспалительные средства:** ибупрофен, диклофенак, индометацин; антиаритмические средства, такие как кордарон, также не совместимы с жарким солнцем. Надо соблюдать меры предосторожности и тем, кто лечится цитостатиками: винбластином, ме-

Если вы входите в группу риска, откажитесь на время даже от кислых сортов яблок, яблочного и гранатового соков. Не пользуйтесь духами, содержащими бергамот. При фотодерматозах летом лучше забыть о дезодорантах и декоративной косметике, если она

цедуры на осень и зиму, когда солнце не так активно. Иначе на коже могут возникнуть пигментированные темные пятна, от которых трудно избавиться.

Дело в том, что некоторые реакции организма могут проявиться не сразу, а спустя 6-8 месяцев. Например, прием антибиотиков в жаркое время года может спровоцировать фотоонихолизис, то есть помутнение ногтевой пластины, что может привести даже к отслойке ногтей.

Как обезопасить себя от этих неприятных явлений?

* Сократите время пребывания на солнце до минимума, а лучше вообще откажитесь от прогулок в светлое время суток.

* Перенесите лечение на осень.

* В жаркие дни носите широко-

ВСЕ ВАШИ ГРЕШКИ

Самый агрессивный вид рака — меланома.

Наша кожа «запоминает» каждый солнечный ожог, чем больше их было, тем вероятнее, что однажды она «припомнит» человеку все его солнечные грешки. Случиться это может и через десять, и через тридцать лет.

Меланома развивается очень быстро — иногда ей хватает нескольких месяцев.

Те, кто загорает без купальника и подставляет солнцу крупные родинки — потенциальные пациенты онкологов. Если уж что и прятать от солнца, так это родинки и молочные железы. С солнцем шутить особенно опасно, когда вам еще нет 20 лет; а если кожа обгорала до 12 лет, то риск однажды обнаружить у себя меланому возрастает в 2 раза.

Хотя рак кожи — не единственная напасть. Ультрафиолет поражает глаза, оборачиваясь со временем катарактой, обостряет некоторые кожные болезни — например, лишай и псориаз. А уж пигментные пятна, которые часто остаются на месте солнечных ожогов, свести практически невозможно.

Пять «не» против ожогов:

* не выходите из дома без солнцезащитного крема;
* не мажьте кожу растительным маслом;
* не лежите под солнцем между 12 и 16 часами дня;
* не загорайте без бюстгальтера;
* не оставайтесь на солнце, если кожа уже покраснела.

...ДРУЖАТ» С СОЛНЦЕМ, РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ МАРИНА ПЕТРОВА.

Если вы вынуждены принимать лекарства при гипертонии, увеличении щитовидной железы, полиартрите, угревой сыпи, вам лучше прятаться от ультрафиолетовых лучей. «Не дружат с солнцем» противовоспалительные средства: ибупрофен, диклофенак, индометацин; антиаритмические средства, такие как кордарон, также не совместимы с жарким солнцем. Надо соблюдать меры предосторожности и тем, кто лечится цитостатиками: винбластином, метотрексатом; мочегонными и антиминотическими средствами, принимает оральные контрацептивы. Даже безобидная зеленка в сочетании с ультрафиолетом может спровоцировать раздражение на коже. Многие дамы планируют провести во время отпуска различные косметические процедуры. Летом лучше воздержаться от криомассажа и эпиляции, то есть удаления бородавок, папиллом, родинок, лишних волос. Предпочтительнее перенести эти процедуры на осень и зиму, когда солнце не так активно. Иначе на коже могут возникнуть пигментированные темные пятна, от которых трудно избавиться.

Если вы входите в группу риска, откажитесь на время даже от кислых сортов яблок, яблочного и гранатового соков. Не пользуйтесь духами, содержащими бергамот. При фотодерматозах летом лучше забыть о дезодорантах и декоративной косметике, если она не содержит солнцезащитных фильтров.

Если пренебречь рекомендациями медиков, то впоследствии придется горько пожалеть об этом.

Дело в том, что некоторые реакции организма могут проявиться не сразу, а спустя 6-8 месяцев. Например, прием антибиотиков в жаркое время года может спровоцировать фотоонихолизис, то есть помутнение ногтевой пластины, что может привести даже к отслойке ногтей.

Как обезопасить себя от этих неприятных явлений?

* Сократите время пребывания на солнце до минимума, а лучше вообще откажитесь от прогулок в светлое время суток.
* Перенесите лечение на осень.
* В жаркие дни носите широкополую шляпу или зонтик.
* Перед выходом из дома смазывайте шею и другие открытые участки тела сильными фотозащитными средствами.

ОСОБЕННО НАДО ОСТЕРЕГАТЬСЯ УЛЬТРАФИОЛЕТА ДЕТЯМ. ВРЕДНОЕ СОЛНЕЧНОЕ ВЛИЯНИЕ ПОСТЕПЕННО НАКАПЛИВАЕТСЯ И МОЖЕТ ПРОЯВИТЬСЯ ЧЕРЕЗ ДЕСЯТИЛЕТИЯ, СПРОВОЦИРОВАВ АЛЛЕРГИИ, ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

...бивает желание курить из-за большого количества витамина С.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ из Франции доказали, что секрет худобы заключается в суетливости. Даже такие, на первый взгляд, незначительные телодвижения, как потягивание и смена позы при сидении, грамм за граммом сжигают лишние калории, и человек худеет.

ЕВРОПЕЙСКИЕ женщины уже по достоинству оценили новые колготки, пропитанные составом из мелиссы и розмарина, — лекарственных растений, которые обладают успокоительным, расслабляющим действием. В результате кожа ног, особенно сухая и шелушащаяся, становится более гладкой и эластичной. К тому же ноги в таких колготках меньше потеют и устают в течение всего дня. Травяная пропитка выдерживает 6-7 стирок.

Кое-что новенькое

Школы для даунят

300 тысяч российских детей с интеллектуальными проблемами получили возможность учиться. В разных регионах России открываются классы для детей с синдромом Дауна.

КОГДА в семье появляется малыш с таким страшным диагнозом, это звучит, как приговор. Между тем в мире уже разработаны и прекрасно действуют новые технологии, которые позволяют не только хотя бы частично восстановить утраченные из-за болезни навыки, но и помогают учиться. Результаты бывают удивительные: абсолютно, казалось бы, «бесперспективные» дети нередко проявляют таланты и становятся полезными обществу.

В России ежегодно рождаются две тысячи детей с синдромом Дауна. А дальше, как правило, происходило следующее: маме предлагали и даже настаивали оставить ребенка в роддоме, откуда он позже попадал в специнтернат, где ребенок через несколько лет абсолютно «растительного» существования либо умирал, либо его инвалидность усугублялась. Теперь такого ребенка стараются оставить в семье. Но, к сожалению, у нас в России в отличие от большинства развитых стран пока не привыкли смотреть на инвалидов как на обычных людей.

Родители, у которых не хватило жестокости отказаться от собственного дитя, остаются с ним и его проблемами один на один.

Так вот, по инициативе президента организации родителей детей-инвалидов Ассоциации Даун Синдром Сергея Колоскова уже в трех регионах — Пермской, Курганской и Тюменской областях — открыты филиалы школ для таких ребятишек.

Рады сообщить

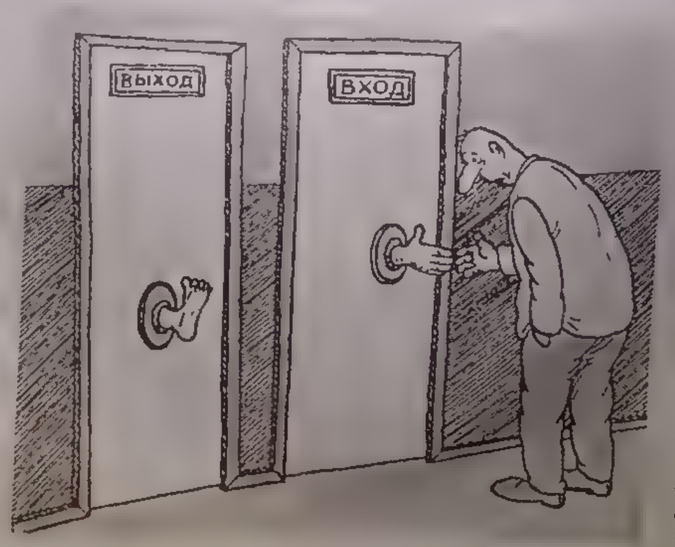
К сожалению, остальные регионы пока не выполнили указание Минобразования. Например, в Краснодарском крае обучаются 70 детей, в Ставропольском — лишь 36. В Саратовской области были объявлены «необучаемыми» 1685 детей-инвалидов, в Омской — 2010. Администрация Рязанской области вообще разделила детей-инвалидов на категории «необучаемых», «частично обучаемых» и «обучаемых». Но всех переплюнули чиновники Волгоградской области, сообщив, что дать образование детям-инвалидам значит преступить закон. Для губернаторов забота о таких детях — это дополнительные хлопоты и расходы.

ВРЕМЯ ЗАКАЛЯТЬСЯ

НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВОЗДУШНЫХ ВАНН — ДО 10 УТРА ИЛИ ВЕЧЕРОМ.

Обнажение тела на свежем воздухе — не что иное, как закаливание. Причем обнажение тела с последующим его укутыванием в теплую одежду. Начинать его надо по схеме: в 1-й день тело открывать свежему воздуху на 20-70 секунд. Затем прибавлять каждый день по 10 секунд, чтобы в итоге довести время обнажения до двух минут. На согревание всегда отводится 1,5-2 минуты. Когда продолжительность обнажения и укутывания становится равной, начинается собственно оздоровительный курс — 30 дней. По его окончании надо сделать 3-4-дневный перерыв и возобновить процедуры. Для полного избавления от небольших недомоганий хватает месяца, но если недуги серьезные, надо настроиться на длительный срок — до года и более.

Наиболее подходящим временем для воздушных ванн японцы считают время до 10 утра или вечером, но физически ослабленным людям можно приступать к ним и днем. Принимают их на голодный желудок или спустя час после еды.



Полезно знать

● От бородавок. Размятые свежие листья каланхоэ наложите на бородавку и зафиксируйте сверху бинтом или пластырем. Можно смачивать соком каланхоэ салфетку и прикладывать на ночь в виде повязки.

● При легочных и геморроидальных кровотечениях, туберкулезе, бронхите. Приготовьте смесь из 250 г порошка корневища аира болотного и 250 г муки пшеничной (высший сорт). Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

● Лечим ангину. Из мягкого теста сделайте ленту, чтобы ею можно было обернуть шею больного. Мелко подробите высушенный корень чемерицы, обильно посыпьте ею ленту из теста и тщательно оберните этой лентой горло больного. Причем так, чтобы были прикрыты миндалины. Сверху наложите повязку для утепления. Время лечения маленьких детей — от 30 минут до одного часа, для детей постарше — 2-3 часа, а у взрослых повязка должна оставаться на всю ночь.

Почечная гипертония

(Окончание. Начало на стр. 1)

До недавнего времени почечную гипертонию у нас лечили горстями лекарств, но и это не всегда приводило к желанному эффекту. Положительного результата врачам удается достичь лишь в 4% случаев. Причина — сложность регуляции почечного давления. И масса побочных реакций на препараты, снижающие давление. С недавних пор у гипертоников появилась надежда — уникальный метод лечения гипертонии, позволяющий без операции и наркоза изменить направление кровотока и снизить количество гормонов, провоцирующих подскок артериального давления и сосудистый спазм.

Суть метода заключается в безболезненной пункции бедренной вены, во время которой под контролем рентгена в центральные вены надпочечников вводятся миниатюрные спирали, покрытые тефлоном. Благодаря такой манипуляции в надпочечниках изменяется кровоток, происходит сброс избыточно вырабатываемых стрессовых гормонов в печень, где они и разрушаются, избавляя гипертоника от страданий. На долгие-долгие годы.

Вот только знают о такой возможности, увы, немногие. О существовании методики безболезненного лечения почечной гипертонии до сих пор не имеют ни малейшего представления не только пациенты, но и врачи.

Большим упущением врачей является распространенное заблуждение о необходимости поддерживать так называемое рабочее давление — то, к которому страдающий гипертонией человек привык поневоле. Давление должно быть стандартным. Каждый миллиметр подъема диастолического давления выше отметки 100 — это год отнятой у вас жизни.

Будьте начеку! Надвигающемуся приступу гипертонии, как правило, предшествуют головокружения, головная боль, мелькание мух перед глазами, слабость в конечностях, носовые кровотечения, давящие боли в области сердца. Если вы регулярно отмечаете у себя подобные симптомы, не тяните. Бегом к врачу! Прежде всего выясните, нет ли у вашей гипертонии почечного начала: сдайте кровь на гормоны, проведите магнитно-резонансную томографию надпочечников, а если потребуется, и ангиографию почечных артерий.

И, конечно, регулярно следите за своим давлением. Особенно в неблагоприятные по метеорологическим условиям дни, к которым гипертоники, как известно, особенно чувствительны. Прежде чем измерить давление, 10-15 минут посидите спокойно. Сделайте несколько замеров (желательно на обеих руках) в спокойном состоянии, в моменты напряжения и после него. Попытайтесь нормализовать массу тела! Потеря каждых лишних пяти килограммов снижает давление сразу на несколько делений. Разумные физические нагрузки и низкокалорийная диета — оптимальный вариант. Отвыкайте досаливать пищу. Для гипертоника соль — враг номер один. Входящий в ее состав хлористый натрий приводит к задержке жидкости в организме и повышает и без того высокий сосудистый тонус страдающего повышенным давлением человека. Мало поваренной соли в фруктах, овощах, крупе, мясе, рыбе, твороге, молоке. А вот от нашпигованной солью копченой колбаски, увы, придется отказаться. А также от сигаретки и ежедневной рюмочки водочки или коньячка. Самое большое, что разрешается «принять» на грудь гипертонику, — 60 мл алкоголя в неделю и 200 г сухого вина. То же относится к кофе и крепкому чаю. Ограничьте их потребление хотя бы до чашечки в день. И постарайтесь меньше психовать. Научитесь радоваться жизни. Если, конечно, не хотите ее потерять.

Татьяна Гурьянова

Будь начеку!

ОСОБЕННО НАСТОРОЖЕННО ОТНОСИТЕСЬ К ТАК НАЗЫВАЕМОЙ МЯГКОЙ ГИПЕРТОНИИ, ПРИ КОТОРОЙ УРОВЕНЬ ДАВЛЕНИЯ СОСТАВЛЯЕТ 140-159/90-99 ММ РТ. СТ. ОНА СЧИТАЕТСЯ САМОЙ КОВАРНОЙ.
ЧЕЛОВЕК ПРИ ЭТОМ МОЖЕТ ВПОЛНЕ НОРМАЛЬНО СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ И НЕ ПОДОЗРЕВАТЬ, ЧТО СТОИТ У РОКОВОЙ ЧЕРТЫ.

Огородные лекарства

ДЕШЕВО И БЕЗОПАСНО

* Пенициллин и другие антибиотики заменяют лук, чеснок, яблоки, бананы, свекла, капуста, морковь, сельдерей, перец, клюква, имбирь, корень солодки, хрен, липовый цвет, слива.

* Лекарствами, разжижающими кровь, могут быть корица и виноград, дыня и лук, тмин и кора ивы.

* Антитромботическими средствами являются перец, чеснок, виноградный сок, лук.

* В качестве противовоспалительных средств можно использовать черную смородину и яблоки, чеснок, имбирь и шалфей.

* От метеоризма и чтобы успокоить газы в желудке ешьте анис, кинзу, укроп, пейте настои перечной мяты и шалфея.

* Для понижения кровяного давления совсем не обязательно употреблять одни только лекарства, более безопасны сельдерей, лук, грейпфрут.

* Снотворными считаются гвоздика, тмин, мед, лук, кожура апельсина, шалфей.

Английские медики советуют заменить лекарства продуктами питания.

* При язве помогают бананы и инжир, корень солодки и капуста.

* К болеутоляющим относятся чеснок, имбирь, корень солодки, мята перечная.

А напоследок еще один совет — фрукты и овощи выбирайте ярко окрашенные. Если лук, то красный или желтый, а не белый. Если виноград, то красный, а не белесый или зеленый. Если морковь, то ярко-оранжевая, а не бледно-желтая. Если укроп или кинза, то сочно зеленые, а не желтоватые.

Т. Серова

На каждый день

● Снизить давление помогут уксусные компрессы. Возьмите 2 ст. ложки уксуса, добавьте 3-4 ложки воды (желательно комнатной температуры). Лежа в постели, приложите ко лбу и вискам тряпочку, смоченную в этом растворе. Первое время компрессы нужно менять каждые 2-3 минуты. Затем, когда давление начнет снижаться, можно пореже. Вас будет клонить ко сну, а когда проснетесь, забудете, что было давление.

● Для профилактики гипертонии на протяжении всего лета ежедневно съедайте по 1 пучку зелени укропа и петрушки, а также по 2-3 растения свежего зеленого лука и несколько веточек с молодыми листьями сельдерея, но беременным от петрушки и сельдерея надо отказаться.

Или пейте настой укропа: 1 ст. ложку измельченной травы залейте в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

● Приготовьте паштет из 200 г сырой, провернутой через мясорубку печени крупного рогатого скота, и 100 г топленого сливочного масла. Принимайте по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии. Курс лечения — один месяц.

Изюминка раз, изюминка два...

Хочу рассказать, как я поддерживаю сердце, которое с детства у меня считалось слабым. Мне кто-то из приятельниц подсказал: чтобы сердце меньше беспокоило и ... неприятные боли, неуве... и слабость, нужно по... укреплять сердечную ... Для этого возьмите 1 кг ... без косточек, хорошо ... его и просушите. При... к лечению: каждое ... натощак съедайте ровно ...

После растирки эти места нужно было 30-40 минут подержать на солнце.

Через две недели мои белые пятна стали рябыми (появились участки загорелой кожи), а вскоре и вообще пропали.

Сейчас мне 38 лет, витилиго меня больше не беспокоит.

Л. Прокопчук, Омск

Заварка для иммунитета

Я сушу все растение, затем смешиваю его (в равных пропорциях) с листьями черной смородины, березы, подо...

ПЕЧЕНЬ ДЛЯ СЕРДЦА

Британские ученые-медики обнаружили, что печень трески предотвращает серьезные сердечно-сосудистые заболевания, в том числе инфаркты. Идею для исследования подали эскимосы и другие жители Крайнего Севера. Среди этих народностей практически не встречаются люди, которые страдают болезнями сердца, несмотря на то что они едят много жирной пищи и не употребляют овощей и фруктов. Зато в их рационе в избытке содержатся треска и ее печень.

Английские эскулапы поставили эксперимент: в течение длительного времени исследовали 150 пациентов в возрасте от 38 до 84 лет, которым предстояла операция по удалению из артерий атеросклеротических бляшек. Треть больных ежедневно принимала капсулы с маслом печени трески, треть — капсулы с обычным растительным маслом, а еще треть — капсулы с минеральной водой. У тех пациентов, которым посчастливилось попасть в группу поедателей печеночного жира трески, тромбы практически не отрывались и не вызывали сердечных ударов и приступов.

А кто и вам мешает провести подобный эксперимент на себе?

конечно, не хотите ее потерять.

Татьяна Гурьянова

Изюминка раз, изюминка два...

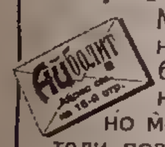
Хочу рассказать, как я поддерживаю сердце, которое с детства у меня считалось слабым. Мне кто-то из приятельниц подсказал: чтобы сердце меньше беспокоило и исчезли неприятные боли, неуверенность и слабость, нужно постоянно укреплять сердечную мышцу. Для этого возьмите 1 кг изюма без косточек, хорошо промойте его и просушите. Приступайте к лечению: каждое утро натощак съедайте ровно 40 изюминок. Завтракать после этого можно не раньше чем через час. И так — весь килограмм. Затем приступайте ко второму килограмму, но его ешьте, каждый день убавляя по одной изюминке.

1-й день — 40 штук; 2-й день — 39; 3-й день — 38 и т. д. до одной ягоды. Такое вкусное оздоровление надо проводить дважды в год. К этому хорошо добавить и регулярное употребление чая из калины с медом, при условии, что ваше давление «не скачет».

Уже через год после этого вкусного лечения сердце работает намного увереннее и не причиняет боли.

С. Самаркина, Волгоградская обл.

От витилиго — красный перец



Мне было 10 лет, когда на коленях появились белые пятнышки. Они не болели, не чесались, но медленно росли. Родители повели меня к дерматологу, и выяснилось, что это — витилиго — изменение пигментации кожи, которое является следствием нарушения обмена веществ во всем организме.

Мы перепробовали все мази — бесполезно. Врачи были разные, мнения — тоже. Результат же всегда один — отрицательный. Но однажды мы ехали в троллейбусе. Люди с интересом рассматривали мои ноги в белых пятнах. Один мужчина подошел ко мне и тихо сказал, что знает, как помочь. Рецепт был до смешного прост. Дома достали настойку стручкового красного перца (она продается в аптеке), и три раза в день отец натирал ею пятна на моих ногах в течение 5-10 минут. При этом ощущалось сильное жжение, кожа становилась розовой. После растирки эти места нужно было 30-40 минут подержать на солнце.

Через две недели мои белые пятна стали рябыми (появились участки загорелой кожи), а вскоре и вообще пропали.

Сейчас мне 38 лет, витилиго меня больше не беспокоит.

Л. Прокопчук, Омск

Заварка для иммунитета

Я сушу все растение, затем смешиваю его (в равных пропорциях) с листьями черной смородины, березы, подорожника, крапивы. Иногда добавляю еще и сорняк мокрицу (ее беру в половинном объеме). Заливаю все это кипятком на ночь, даю настояться до утра. Перед приемом 1 чайн. ложку этого настоя разбавляю в стакане кипятка. Пью 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 20 дней. Перерыв 10 дней, затем — повторение 20-дневного курса.

Этот чай не только очищает организм и повышает иммунитет, но и может снизить алкогольную зависимость. Я давала такой чай соседу, увлекавшемуся пьянкой. В результате он перестал пьянствовать.

В. Карпова, Чебоксары

Упражнения от храпа

В юности (мне сейчас 65 лет) я сильно храпела во сне, но вылечилась легко и навсегда с помощью несложного физического упражнения. Делать его нужно так: рот закрыть, дышать через нос. Напрячь заднюю стенку языка и с силой оттянуть язык к горлу. (Если при этом приложить пальцы под подбородок, то можно почувствовать, как напрягаются мышцы.) Это упражнение я повторяла по нескольку раз в день, делая по 10-15 движений языком.

При таком упражнении, оказывается, слабая небная занавеска постепенно крепнет, и человек перестает храпеть.

Оказывается, и специалисты-медики предлагают делать похожую гимнастику: произносить звук «и», напрягая при этом мышцы глотки, мягкого неба и шеи. Делать это упражнение надо утром и вечером, повторяя по 20-25 раз. Через месяц храп почти прекратится.

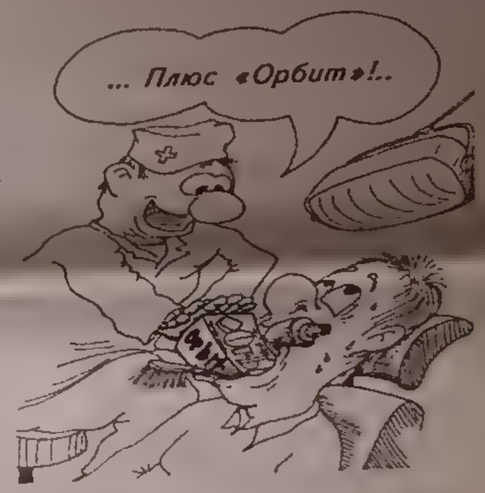
О. Давыдова, Челябинск

ПЕЧЕНЬ ДЛЯ СЕРДЦА

Британские ученые-медики обнаружили, что печень трески предотвращает серьезные сердечно-сосудистые заболевания, в том числе инфаркты. Идею для исследования подали эскимосы и другие жители Крайнего Севера. Среди этих народностей практически не встречаются люди, которые страдают болезнями сердца, несмотря на то что они едят много жирной пищи и не употребляют овощей и фруктов. Зато в их рационе в избытке содержатся треска и ее печень.

Английские эскулапы поставили эксперимент: в течение длительного времени исследовали 150 пациентов в возрасте от 38 до 84 лет, которым предстояла операция по удалению из артерий атеросклеротических бляшек. Треть больных ежедневно принимала капсулы с маслом печени трески, треть — капсулы с обычным растительным маслом, а еще треть — капсулы с минеральной водой. У тех пациентов, которым посчастливилось попасть в группу поедателей печеночного жира трески, тромбы практически не отрывались и не вызывали сердечных ударов и приступов.

А кто и вам мешает провести подобный эксперимент на себе?



Сам себе доктор — **Бди!**

Как предотвратить инсульт

Инсульт — результат закупорки или разрыва сосудов головного мозга. Это происходит при повышенном давлении, высоком холестерине, избыточном весе, курении, склонности крови к тромбообразованию. И, конечно, главный фактор — стресс.

Инсульт (апоплексический удар) поражает как гром среди ясного неба. Однако ему предшествуют симптомы: головные боли, слабость в руках, шаткость походки. Особенно опасно головокружение в лежачем положении.

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА

Положите на руку больного свой большой палец сверху, а указательный — снизу. Определите на ощупь температуру в трех точках: возле кисти, посередине, возле локтя на обеих руках. Если одна рука намного холоднее другой — это сигнал неблагополучия мозга.

Большое значение имеет питание. Животные жиры замените на растительные. Исключите печень, мозги, икру, сметану, сливки. Потребляйте много зелени и фруктов, дикорастущих трав.

Чай из трав укрепляет сосуды, повышает их эластичность, активизирует работу мозга. Он содержит микроэлементы и биоактивные вещества. Очень полезны чайные бальзамы — сочетание чая и дикорастущих трав. В фарфоровый подогретый чайник поместите измельченные: зверобой, мяту, мать-и-мачеху, душицу, плоды шиповника, чай. Соотношение сырья и воды 1:10. Настаивайте 20 минут и пейте теплым с сахаром или медом. Через месяц состав трав поменяйте.

УНИКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Настойка конского каштана снижает вязкость крови, повышает эластичность и проницаемость кровеносных сосудов: 50 г измельченных плодов настаивайте в 0,5 л водки в течение месяца. Процедите и пейте по 20-30 капель 3 раза в день за час до еды в течение месяца.

300 г яблок ежедневно в течение месяца избавят от склероза на полгода.

Отвар коры рябины излечивает склероз. 200 г коры кипятите 2 часа в 0,5 л воды. Принимайте по 20-30 капель до еды 3 раза в день. Улучшается память.

Прекрасно очищает сосуды следующее средство: 1 стакан семян укропа и 2 ст. ложки измельченного корня валерианы залейте 2 л крутого кипятка в стеклянной банке. Настаивайте сутки, закутав теплым одеялом. Добавьте 2 стакана меда. Пейте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. Этим способом можно улучшить состояние при лечении инсульта.

Горячие ванны для рук улучшают мозговое кровообращение. Заткните отверстие в умывальнике и наполните его горячей водой. Опустите руки, чтобы локти тоже были погружены в воду. Держите 10 минут, подливая кипяток. После этой ванны надо отдохнуть в постели, укрывшись одеялом, не менее 40 минут. Уменьшается венозный застой в области головы, улучшается сон.

РЕЦЕПТЫ БЛЮД, ПРЕДОТВРАЩАЮЩИХ ИНСУЛЬТ

Тушеный картофель. Нарежьте молодой картофель ломтиками, а кабачки — кубиками. Тушите в подсолнечном масле. В готовое блюдо покрошите зелень и чеснок.

Вегетарианский плов. Полкочана капусты, луковицу, кабачок, 3 моркови порежьте и обжарьте в подсолнечном масле. Добавьте 2 яблока, 2 стакана сваренного до полуготовности риса. Доведите до кипения и томите на малом огне.

Овощное рагу. Морковь нарежьте кольцами, обжарьте в подсолнечном масле и тушите под крышкой с картофелем, сладким перцем, луком и чесноком.

Салат из отварной свеклы с чесноком и грецкими орехами (200 г через день) за год очистит стенки сосудов и придаст им эластичность.

Пшенная каша. Промойте пшено в трех водах. Залейте кипятком на 2 минуты, затем воду слейте. Поместите пшенную крупу в кастрюлю и залейте ее двумя частями воды. Варите до готовности. За несколько минут до окончания варки добавьте в кашу очищенное и нарезанное яблоко, изюм, курагу и любые сухофрукты, которые у вас есть, перемешайте. Сахар, масло и молоко в такую кашу добавлять не нужно.

А. Таркова, Астрахань

Чистим сосуды

1-2 ст. ложки травы вербены залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 1 час. Пейте по 1-2 ст. ложки настоя каждые 2 часа в течение 2 недель. 1 неделя перерыв и еще 2 недели.

Тест-диагностика

ГАДАТЬ ИЛИ НЕ ГАДАТЬ?

1. Вы идете по улице, и вдруг вам перебегает дорогу черная кошка с белыми пятнами. Ваша первая мысль:

А. «Куда она бежит?»

Б. «Хорошо, что не совсем черная».

В. «Надо сплюнуть через плечо».

2. Вы услышали, что у вашей соседки «черный глаз». Соседка спрашивает у вас: «Как дела?» Вы отвечаете:

А. «Очень хорошо» (если это на самом деле правда).

Б. «Тьфу-тьфу, нормально» (стучите по дереву).

В. «Ничего, бывало и хуже».

3. В ночь на пятницу вам приснился очень страшный сон, Вы...

А. ... думаете, не надо было долго смотреть телевизор.

Б. ... читаете сонник.

В. ... предпринимаете всевозможные меры, чтобы сон не сбылся.

4. Внезапно отключился свет, а вы одни...

А. Вы досадуете, что вынуждены прервать важные дела.

Б. Вам становится не по себе.

В. Вас охватывает страх.

5. Каким вы представляете себе инопланетян?

А. Они такие же, как мы.

Б. Человекообразные, но зелененькие и с рожками.

В. В них совершенно нет ничего человеческого.

6. Загипнотизировать человека можно...

А. ... только с его согласия и во врачебном кабинете.

Б. ... если имеешь к этому талант.

В. ... в любой момент помимо его воли.

7. Тараканы вызывают у вас...

А. ... восхищение своей живучестью.

Б. ... чувство брезгливости.

В. ... панический ужас.

8. Что вы думаете насчет существования колдунов и магов?

А. Они никогда не существовали в реальности.

Б. Скорее всего, они все давно вымерли.

А. ... полных идиотов.

Б. ... наивных дурочек.

В. ... отчаявшихся женщин.

10. Ваше зеркальце треснуло. Ваша реакция:

А. Подумаете: «Вот досада!»

Б. Тут же выбросите его.

В. Испугаетесь: не умрет ли кто?

11. Как вы относитесь к нетрадиционной медицине?

А. Разве она кому-то помогает?

Б. В ней, бесспорно, что-то есть.

В. Убеждены, что она обязательно поможет в безнадежных случаях.

12. Зависит ли ваше настроение от фаз Луны?

А. Никак не зависит.

Б. Немного меняется в полнолуние.

В. Меняется в период полной Луны.

13. Человек с явно ненормальным поведением вызывает у вас...

А. ... сострадание или раздражение, в зависимости от ситуации.

Б. ... некоторое любопытство.

В. ... смутную тревогу.

14. Читаете ли вы гороскопы?

А. Крайне редко и считаете, что все это — полная ерунда.

Б. Всегда и с интересом, но тут же забываете, что там написано.

В. С большим вниманием и не выходите из дому, если на сегодня обещаны неприятности на дорогах.

15. В лесу вы отбились от компании и оказались одни в густой чаще. Вы боитесь...

А. ... опоздать на работу.

Б. ... заблудиться.

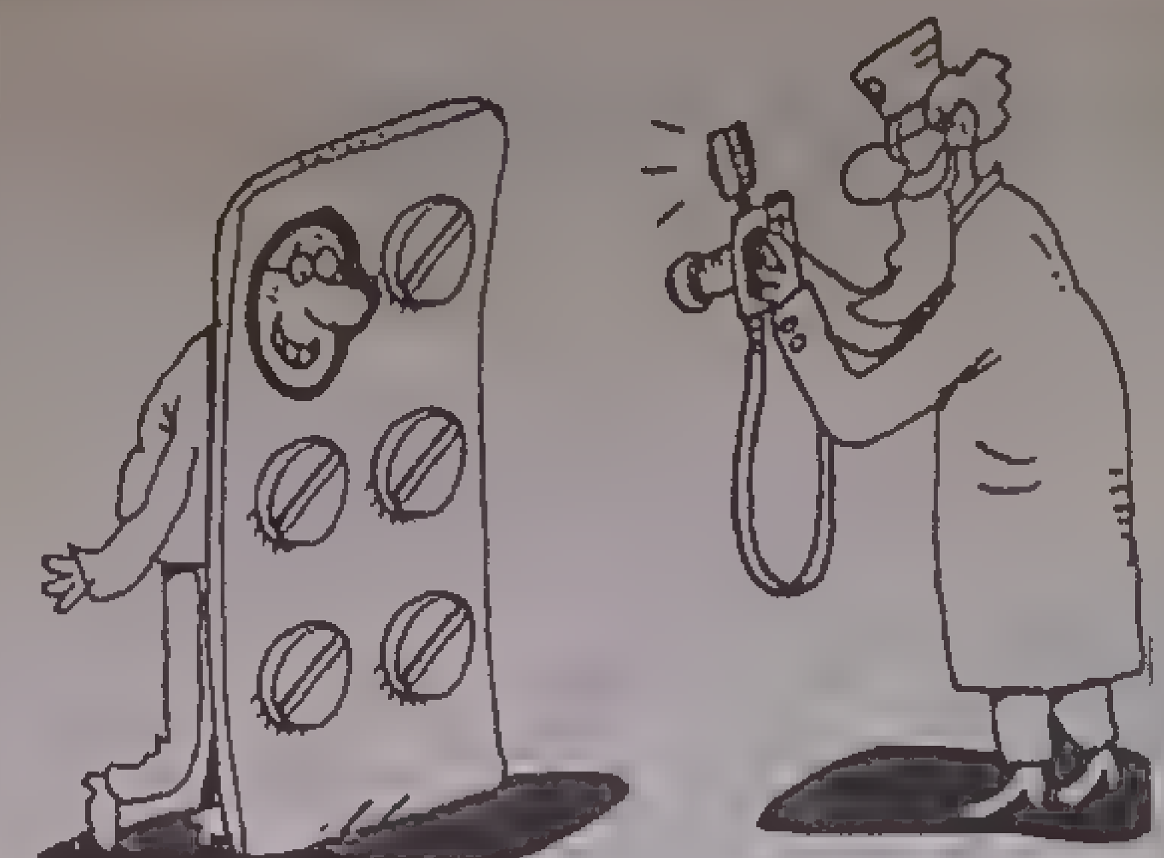
В. ... лешего и прочую нечисть.

Подведем итоги

Если у вас преобладают ответы под буквой А — ваш практический разум надежно защитит вас о шарлатанов и ненужных страхов. Но не исключено, что, столкнувшись с чем-то действительно непонятным, вы можете растеряться. Напрасно вы думаете, что чудес на свете не бывает.

Если больше ответов под буквой Б, значит вы верите в то, что вам больше нравится и доставляет радость, и отвергаете все, что вызывает отрицательные эмоции. Для вас гадание — интересное времяпрепровождение.

Большинство ответов под буквой В указывают на то, что вы



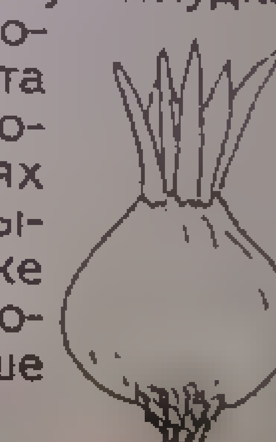
ОТ ПРОСТУДНОГО КАШЛЯ ПЕЙТЕ ОГУРЕЧНЫЙ СОК С МЕДОМ НА 1/3 СТАКАНА ОГУРЕЧНОГО СОКА 1 СТ. ЛОЖКА МЕДА ПЕЙТЕ В ТЕПЛОМ ВИДЕ НАТОЩАК ТРИ РАЗА В ДЕНЬ

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Зеленый лук обладает прекрасным желчегонным эффектом, стимулируя опорожнение желчного пузыря, нормализуя состав желчи, чем, в частности, предотвращается образование камней. Проведите эксперимент, по перышку добавляя лук в свой рацион. К тому же зеленый лук очищает полость рта от микробов. Там, где выращивают лук, не болеют гриппом даже во время самых сильных эпидемий. Благоприятное воздействие зеленого лука усиливается, если его есть с растительным маслом.

Чтобы удовлетворить потребность организма в аскорбиновой кислоте, достаточно съесть 100-150 г зеленого лука в день. Очень полезен лук людям, страдающим заболеваниями крови; при этом важно, что полноценный (а не зимний парниковый) лук становится доступным для потребления в то время, когда основные фрукты и овощи, содержащие, например, железо, еще не созрели.

Однако помните, что в его состав входят трудноусвояемая клетчатка и вещества, раздражающие слизистую оболочку желудка и кишечника. А кто может поручиться, что эта оболочка у вас здорова? При заболеваниях печени и желчного пузыря зеленый лук также надо потреблять с осторожностью (не больше двух-трех перышек).



Рекомендуем

СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫЙ сок из репы, разбавленный на 1/2-1/4 водой, способствует лучшему опорожнению желчного пузыря, а неразбавленный сок способствует образованию желчи печенью.

ОДИН килограмм корней хрена пропустите через мясорубку, залейте 3 л крутого кипятка, настаивайте, хорошо укутав, сутки, процедите. Принимайте при остром инфекционном гепатите (болезнь Боткина) по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 6-7 дней.

ЗАЛЕЙТЕ 0,5 л водки 50 г сухих цветков пижмы, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Принимайте при болезнях печени, желчного пузыря и желчных путей как хорошее желчегонное средство по 25 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Одновременно полезно прикладывать грелку на область печени.

БОЛЬНЫЕ ВЫЗДОРАВЛИВАЮТ БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ В ПАЛАТЕ ВИСИТ НА СТЕНЕ ИЛИ СТОИТ ФОТОГРАФИЯ ИХ ВРАЧА. ТАКУЮ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ ВЫЯВИЛИ В ОДНОЙ ИЗ БОЛЬНИЦ США

Пригодится

От цирроза

Первое и непременное условие при циррозе — полный отказ от алкоголя, уксусных приправ, пива, острых блюд. Они способствуют прогрессированию болезни.

Из продуктов питания особенно ценны: сырая морковь (минимум 150 г в день), запар плодов шиповника (в термосе), а из лекарственных растений — одуванчик (цветы — без термообработки с сахарным *песком, листья — в салаты, корни — тушеные или в кофе). Они не только желчегонные, но и прекрасно* оздоравливают печень.

Из лекарственных трав — первое место зверобою продырявленному. Так как он боится кипячения, используйте сушеные листья как заварку в чай, а свежие — в салаты

Для рассасывания уплотнения печени хороший эффект дает мумие. Его лучше использовать, растворив в соке алоэ (5 г мумие на 150 г сока алоэ), и пить по 1 чайн. ложке до завтрака и на ночь в течение 2 недель. *Курс лечения можно повторить через 2 недели. В этот период следует также* принимать настойку прополиса (по 20 капель 3 раза в день перед едой). Циклы лечения мумие повторяйте 3-4 раза в год.

Если же начавшийся гепатит, как часто бывает, вирусного проис

Авторитетное мнение

вязолистной). Их можно принимать внутрь в сыром виде — съедать по 1 чайн. ложке цветов с вареньем в течение 2 недель 3 раза в день до еды.

А микробы убивает растительный антибиотик зверобоя — иманин. Его настаивают на винах кагор или мадера в пропорции 1:10, то есть 50 г зверобоя на 500 г лечебного вина. Так как зверобой «боится» кипячения, *то бутылку с завинчивающейся пробкой, наполненную травой и лечебным вином, ставят на 2-3 часа в кастрюлю с очень теплой, но не кипящей водой или же на 10-12 дней в темное место с комнатной* температурой. Приготовленный настой зверобоя пьют по 1 ст. ложке перед едой в течение 2 недель. При кипячении в отваре зверобоя сохраняются лишь желче

В. ... в любой момент помимо его воли.

7. Тараканы вызывают у вас...

А. ... восхищение своей живучестью.

Б. ... чувство брезгливости.

В. ... панический ужас.

8. Что вы думаете насчет существования колдунов и магов?

А. Они никогда не существовали в реальности.

Б. Скорее всего, они все давно вымерли.

В. Они живут и сейчас, только скрыто.

9. Объявления в газетах типа: «Приворожу навечно», печатаются, по-вашему, для...

В. ... в любой момент помимо его воли.

7. Тараканы вызывают у вас...

А. ... восхищение своей живучестью.

Б. ... чувство брезгливости.

В. ... панический ужас.

8. Что вы думаете насчет существования колдунов и магов?

А. Они никогда не существовали в реальности.

Б. Скорее всего, они все давно вымерли.

В. Они живут и сейчас, только скрыто.

9. Объявления в газетах типа: «Приворожу навечно», печатаются, по-вашему, для...

вас о шарлатанов и ненужных страхов. Но не исключено, что, столкнувшись с чем-то действительно непонятным, вы можете растеряться. Напрасно вы думаете, что чудес на свете не бывает.

Если больше ответов под буквой Б, значит вы верите в то, что вам больше нравится и доставляет радость, и отвергаете все, что вызывает отрицательные эмоции. Для вас гадание — интересное времяпрепровождение.

Большинство ответов под буквой В указывают на то, что вы склонны воспринимать это занятие слишком серьезно. Не стоит тратить свои нервы и деньги на кудесников, из которых едва ли найдется один, желающий вам помочь.

ценны: сырая морковь (минимум 150 г в день), запар плодов шиповника (в термосе), а из лекарственных растений — одуванчик (цветы — без термообработки с сахарным песком, листья — в салаты, корни — тушеные или в кофе). *Они не только желчегонные, но и прекрасно оздоравливают печень.*

Из лекарственных трав — первое место зверобою продырявленному. Так как он боится кипячения, используйте сушеные листья как заварку в чай, а свежие — в салаты.

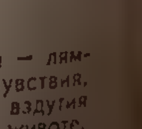
Для вибромассажа печени полезен бег трусцой продолжительностью 15-30 минут или подскоки на месте: оторвите от пола пятки ног на 1 см (до 30 раз) и резко опуститесь на пол, через 10-15 секунд повторит еще 30 раз.

Для рассасывания уплотнения печени хороший эффект дает мумие. Его лучше использовать, растворив в соке алоэ (5 г мумие на 150 г сока алоэ), и пить по 1 чайн. ложке до завтрака и на ночь в течение 2 недель. Курс лечения можно повторить через 2 недели. В этот период следует также принимать настойку прополиса (по 20 капель 3 раза в день перед едой). Циклы лечения мумие повторяйте 3-4 раза в год.

Если же начавшийся гепатит, как часто бывает, вирусного происхождения, то поможет прием внутрь цветов лабазника (таволги то есть 50 г зверобоя на 500 г лечебного вина. *Так как зверобой «боится» кипячения, то бутылку с завинчивающейся пробкой, наполненную травой и лечебным вином, ставят на 2-3 часа в кастрюлю с очень теплой, но не кипящей водой или же на 10-12 дней в темное место с комнатной температурой.* Приготовленный настой зверобоя пьют по 1 ст. ложке перед едой в течение 2 недель. При кипячении в отваре зверобоя сохраняются лишь желчегонные составляющие.

В. Сергеев, кандидат медицинских наук

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПЕЧЕНИ ПОЛЕЗНО ПРИНИМАТЬ ПО СТАКАНУ СМЕСИ НАТУРАЛЬНОГО МОЛОКА И ПИВА (1:2) 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.



Прикинь на себя

Что бы это могло быть?

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ВЫЗВАННЫХ ГЕЛЬМИНТАМИ И ПРОСТЕЙШИМИ.

Фасциолез (возбудитель заболевания — печеночный сосальщик)

Человек слабеет, его лихорадит, появляется аллергическая сыпь. Люди обращаются к врачу по поводу дискинезии желчных путей, гепатитов. Печень больного увеличивается, часто возникают желтуха, рвота, понос.

Аскаридоз (возбудитель заболевания — аскариды)

Существуют две стадии заболевания.

1. Начинаются заболевания дыхательных путей: пневмонии, бронхиты, гриппоподобные заболевания нередко с кровавой мокротой, на коже сыпь (нередко она шелушится), появляются боли в животе, увеличивается печень, усиливается сердцебиение, но снижается давление. Возможна аллергическая реакция и изменения состава крови. Поэтому важно не пропустить первую стадию заболевания

2. Чаще всего повышается температура тела. Больной жалуется на боли в животе, чаще всего под ложечкой и в области пупка, понос, тошноту, рвоту, беспокойный сон, быструю утомляемость, раздражительность, головные боли.

Аскариды могут вызвать аппендицит, перитонит, желтуху. Эта зараза поддерживает в организме очаги различных инфекций.

Трихинеллез (возбудитель заболевания — трихинелла)

У больного повышается температура, появляются светобоязнь, головные боли, тошнота, рвота, понос, отрыжка, увеличение печени. Наряду с этим возникают сильные мышечные боли, отеки лица, конъюнктивит. Мышцы на ощупь становятся плотными и болезненными, появляются боли при движении, суставы не сгибаются, трудно бывает даже двигать языком или глазами. При анализе крови выявляются ее изменения. Болезнь может протекать без всяких проявлений и в очень тяжелой форме.

Энтеробиоз (возбудитель заболевания — острицы)

Чаще всего энтеробиозом заражаются маленькие дети. Основные проявления — зуд в области заднего прохода, промежности и половых органов. Дети становятся капризными, раздражительными, быстро утомляются. Нарушается сон, появляются головные боли, ослабевает память. Дети часто просыпаются ночью, при этом их беспокоит сильнейший зуд. На коже промежности часто можно заметить расчесы, гнойнички, покраснения. Дети жалуются на боли в животе, которые могут сопровождаться поносом с большим количеством слизи. Острицы способны заползать в червеобразный отросток и стать причиной аппендицита.

Дифиллобатриоз (возбудитель заболевания — солитер)

Широкий лентец (солитер) повреждает кишечник, высасывает из организма «все соки». Заболевание протекает тяжело, хотя встречаются и легкие формы. Тошнота, рвота, поносы и запоры, слабость, головные боли — вот далеко не полный перечень изменений в организме. Могут быть расстройства походки, боли в языке, чувство жжения кожи. Кожа всегда бледная, на руках и ногах нередки отеки. Диагноз заболевания поставить несложно по изменениям крови.

Описторхоз (возбудитель заболевания — кошачья двуустка)

Человек быстро худеет, печень увеличивается, появляются головные боли, головокружение, повышенная потливость, раздражительность, тошнота, рвота, изжога, отрыжка, понос, боли в животе. Болезнь сопровождается изменением печени и поджелудочной железы, вплоть до цирроза печени.

Трихоцафалез (возбудитель заболевания — власоглав)

Признаков заболевания может вообще не быть. Но болезнь может проявляться в виде тяжелых поражений кишечника, что сопровождается потерей аппетита, тошнотой, рвотой, болями в животе, приступообразными болями в области желудка и кишечника, похуданием, бледностью кожи, запорами, головокружением, головной болью, увеличением печени, похолоданием конечностей.

Тениаринхоз (возбудитель заболевания — бычий цепень)

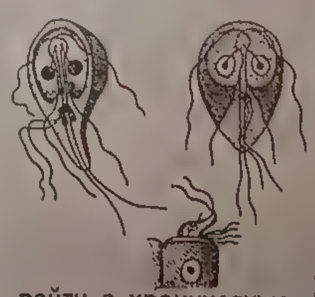
Заразившиеся глистом часто видят необычные членики, которые вылезают при акте дефекации. Могут быть общая слабость, похудание, тошнота, изжога, боли в животе, повышенная раздражительность, бессонница, головокружение, изменения состава крови.

Цистецеркоз (возбудитель заболевания — свиной цепень)

Паразиты могут поселиться в мышцах, мозге, глазах. Пораженных глистом беспокоят сильные головные боли, тошнота, рвота, судороги. При поражении глаз страдает зрение, возникают постоянные конъюнктивиты. Если глист облюбовал область сердца и крупные сосуды, то нарушается ритм сердца.

О паразитах

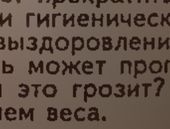
Самый «популярный» паразит



Лямблиоз (возбудитель заболевания — лямблия) начинается с плохого самочувствия, тошноты, отрыжки, болей в животе, вздутия живота, рвоты и поноса, урчания в животе. Стул частый, зловонный, пенистый, с крупинками на поверхности, может быть очень жидким. Примерно через неделю после начала заболевания признаки заболевания затихают, понос может прекратиться еще раньше. При соблюдении гигиенических правил и лечении наступает выздоровление. В противном случае болезнь может прогрессировать или перейти в хроническую форму. Чем это грозит? Похуданием, вплоть до дистрофии, анемией и снижением веса.

Кроме того, на фоне ляблиоза развиваются многие острые и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.

Чего боится солитер



Когда я была маленькой девочкой, моя тетя болела солитером. Помню, на нее было страшно смотреть, так как при росте 170 см она весила всего-то 48 кг. Лежала в больнице, солитера выгоняли, но неудачно.. Выходило аж 18 метров этого паразита, но голова оставалась, а от нее начинало расти новое «тело».

И кто-то ей посоветовал такое средство: съесть 1 стакан тыквенных семечек, 1 стакан меда, а наверх — селедки, сколько сможет. После такой «заправки» нужно лежать и не пить воды. Можно лишь чуть-чуть смочить губы. Надо терпеть жажду до тех пор, пока не сходите в туалет.

Моей тете такое лечение помогло.

Л. Анисимова, Пермь

Для будущих мам

ПОЧЕМУ МАЛЫШ ЛЕВША

У женщины, делающей УЗИ на сроке 8-10 недель, ребенок наверняка родится левшой.

Ученые Швеции и США совместно сделали уникальное открытие: ультразвуковое исследование в течение первых 10 недель беременности приводит к тому, что ребенок становится левшой!

Ведь ультразвуковые волны могут ускорить формирование органов плода, которые в момент проведения диагностики находятся в периоде активного роста. Известно, что, если у новорожденного более развито правое полушарие — он станет левшой, если левое — правшой. Период от 8-й по 10-ю неделю — начало созревания именно правого полушария, поэтому у женщины, делающей на этом сроке УЗИ, ребенок наверняка родится левшой. От поголовного «левшизма» человечество удерживает лишь тот факт, что на таких ранних сроках УЗИ делают в основном только по медицинским показаниям (например, при подозрении на неправильное прикрепление плода в матке). Большинство женщин проходят это исследование после 10-й недели, когда в рост запускается левое полушарие, — и формируются правши.

ПОРЕДЕНИЕ ВОЛОС, КОТОРОЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПОТЛИВОСТЬЮ, ВЯЛОСТЬЮ, МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ НАЧИНАЮЩЕГОСЯ РАХИТА.

Намотай на ус

ГОТОВЬТЕ пищу для детей в кастрюльках из нержавеющей стали. Эмалированная посуда не подходит, так как кусочки эмали могут отколоться и попасть в пищу. Чашки и тарелки подбирайте из фарфора, фаянса, стекла, а ложки — из нержавеющей стали или серебра.

ЕСЛИ ВАШ малыш постоянно просыпается поперек кроватки или его ножки оказываются на подушке, не ругайте его, а поскорее переставьте кроватку так, чтобы изголовье было направлено в благоприятную для него сторону — и очень скоро вы заметите, как улучшилось его здоровье и успеваемость.

НОВОРОЖДЕННЫЕ, которых на первой неделе жизни кормят чаще, чем 11 раз в сутки, с трехмесячного возраста начинают хуже спать по ночам. К такому выводу пришли британские ученые. Они разработали рекомендации для родителей: начиная с трех недель в детской нужно выключать свет, не общаться с ребенком, когда он засыпает, и кормить его не сразу, как проснется, а чуть позже.

ПРОВЕРЯЮТ, не холодно ли ребенку, не по пальчикам. Пальчики, выглядывающие из рукава, могут быть холодными, это нормально. Как и розовые щечки. Прикоснитесь к кончику носа, пощупайте шейку, засуньте руку за ворот, потрогайте спинку, ноги, руки в рукаве, предплечья. Все это должно быть теплым.

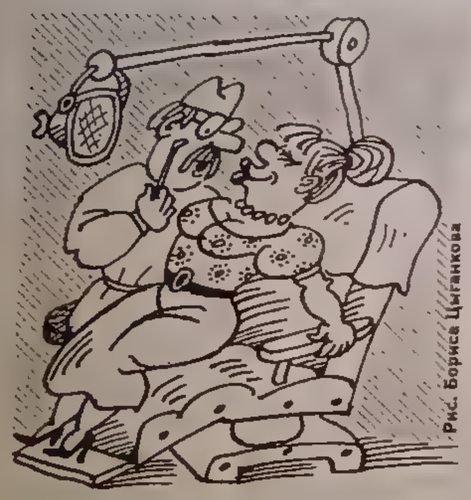


Рис. Бориса Цыганкова

Схватила судорога

У маленьких детей чаще всего судороги вызваны острыми инфекционными заболеваниями, бытовыми отравлениями и травмами, врожденными патологиями сердечно-сосудистой системы, дефектами развития центральной нервной системы.

Причины судорог. В одном случае судорога схватывает лишь одну группу мышц, например «сводит» ногу. В другом случае они захватывают как бы все мышцы сразу, и тогда тело ребенка буквально выгибается дугой.

Судороги важно вовремя предупредить, поэтому необходимо знать, какие меры надо предпринять.

Как вести себя во время припадка. Ни в коем случае нельзя отходить от ребенка даже для того, чтобы вызвать по телефону врача. Судорогам, как правило, предшествует возбужденное состояние ребенка. Надо обратить внимание на то, почему возникло это вроде бы немотивированное возбуждение. А если малыш болен, у него высокая температура или он ушибся, нужна внимательность вдвойне.

При высокой температуре — выше 38°С — может возникнуть спазм сосудов, когда руки и стопы ребенка становятся холодными. Хотя всем известно, что во время высокой температуры тело ребенка, наоборот, бывает горячим.

Что же делать в таких случаях? Если вы еще не давали ребенку жаропонижающих, теперь их применение обязательно. К ногам положите грелки, а к голове холод.

Другой признак приближения судорог — дрожание подбородка и кончиков пальцев. Он может появиться и тогда, когда нет характерного похолодения конечностей, температура высокая и ребенок весь горит. В этом случае можно предотвратить судороги, сбивая температуру охлаждающими процедурами. На лоб положите холодный компресс, а тело малыша оботрите смесью воды и спирта в равных пропорциях. Потом промокните его тонкой тканью и после этого не укутывайте. Если эффекта нет, процедуру повторите.

Если судороги все же начались (они продолжаются несколько секунд или минут), ребенка нужно освободить от пеленок, убрать игрушки и вообще все предметы, которые могут ему повредить. Положите его на бок, но не прижимайте к себе, не берите на руки, не стесняйте движений. Не пугайтесь, во время приладка дети иногда падают, могут даже прикусить язык. У них также бывает непроизвольное мочеиспускание. Потом, когда судороги проходят, ребенка уложите, протрите салфеткой рот, очистите его от слюны, слизи, рвотных масс, чтобы он смог свободно дышать. Если у ребенка уже были судороги, обратите внимание на предшествующее приступу возбуждение, высокую температуру, а иногда и помрачение сознания.

После того как волнения улеглись и, допустим, у ребенка спала температура, важно успокоиться и обязательно вызвать врача. Ребенок, возможно, нуждается в госпитализации.

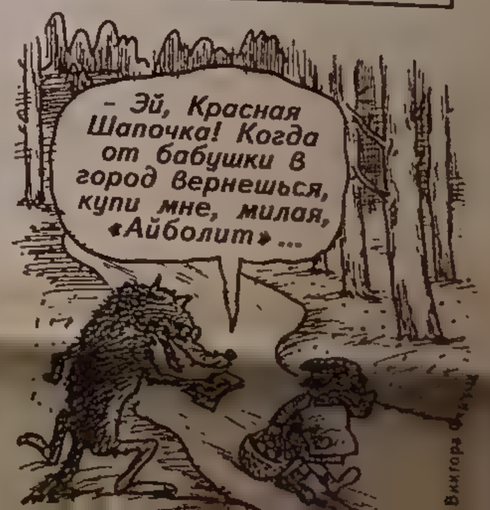
Если судороги повторяются несмотря на проведенное лечение, значит, нужно искать более глубокие причины приступов. В частности, выяснить, нет ли у малыша неврологических заболеваний.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ОТХОДИТЬ ОТ РЕБЕНКА ДАЖЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫЗВАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ВРАЧА.

Красные пятна

Часто встречаю в газете просьбы женщин помочь им советом, как «снять» красные пятна на коже у новорожденных детей. Я могу дать совет, который опробовала на собственном опыте. Надо развести костер, стать с ребенком лицом к огню, перекреститься, прочитать молитву «Отче наш» и сказать: «Как огонь сгорит и его не станет, так и пятно это не стало на лице (имя ребенка)» и провести ладонью по этому пятну сверху вниз. Так надо сделать три раза.

Н. Маслова,



…зете просьбы женщин помочь им советом, как «снять» красные пятна на коже у новорожденных детей. Я могу дать совет, который опробовала на собственном опыте. Надо развести костер, стать с ребенком лицом к огню, перекреститься, прочитать молитву «Отче наш» и сказать: «Как огонь сгорит и его не станет, так и пятно это не стало на лице (имя ребенка)» и провести ладонью по этому пятну сверху вниз. Так надо сделать три раза.

Н. Маслова, Нижний Новгород

…коем случае нельзя отходить от ребенка даже для того, чтобы вызвать по телефону врача. Судорогам, как правило, предшествует возбужденное состояние ребенка. Надо обратить внимание на то, почему возникло это вроде бы немотивированное возбуждение. А если малыш болен, у него высокая температура или он ушибся, нужна внимательность вдвойне.

При высокой температуре — выше 38°С — может возникнуть спазм сосудов, когда руки и стопы ребенка становятся холодными. Хотя всем известно, что во время высокой температуры тело ребенка, наоборот, бывает горячее, руки и стопы — тоже.

…температура высокая и ребенок весь горит. В этом случае можно предотвратить судороги, сбивая температуру охлаждающими процедурами. На лоб положите холодный компресс, а тело малыша оботрите смесью воды и спирта в равных пропорциях. Потом промокните его тонкой тканью и после этого не укутывайте. Если эффекта нет, процедуру повторите.

Если судороги все же начались (они продолжаются несколько секунд или минут), ребенка нужно освободить от пеленок, уб-

…внимание на предшествующее приступу возбуждение, высокую температуру, а иногда и помрачение сознания.

После того как волнения улеглись и, допустим, у ребенка спала температура, важно успокоиться и обязательно вызвать врача. Ребенок, возможно, нуждается в госпитализации.

Если судороги повторяются несмотря на проведенное лечение, значит, нужно искать более глубокие причины приступов. В частности, выяснить, нет ли у малыша неврологических заболеваний.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ОТХОДИТЬ ОТ РЕБЕНКА ДАЖЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫЗВАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ВРАЧА.

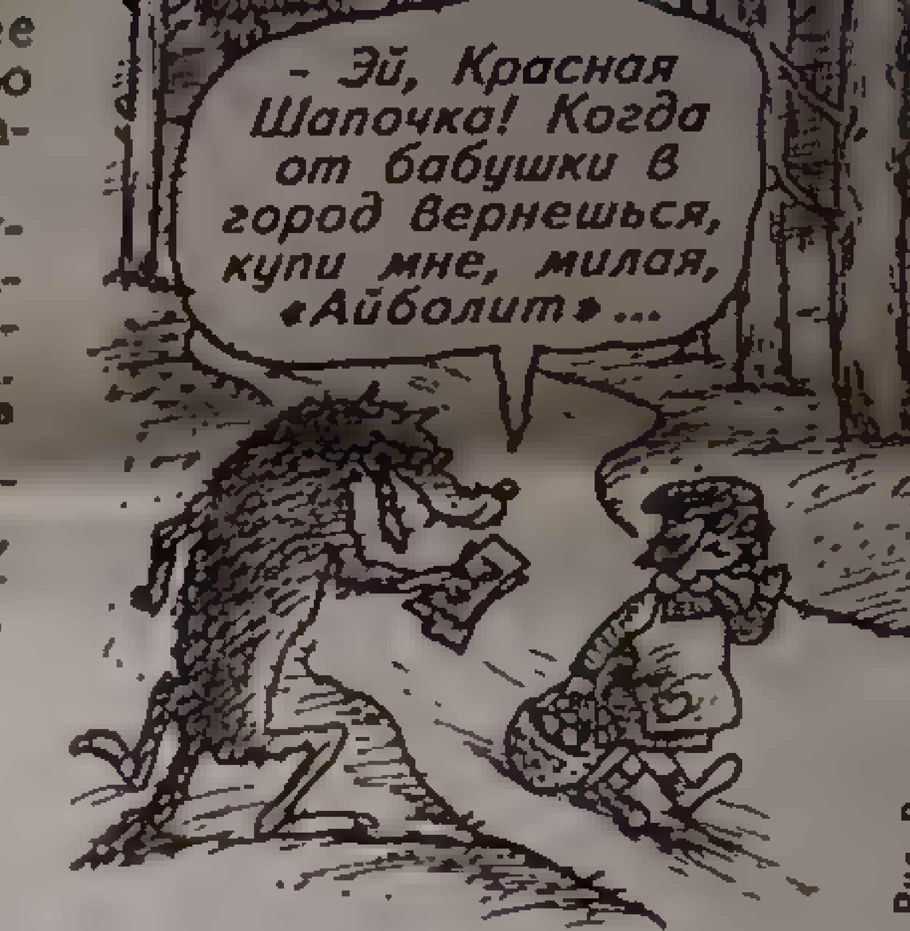


Рис. Виктора Федорова

Полезно знать

● Не пользуйтесь одеждой для самых маленьких с зашитыми рукавчиками: конечно, младенец может нечаянно царапнуть себя, но в такой одежде он лишается «ручного» знакомства с окружающим миром. А ведь оно происходит постоянно — при кормлении малыш трогает теплую мамину грудь, сидя на ручках, дотрагивается до ваших волос, лежа касается прохладной простынки…

● С 3 месяцев в ручку крошки можно вкладывать небольшой мягкий поролоновый мячик (его удобно сжимать и разжимать пальчиками). Для этих же целей через пару месяцев отлично подойдет полунадутый мяч для плавания, его удобно держать в ладошке, перекладывать и трясти.

● Если ребенок опрокинул на себя кипяток, сразу же охладите это место, подставив его под струю воды. Пострадавший участок кожи на туловище закройте матерчатой пеленкой, смоченной холодной водой, и меняйте ее по мере согревания на более прохладную хотя бы в течение 15 минут.

Если начать такую процедуру сразу же после несчастного случая, то уже через 20 секунд температура тканей на глубине 1 см вернется к исходной. Без охлаждения это произойдет только через 15 минут!

Не навреди

ЗАГИБ МАТКИ У КРОШКИ

ЗАГИБ матки у маленькой девочки может возникнуть как следствие воспалительных процессов тазовых органов, в результате чего возникают спайки. Их могут вызвать скарлатина, корь, дифтерия. Кроме того, малышку надо приучать вовремя садиться на горшок — давление переполненного мочевого пузыря и прямой кишки может повлиять на положение матки.

Мамы и папы маленьких девочек, помните — никаких подъемов тяжестей! Ведь не секрет, что, едва научившись ходить, крошки начинают «помогать» маме по дому: переносят тяжелые книги, принимаются таскать кошек и собак, носят своих младших братишек и сестричек. При этом увеличивается внутрибрюшное давление, а мышцы внутренних органов (в том числе желудка, связки, поддерживающие почки, матку) расслабляются — происходит опущение и изменение расположения этих органов.

Теперь о навыках сидения. Если ваша крошка научилась сидеть самостоятельно (вы сами не форсировали события), значит, все в порядке, мышцы спины уже способны удерживать позвоночник. Сажать же не окрепшего малыша в подушки очень вредно, причем как для девочек, так и для мальчиков. Это грозит искривлением позвоночника, что, кроме косметического дефекта, и приводит к развитию остеохондроза, нарушению работы внутренних органов.

А. Королева, акушер-гинеколог

Еще та проблема — *Авторитетное мнение*

Диабет в наследство

Симптомы сахарного диабета у детей те же, что и у взрослых: сухость во рту, жажда, частые позывы к мочеиспусканию, заметная потеря веса.

Если мать или отец больны сахарным диабетом, вероятность того, что их ребенок будет страдать тем же недугом, равна соответственно 3 и 9%.

Обычно у детей, генетически предрасположенных к диабету, чрезмерная любовь к сладостям — один из провоцирующих факторов, который запускает дремлющую болезнь. Поэтому хотим предупредить родителей: не пичкайте детишек конфетами, шоколадками и пирожными. Помните, что лакомства — это не еда, а десерт. Следовательно, давать их детям надо не слишком часто и в ограниченных количествах. А малышей-несмышленышей лучше вообще не приучать к сладкому — здоровее будут.

При появлении каких признаков заболевания у ребенка родители должны обратиться к врачу? Симптомы сахарного диабета у детей те же, что и у взрослых: сухость во рту, жажда, частые позывы к мочеиспусканию, заметная потеря веса. Вся беда в том, что если эти признаки появились — значит, время уже упущено: диабет вовсю развивается в детском организме, и процесс этот, к сожалению, необратим. Ведь, как известно, диабет — пожизненное заболевание. Его нельзя излечить. К нему можно только приспособиться, настроившись на определенный образ жизни.

Единственное, чем можно помочь ребенку при обнаружении у него сахарного диабета, — уберечь от развития осложнений, которые в большинстве случаев бывают страшнее самой болезни. Скажем, при таком осложнении, как диабетическая ретинопатия, сильно ухудшается зрение, и если ребенка не лечить, он может совсем ослепнуть. Пущенная на самотек диабетическая невропатия неминуемо повлечет за собой хроническую почечную недостаточность.

Можно ли поймать болезнь на ранней стадии развития?

За всеми детьми, имеющими склонность к развитию сахарного диабета, устанавливается постоянное наблюдение, и на соответствующем этапе каждому индивидуально назначается лечение, которое корректируют по мере необходимости.

Этот метод считается достаточно эффективным. Если этот процесс не контролировать, через какое-то время дети, имеющие скрытую форму сахарного диабета, сами поймут, что больны: диабет заявит о себе в полный голос. Но обуздать его будет уже значительно труднее. Кстати, лечение диабета, выявленного на поздних стадиях, а тем более его осложнений обойдется в сто раз дороже, чем ранняя диагностика.

Поскольку у детей встречается только сахарный диабет I типа, характеризующийся недостатком инсулина в организме, лечить его можно единственным способом — путем заместительной гормональной терапии. При строгом соблюдении рекомендаций эндокринолога результаты просто великолепны: больной ребенок чувствует себя практически здоровым, ему не грозит развитие тяжелых осложнений. Но стоит ему нарушить предписание врача, как его состояние резко ухудшается.

И тут снова возникает финансовая проблема. Несмотря на то, что государство обязано обеспечивать больных детей бесплатными тест-полосками, необходимыми для проведения самоконтроля, в большинстве российских регионов родители вынуждены покупать их за свой счет. Многим такие расходы не по карману. Из-за нехватки средств на приобретение достаточного количества тест-полосок приходится их экономить, проводить замеры реже, чем следует. При таком «лечении» болезнь быстро прогрессирует, влечет за собой различные осложнения, и ребенок с малых лет становится инвалидом.

Важно также убедить ребенка в том, что он должен не выходить за рамки дозволенного.

Легче всего уживаются с болезнью малыши. Они находятся под материнской опекой, и если мама четко выполняет указания врачей, малыш своей болезни просто не замечает. Первые трудности возникают, когда ребенок превращается в самостоятельного человека.

Скажем, мама зовет его в назначенное время к столу (при диабете очень важно есть строго по часам), а он играет во дворе в футбол и наотрез отказывается от еды. С подростками еще сложнее. Иногда они пропадают в школе целый день. Случается, не только об обеде не вспомнят, даже инсулин вовремя забудут ввести. А ведь это для них жизненно важно. В ответ на подобные вольности организм незамедлительно начинает подавать сигналы бедствия — самочувствие ребенка ухудшается.

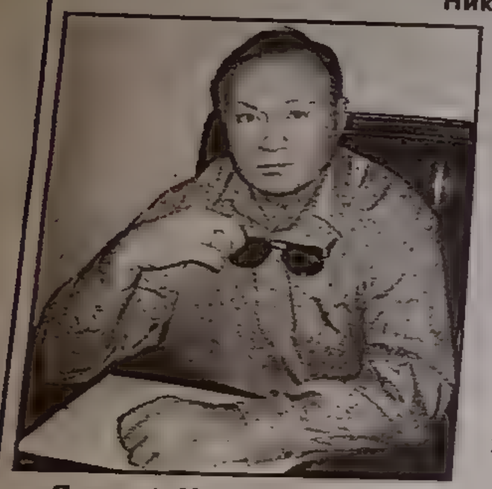
Э. Калашникова, эндокринолог

ЛЮБОВЬ К СЛАДОСТЯМ ЗАПУСКАЕТ БОЛЕЗНЬ. ПОЭТОМУ МАЛЫШЕЙ ЛУЧШЕ НЕ ПРИУЧАТЬ К НИМ – ЗДОРОВЕЕ БУДУТ.

Ваше «НОВОЕ ЗРЕНИЕ»

- В нашей семье все страдают дефектами зрения. Не хочется с этим мириться. Я много слышал хвалебных отзывов об очках-тренажерах «НОВОЕ ЗРЕНИЕ», способных остановить развитие многих болезней и восстановить зрение. Недавно видел на рынке похожие очки за умеренную цену, но сразу покупать не стал. Я берегу и ценю свои глаза, поэтому не хочу пользоваться фальшивками. Решил посоветоваться с окулистом. Доктор сказал, что на рынке такие вещи покупать нельзя! Лучше обратиться без посредников на фирму «Домашний доктор», производящую эти очки. Подскажите, пожалуйста, её адрес и объясните, как правильно сделать заказ.

Николай Васильевич, г. Череповец



«Я актер. И как положено актеру, практически живу на сцене и съемочных площадках, — рассказывает Юрий Кузнецов, — Мне нравится такая жизнь. Но от яркого света рампы и юпитеров в последнее время ухудшилось нормальное цветоощущение. Репетируя, проведешь несколько часов на сцене, и такое ощущение появляется, словно в глаза песок попал. А вслед за этим начинаешь чувствовать усталость. Я посоветовался с врачом-окулистом, и он подсказал мне простой способ избавиться от этого неприятного эффекта. Есть такие очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ». После 30 минутной тренировки в них мир вновь полон ярких живых красок. Еще их можно использовать для устранения многих других дефектов зрения. Многие мои коллеги также заинтересовались новинкой».

Действительно, очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» помогли исправить зрение многим тысячам людей. Их лечебный эффект основан на ежедневной тренировке мышц глазного яблока. Уже через 3-5 месяцев упорных занятий глаз, который был не способен прочесть крупный газетный заголовок, начинает различать самые мелкие шрифты газетного текста! Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ»:

– Эффективно и быстро снимают спазм аккомодации, усталость глаз.

– Устраняют ощущение тяжести, жжения, песка в глазах.

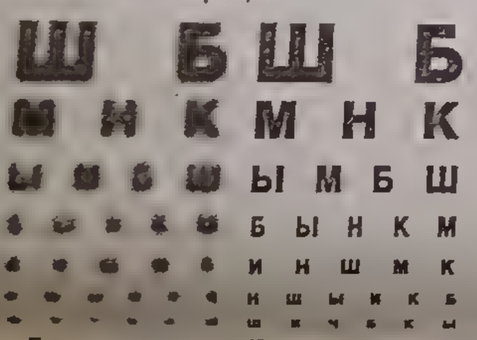
– Исправляют близорукость и дальнозоркость (в том числе возрастную).

– Корректируют астигматизм, косоглазие, анизотропию.

– Приостанавливают развитие катаракты, глаукомы и других глазных болезней.

– Помогают восстановить зрение после операций.

Очки-тренажеры не требуется носить постоянно. Достаточно 15 – 60 минут в день. Для достижения наилучшего лечебного эффекта рекомендуем выполнять комплекс специальных упражнений, приведённый в прилагаемой инструкции. По заключению специалистов, эффект их использования – улучшение зрения на 0,3 – 1 ед. в месяц. Особое внимание следует обратить на то, что «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» – лечебные очки-тренажеры, зарегистрированные как изобретение, уникальные свойства которых подтверждены Свидетельством на полезную модель № 11675, выданным Государственным российским агентством по патентам и товарным знакам! Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» являются эталоном, так как изготовлены в соответствии с требуемыми техническими параметрами, указанными в этом Свидетельстве.



До использования очков — После 3-5 месяцев тренировки

Уважаемые заказчики! Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» можно приобрести в пределах России по почте по цене 350руб.+8% почтовый сбор, сделав заказ почтовой карточкой или письмом. Оплата при получении. Срок выполнения заказа - 1 месяц. В комплект входят: очки-тренажеры, контрольная таблица, инструкция.

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11 «Домашний доктор».
Звоните: тел/факс (0852)27-67-24

Санитарно-эпидемиологическое заключение №77.01.12.960.П.29873.10.2 от 14.10.02

Авторские права защищены!

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

Рег. уд № 002183.Р.643.04.2001

Растительный сироп

"АКВАНОРМ"

Натуральное общеукрепляющее средство на основе лекарственных растений Горного Алтая.

- *Обладает мягким мочегонным и послабляющим действием.*
- *Улучшает работу почек и мочевыводящих путей.*
- *Мягко снижает артериальное давление.*
- *Снимает отечность различного происхождения.*
- *Очищает организм от шлаков и токсинов.*

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ "АКВАНОРМ" В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

На1 курс необходимо 4 флакона сиропа

РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ ® СП

АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ: ЗАО "Бальзам", 659322,Алтайский край, г. Бийск, ул Социалистическая, д.1т/ф (3854) 25-34-07,E-mail:balzam@biysk.nsu.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 9754553;3504362; Белгород 260822; Владивосток 356525; Воронеж 579351; 233280; 523392; Казань 739174; Кемерово 521764; 533524; Красноярск 344712; Нефтеюганск 33806; Новокузнецк 787424; Новосибирск 778158; Омск 243544; 413256; 539276; Пыть-Ях 60385; Самара 705404;Томск 427425; 248978; Тюмень 245383,494784; Хабаровск 328861; Ханты-Мансийск 20657; Челябинск 608652.

Проверено на себе

Она почти перекрывала глотку...

Все мы лечимся препаратами, микстурами, таблетками, травами и всем на свете, а бесплатное средство, которое всегда под рукой и часто оказывается эффективнее всех остальных, применяем крайне редко.

За свою жизнь я с помощью упражнений одолел ряд грозных заболеваний и убежден, что гимнастика позволяет справиться с большинством болезней.

... Прижал меня остеохондроз, руки не поднять. Врач сказал, что от этой болезни есть только одно средство — гимнастика, и дал простенький комплекс упражнений, которые я делал по утрам по 30 минут в течение 8 месяцев. От остеохондроза не осталось и следа!

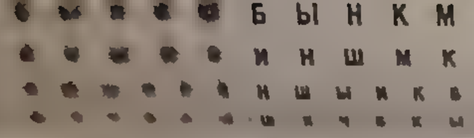
... Была у меня жуткая ангина, которой я страдал чуть ли не с рождения в течение 20 лет. В детстве меня укладывали спать с братом, потому что ангина почти никогда не было ангины?» и очень удивляются, глядя в мою медицинскую карту.

Эффект лечения объясняется очень просто. Напряжение мышц носоглотки вызывает резкий приток крови, в результате которого увеличивается число лейкоцитов и прочих клеток — убийц бактерий, которые моментально убивают инфекцию — и человек выздоравливает.

Предупреждаю! Если момент упущен и в горле появились гнойники, то упражнение делать нельзя. Напряжение мышц приведет к выдавливанию гноя, и можно заработать абсцесс.

... Еще был у меня ларингит, который тоже мучил меня около 20 лет. Дошло до того, что пришлось оставить любимую работу учителя. Вопрос стоял об инвалидности. Последний диагноз в медицинской карточке сформулирован так: хронический субатрофический фаринголарингит. От этой болячки тоже не осталось следа. С тех пор прошло более 25 лет. Все это время я преподаю и даю в день по 5-8 уроков.

том, и он подсказал мне простой способ избавиться от этого неприятного эффекта. Есть такие очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ». После 30 минутной тренировки в них мир *вновь полон ярких живых красок. Ещё их можно использовать для устранения многих других дефектов зрения.* Многие мои коллеги также заинтересовались новинкой».



До использования очков — После 3-5 месяцев тренировки

карточкой или письмом. Оплата при получении. Срок выполнения заказа - 1 месяц. В комплект входят: очки-тренажеры, контрольная таблица, инструкция.

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11 «Домашний доктор».
Звоните: тел/факс (0852)27-67-24 ®

Санитарно-эпидемиологическое заключение №77.01.12.960.П.29873.10.2 от 14.10.02

Авторские права защищены!

ПАРАПСИХОЛОГ МАЛЬЦЕВ ИСПРАВИТ ВАШУ СУДЬБУ! ®

Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001

«С мужем мы прожили без малого 30 лет. Виктор аккуратный, работящий человек. Любая работа спорится в его руках. В семье царил мир и достаток. Поэтому мы были в центре внимания недобрых и завистливых людей. Виктор всегда любил расслабиться с бутылочкой пива. Сначала это не сильно бросалось в глаза. Но несколько лет назад он стал приходить мертвецки пьяный, бросил работу. Семейная жизнь превратилась в настоящий кошмар. Пробовала лечить Виктора, ходила к бабкам, гадалкам, но ничего не помогало. В полном отчаянии написала письмо парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Находясь за тысячи километров, он исправил нашу судьбу. Впервые я плакала не от горя, а от счастья, что муж не пьет!»

Елена Ивановна, Томск

«После родов я сильно поправилась. Слезы лились из моих глаз, когда я смотрела в зеркало на свои толстые ноги и большой живот. Нет на свете таких диет, которые я не испытала, нет таких средств для похудения, которых не пробовала. Деньги на ветер, и никаких изменений. Только обратившись к парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву, я избавилась от этих килограммов».

Евгения, 46 лет

Парапсихолог В. Н. Мальцев заочно снимет порчу, избавит от пьянства, ожирения, соединит семьи, исправить вашу судьбу и судьбу ваших близких.

Желаете узнать подробности? Заполните купон собственноручно печатными буквами:

Ф. И. О. _____

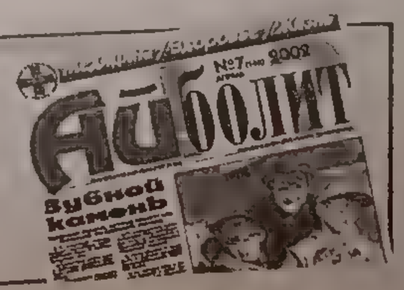
Дата рождения: _____ Вес: ☐ – нормальный; ☐ – избыточный

Почтовый индекс: _____ Подробный адрес: _____

_____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу: 344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 А, Мальцеву Владимиру Николаевичу.

По вопросам размещения рекламы в газете «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» обращайтесь по телефонам в Ставрополе: (8-8652) 24-38-02, 24-89-47.



настика позволяет справиться с большинством болезней.

... Прижал меня остеохондроз, руки не поднять. Врач сказал, что от этой болезни есть только одно средство — гимнастика, и дал простенький комплекс упражнений, которые я делал по утрам по 30 минут в течение 8 месяцев. От остеохондроза не осталось и следа!

... Была у меня жуткая ангина, которой я страдал чуть ли не с рождения в течение 20 лет. В детстве меня укладывали спать с братом, потому что ангина почти перекрывала глотку. Я начинал хрипеть, а спал очень крепко. Задача брата состояла в том, чтобы вскочить до того, как я начну задыхаться, разбудить мать и общими усилиями одолеть дальнейший отек горла и предотвратить мою смерть. Чем только не лечился, но все было бесполезно. Случайно познакомился с доктором медицинских наук, который в течение двух лет в Индии изучал йогу. На мой вопрос, как йоги лечат ангину, он ответил: «Ангина — это не болезнь. Ее вылечить легче, чем плюнуть. Как только почувствуете боль при глотании, высуньте язык как можно сильнее и подержите так одну минуту. Через час повторите, а потом еще через час. И все! Никакой ангины!» Выходит, что для лечения ангины нужно всего три минуты — и ни копейки денег.

После трех упражнений я не болел ангиной в течение 7 лет. Потом после того как пошел в октябре на рыбалку, снова заболел ангиной. И опять вылечился за три минуты. А потом для профилактики в течение 5 дней по вечерам делал по три упражнения. С тех пор уже более 20 лет ангина не возвращается.

Сейчас, когда врачи смотрят мое горло, то спрашивают: «У вас *дет к выдавливанию гноя, и можно заработать абсцесс.*

... Еще был у меня ларингит, который тоже мучил меня около 20 лет. Дошло до того, что пришлось оставить любимую работу учителя. Вопрос стоял об инвалидности. Последний диагноз в медицинской карточке сформулирован так: хронический субатрофический фаринголарингит. От этой болячки тоже не осталось следа. С тех пор прошло более 25 лет. Все это время я преподаю и даю в день по 5-8 уроков. В этом случае пришлось делать пять упражнений — и никаких таблеток, микстур и т. п.

... В молодости я очень просто лечился от ОРЗ. Если была зима, то становился на лыжи и проходил по 10 км, приходил весь мокрый насквозь. Потом душ, чай и сон. Утром вставал как огурчик. А летом садился на велосипед и проезжал по 50 км — и то же самое.

Врачи говорят, что так делать нельзя. Но я так поступал много раз, и ни разу не было осечки.

... Помню, привязалась ко мне болячка, которая называется евстахиит. Ухо почти не слышало, да еще и болело. Месяца два ходил к врачу, а результатов никаких. Надоело мне это все, и я взял рюкзак и пошел в степь, километров 35 за день прошел. Спал как убитый, а утром проснулся здоровым.

Хотите верьте, хотите — нет. Главное, разогнать кровь, чтобы усилить кровоток. При ходьбе, а особенно при беге в работу включаются все мышцы и ткани, начинается бурное очищение организма и, как следствие очищения, — его оздоровление.

Л. Ф. Белов, ул. 30-летия Победы, 19, кв. 15, Дубовка, Волгоградская обл., 404000

Рецепт из конверта

● **Знаю хороший способ сводить бородавки.** Попросите у продавца мороженого кусочек искусственного льда. Он жжется, так что приготовьте платок, чтобы завернуть лед. Дома приложите лед к бородавке и держите, пока сможете терпеть (не дольше 15 минут). Достаточно нескольких таких процедур, и бородавки сойдут.

А. Изетова, Чебоксары

● **Так лечила грыжу моя бабушка.** Нужно надрать коры с вербы или ивы остролистной, высушить ее, наломать с полстакана, высыпать в другую емкость, заварить небольшим количеством кипятка, дать настояться и как чай давать ребенку по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день, а взрослым — по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения — 1 день. Таким способом я вылечила свою маленькую дочку и сестру 40 лет.

В. В. Шабанова, Киренск, Иркутская обл.

● **От тяги к алкоголю.** Возьмите 1 часть золототысячника, 1 часть полыни горькой, 1 часть чабреца и смешайте. Затем 15 г смеси залейте 200 мл кипятка, настаивайте 2 часа, укутав. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день при алкоголизме. Я так вылечила своего мужа-пьяницу и его брата-алкоголика.

Н. Пустошная, Архангельская обл.

Заразная болезнь

Не выбрасывается сперма

На ногтях всех заболевших мужчин обнаружена одна и та же, ранее не известная популяция плесневых грибов – Scytalidium concentricum. Именно они и вырабатывали токсин, нарушающий эякуляцию.

В последнее время десятки мужчин обращаются в урологические отделения поликлиник с одной и той же жалобой: во время оргазма у них не выбрасывается сперма. А причиной этого стало... заражение мужчин в банях-саунах особой, не известной ранее популяцией грибков!

Проводя обследования мужчин, обратившихся с жалобами на отсутствие спермы при оргазме, врачи обнаружили у всех паралич круговой мышцы (сфинктера) уретры. В норме эта мышца не позволяет сперме проникать в мочевой пузырь. Но из-за паралича мышца постоянно открыта, и вся порция эякулята улетает не наружу, а внутрь.

Что вызвало паралич? Ответ весьма неожиданный: в крови каждого пациента обнаружены небольшие концентрации некоего токсического агента, который и вызывает паралич сфинктера.

Сначала врачи подумали, что это массовое отравление, однако пациенты находились в больнице, а концентрация токсина в их крови не падала. К обследованию подключили разных специалистов. Неожиданно дерматолог обратил внимание на странное совпадение: у все мужчин был онихомикоз, по-простому – грибки на ногтях ног.

Сроки появления симптомов грибкового заболевания и «пропажи» спермы совпадали. Складывалось впечатление, что именно эти грибки сделали мужчин бесплодными! Дополнительное дерматологическое обследование удивило медиков еще больше: на ногтях всех заболевших мужчин обнаружена одна и та же, ранее не известная популяция плесневых грибов – Scytalidium concentricum. Именно они и вырабатывали токсин, нарушающий эякуляцию.

Существует более 40 видов грибков, и хотя все они выделяют токсины, но ни один из них не обладает способностью парализовать сфинктер уретры. Опасен лишь новый вид, который и обнаружили у пострадавших. До сих пор он никогда не встречался.

Можно ли помочь заразившимся мужчинам? Да. Но крайне важно начать терапию, как только появились первые симптомы. Иначе мышца сфинктера может атрофироваться, и тогда она не восстановится, даже если уничтожить грибки.

Грибковые заболевания ногтей быстро распространяются, когда носят синтетические носки и обувь на резиновой подошве. К врачам россияне обращаться не спешат, а при этом заболевании промедление уменьшает возможность излечения. На сегодняшний день в Великобритании грибковые заболевания ногтей обнаруживаются всего у 2,8%, в США ими страдают 20% взрослых, а в России – до 35%.

ПОЛУЧИТЬ ТАКОЕ ЗАРАЖЕНИЕ ЛЕГКО: В САУНАХ, КОТОРЫЕ СЕЙЧАС ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ, ПРИ ХОЖДЕНИИ БОСИКОМ ПО ПЛИТКАМ БАССЕЙНА, ПО РЕЗИНОВЫМ КОВРИКАМ В РАЗДЕВАЛКАХ. ПРИЧЕМ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ ЭТОТ ГРИБ МОЖЕТ С ОГРОМНОЙ СКОРОСТЬЮ.

Для вас, казановы!

● Регулярный прием в течение нескольких месяцев 15-25 капель настойки женьшеня 2-3 раза в день усилит выработку гормона тестостерона, зажигающего в крови огонь желаний и существенно повышающего шансы воплотить их в жизнь.

● Горсть семечек подсолнуха, миндаля, арахиса, порция вареной чечевицы, фасоли, блюда, содержащие сою, помогут ликвидировать спад в интимной сфере.

● Сварите 2 больших корня сельдерея в соленой воде, остудите, разрежьте пополам, извлеките мякоть ложкой, смешайте с тертым яблоком, мелко нарезанным соленым огурцом, 1 чайн. ложкой каперсов и отварной куриной грудкой, провернутой через мясорубку. Посолите, заправьте майонезом и лимонным соком по вкусу, съешьте, подождите полчаса и отправляйтесь ставить рекорды.

Деликатные вопросы

УЗЕЛ НАДО УДАЛЯТЬ

Мне 28 лет. Недавно обнаружили миому матки и интерстициальный подслизистый узел. Предлагают операцию по удалению узла, т. к. он, по мнению врачей, мешает забеременеть (а я очень хочу ребенка).

Что делать? Смогу ли я иметь детей при миоме матки (7-8 недель беременности) или нет?

О. Б. Шахова, Астрахань

Наступление беременности, ее вынашивание при миоме матки больших размеров – большая проблема. Если вы хотите иметь ребенка, без операции не обойтись.

ДВУРОГАЯ МАТКА. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Моей дочери 22 года. Она не замужем. Гинеколог сказал, что у нее двурогая матка. Что это значит? Как ее лечить? Сможет ли она стать матерью?

Без подписи, Казань

Двурогая матка – аномалия. Это когда матка имеет неестественную форму (разделена пополам). При этом, если яичники и маточные трубы нормальные, есть менструации, оплодотворение, в принципе, возможно, но вынашивание ребенка невозможно.

... А МНЕ ЕЩЕ ДЕТЕЙ РОЖАТЬ

Мне 20 лет. В годовалом возрасте мне сделали операцию на прямой кишке – вырезали 5 см прямой кишки и примерно 1/3 часть сфинктера. Из-за этого у меня зияние ануса и недержание кала. Устала так жить. Ведь мне еще замуж выходить и детей рожать! А у беременных, как известно, и так огромная нагрузка на прямую кишку. Боюсь старости, что будет со мной тогда?

Хочется спокойно жить, без комплексов, не думать постоянно о туалете, хочется есть, не думая о том, что будет, если придется уехать туда, где вблизи нет туалета. Хочется красиво одеваться, носить красивое и модное белье, а не ходить пожизненно с прокладками – так, на всякий случай...

Врачи предлагали операцию, но я отказалась, потому что сказали, что потом период реабилитации будет длится полгода, и неизвестно, что будет в конце этих мучений. Что мне делать?

Мария, Ставропольский край

Дефект (зияние ануса) можно исправить только при помощи операции (пластика мышц промежности). Других способов исправления этого дефекта не существует.

СТОИТ ЛИ ЛЕЧИТЬ МЕТРОЭНДОМЕТРИТ?

Мне бы очень хотелось узнать про такое заболевание, как хронический метроэндометрит и о методах его лечения. Можно ли лечить это заболевание народными средствами?

Мне 25 лет. После родов у меня во время УЗИ обнаружили это заболевание, а также небольшое скопление жидкости в малом тазу. Врач говорит, что лечиться не надо, так как болей и других неприятных ощущений не испытываю.

Помогите мне, пожалуйста, разобраться: стоит ли лечить хронический метроэндометрит и как?

Т. В., Тольятти

Вполне возможно, что на УЗИ нашли признаки не активного воспалительного процесса, а следы от уже излеченного воспаления. В этом случае специального лечения не требуется. Надо лишь для профилактики соблюдать правила личной гигиены и гигиены половой жизни.

По поводу жидкости в малом тазу рекомендуем еще раз сделать УЗИ органов малого таза. Если оно снова покажет наличие жидкости, а врач опять скажет, что лечиться не надо, то обратитесь к другому врачу, так как в норме никакой жидкости быть не должно.

Для дам, и не только

Чему не учат в школе

СУЩЕСТВУЕТ очень действенный метод лечения мастопатии и различных уплотнений, оставшихся после воспалительных процессов. Возь-

Вы просили рассказать

записывайте, составьте график. В середине цикла температура

● Сварите 2 больших корня сельдерея в соленой воде, остудите, разрежьте пополам, извлеките мякоть ложкой, смешайте с тертым яблоком, мелко нарезанным соленым огурцом, 1 чайн. ложкой капустой и отварной куриной грудкой, провернутой через мясорубку. Посолите, заправьте майонезом и лимонным соком по вкусу, съешьте, подождите полчаса и отправляйтесь ставить рекорды.

кала. Устала так жить. Ведь мне еще замуж выходить и детей рожать! А у беременных, как известно, и так огромная нагрузка на прямую кишку. Боюсь старости, что будет со мной тогда?

Хочется спокойно жить, без комплексов, не думать постоянно о туалете, хочется есть, не думая о том, что будет, если придется уехать туда, где вблизи нет

циального лечения не требуется. Надо лишь для профилактики соблюдать правила личной гигиены и гигиены половой жизни.

По поводу жидкости в малом тазу рекомендуем еще раз сделать УЗИ органов малого таза. Если оно снова покажет наличие жидкости, а врач опять скажет, что лечиться не надо, то обратитесь к другому врачу, так как в норме никакой жидкости быть не должно.

Для дам, и не только

Чему не учат в школе

Вы просили рассказать

Трудно сегодня найти девушку, которая бы ничего не знала о противозачаточных средствах. Они продаются в аптеках без рецепта, в прессе постоянно пишут, как ими пользоваться. Но количество абортов не становится меньше, потому что молодые девушки, а иногда и зрелые женщины не считают нужным ими воспользоваться.

И зачастую стесняются обсуждать это со своим партнером, а он, в свою очередь, отмалчивается, предоставляя женщине самой решать такие вопросы.

Итак, **презерватив**. Не имеет противопоказаний и именно поэтому рекомендуется молодым людям. Заодно он защитит от прочих напастей, передающихся половым путем.

Выбор презервативов сейчас огромен: сухие, со смазкой, с ребристой поверхностью, усиками, ароматизированные, разноцветные... И нет ничего постыдного в том, чтобы их покупать. Более того, вы имеете право настаивать, чтобы ваш партнер ими воспользовался!

При острой необходимости можно прибегнуть к таблеткам **постинор**. Его принимают уже после полового акта. Это лекарство настолько сильно меняет гормональный фон и имеет столько побочных эффектов, что пользоваться им лучше только в экстренной ситуации. Самый распространенный побочный эффект — наступление «пробойного» кровотечения (то есть вне менструации), нарушения менструального цикла, работы внутренних органов. В инструкции написано, что принимать его можно не более 4 раз в месяц. Но и это очень много! А если ваша «экстремальная» ситуация повторяется регулярно, лучше подумать о другом способе предохранения. Например, о гормональных таблетках.

Гормональные таблетки. Действие их основано на подавлении процесса овуляции. Овуляция — это время, наиболее благоприятное для зачатия, когда зрелая яйцеклетка готова к оплодотворению. По своему составу эти таблетки очень близки к естественному уровню гормонов женщины. Они бывают монофазные и двух-, трехфазные. Монофазные содержат одинаковое количество гормонов в каждой таблетке. Это препараты бисекурин, марвелон, минизистон, нонovлон, овидон, силест, эмронил и другие. Двух- и трехфазные содержат разное количество гормонов и принимаются в соответствии с физиологическим течением цикла. Это антеовин, тризистон, триквилар, трикордиол, три-регол, триновум, синфазик. Девушкам до 18 лет показаны именно эти препараты. Подбирать их нужно индивидуально, лучше с помощью врача. Если вы почувствовали недомогание, изменение настроения, нарушился сон, появились неприятные ощущения — лучше заменить таблетки на аналогичные, другой фирмы, другого типа. Однако нельзя прерывать прием в середине цикла, в любом случае допейте упаковку до конца. Таблетки принимают каждый день, желательно в одно и то же время. Если вы забыли это сделать, до конца цикла придется принимать дополнительные меры предосторожности.

Все гормональные средства (включая постинор) противопоказаны женщинам с больной печенью, почками, сахарным диабетом, нарушениями кровообращения, особенно с варикозным расширением вен. Полный список приведен в инструкции, и ее надо внимательно изучить.

Биологический метод безвреден, однако годится лишь тем, у кого регулярно начинается менструация, день в день. В течение трех циклов (не обязательно подряд) каждый день измеряйте ректальную температуру: утром, не вставая с постели, на 5 минут поставьте градусник в анальное отверстие (неглубоко!). Температуру записывайте, составьте график. В середине цикла температура поднимается выше 37°С, держится несколько дней, а затем плавно снижается. День подъема считается днем начала овуляции. Дни, благоприятные для зачатия, — это время овуляции плюс три дня до и после нее. Во все остальные дни можно не предохраняться.

Прерванный половой акт основан на том, что эякуляция (семяизвержение) мужчины происходит вне влагалища женщины. Для нее этот метод безвреден. Но партнеру надо уметь себя контролировать.

Внутриматочная спираль (ВМС) — средство, не дающее яйцеклетке закрепиться в матке. ВМС — инородное тело в организме, и не каждая женщина чувствует себя с ней комфортно. Ставят ее преимущественно рожавшим, только в женской консультации после полного обследования, которое нужно не доктору, а самой пациентке, чтобы избежать осложнений. А они могут быть, если спираль поставлена не вовремя или не по размеру, если есть воспаление или инфекция любого происхождения. Спираль ставится на определенный срок, после чего ее надо удалить, а затем поставить снова.

Существует еще много других средств и приспособлений: шеечные колпачки, влагалищные мембраны, пенистые шарики, промывания, спринцевания и так далее. Применение их требует специальных навыков, а главное, их эффективность порой не достигает и 50%. В то время как средства, о которых мы говорили, дают 98% гарантии. Абсолютно надежных средств в природе, к сожалению, не существует.

Ну а если беременность все же наступила? Бесполезно пить гормональные таблетки, аскорбиновую кислоту, париться в бане или поднимать тяжести. Все подобные методы представляют значительно большую опасность для здоровья, чем аборт, выполненный в условиях стационара. В этой ситуации лучше всего обратиться к врачу.

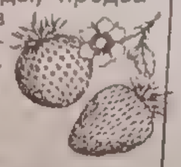
РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

СУЩЕСТВУЕТ очень действенный метод лечения мастопатии и различных уплотнений, оставшихся после воспалительных процессов. Возьмите мел, разомните его, добавив чуть-чуть кефира, чтобы получилась кашица. Положите эту кашицу на капустный лист и приложите к больному месту. Лечение это абсолютно безвредно — оно дает только положительный результат.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ слизистой оболочки матки 100 г корней барбариса залейте 0,5 л водки, настаивайте в течение 10 дней в теплом месте. Принимайте по 1/2 ст. ложки 3 раза в день за 1 час до еды.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ придатков народная медицина рекомендует: возьмите 10 частей измельченных плодов боярышника, 4 части листьев грушанки круглолистной, по 3 части травы сушеницы болотной и соцветий арники, по 2 части корневищ кубышки желтой и корней девясила, плодов можжевельника обыкновенного, по 1 части травы донника лекарственного и листьев мать-и-мачехи. 2 ст. ложки измельченной смеси залейте 0,5 л кипящей воды, настаивайте, укутав, ночь, процедите. Пейте теплым 5-8 раз в день по 1/4 - 1/3 стакана.

ЕСЛИ СРЕДИ ягод земляники удастся найти двойную, у которой две ягоды срослись в один плод, и съесть этот каприз природы, предварительно разрезав на две части, с лицом противоположного пола, то это самое лицо влюбится в вас по уши.



Для дам

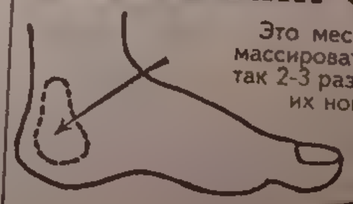
● Отваром зверобоя очень быстро лечат бели. Возьмите 2-4 ст. ложки травы, залейте 2 л воды, кипятите 20 минут, процедите. Применяйте для спринцевания.

● От бесплодия 3 чайн. ложки свежей травы спорыша залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа, охладите, процедите. Принимайте по полстакана 4 раза в день до еды.

● При отеках у беременных 2 ст. ложки измельченных листьев березы белой залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по полстакана 4 раза в день до еды.

● При скудной менструации с 1 кг репчатого лука снимите шелуху. Залейте 2 стаканами крутого кипятка и кипятите на медленном огне 15-20 минут, остудите и процедите. Принимайте утром натощак по полстакана на прием в течение 2 дней.

Как лечат аденому немцы



Это место с внутренней стороны ноги надо массировать до тех пор, пока боль не уйдет, и так 2-3 раза в день. Массаж надо делать на обеих ногах.

При простатите, аденоме после массажа должны быть сильные боли из-за отложения солей.

Авось поможет

Прошу помощи

РЕБЕНОК ОБЛЫСЕЛ

Люди добрые, помогите! Моему 8-летнему сыну поставили диагноз облысение. Волосы на голове сильно выпадают, уже половина головы лысая. Это длится 9 месяцев. Врачи бессильны, разводят руками и не могут назвать причины, советуют пить витамины. Но все это время ребенок их пьет, и в кожу головы втирали лук, чеснок, соль, но ничего не помогает. Обращалась к целителям, но они просят за лечение очень большие деньги, а их у меня нет. Да и неизвестно еще, поможет ли то лечение. Умоляю, помогите моему сыночку! Скоро в школу, над ним

НОГА – СПЛОШНАЯ РАНА

Пишу от отчаяния, с последней надеждой! Папе 80 лет. У него хронический тромбофлебит, трофическая язва. Нога у него — сплошная рана от стопы до колена, постоянно сочится, он испытывает зуд, боль. Перепробовали много препаратов, мазей, настоек, лечили живицей, но результа-

Не мужик, а тряпка

Мне скоро исполнится 53 года, мужу исполнилось 54. У нас обыкновенная рабочая семья.

Мы очень рано поженились, нашему сыну 35 лет, есть 8-летняя внучка.

В ранней молодости, когда я была беременна, мы с мужем разошлись. В другой семье у него родилась дочь, но вскоре его второй брак тоже распался. Спустя время муж приехал ко мне мириться. Моя мама была против, но я очень его любила, да и сыну нужен был отец. Мы помирились.

Муж, конечно, гулял. Иногда мы ругались, иногда я делала вид, что ничего этого не замечаю. Я настояла, чтобы он с дочерью поддерживал отношения. Теперь его дочь живет в нашем городе, растит сына и дочку. Часто приходит к нам, дружит с братом. Чего еще надо?!

Но, как говорится, седина в бороду... Связался мой муж, да уже и дедушка, два года назад с соседской дочкой, которой 26 лет. Она женщина легкого поведения, наркоманка, нигде не работает, на жизнь зарабатывает наркотиками и проституцией. Сначала муж вроде бы занял ей деньги, а потом весь заработок стал ей отдавать. Он стал злым, раздражительным, обманывает меня. Постоянно отлучается из дома.

В мое отсутствие стал приводить эту женщину домой, фотографировал ее обнаженной. Наша семья на грани распада. При всем этом муж не собирается уходить к любовнице. Я обошла всех бабушек и дедушек, каких только мне не советовали. Одни наговаривают воду, другие порчу снимают... Ничего не помогает.

Дети и внуки перестали к нам ходить. Сын прямо сказал: «Мама, будешь жить с ним, я тебя перестану уважать».

Но я люблю своего мужа. Муж успокаивает меня, говорит: «Потерпи еще немного. Я не знаю, что со мной. Она мне не нужна, но я ее не могу оставить. У меня ни с кем, кроме нее, ничего не получается. И тебя боюсь потерять...» У нас и правда не бывает физической близости. Ходил к сексопатологу, но тот только посмеялся, сказал, что, мол, возраст...

В последнее время муж стал поговаривать о смерти. Любовница от него не отстает, то — своего мужа-наркомана за ним посылает, то мать-алкашку. Сторожит, чтобы записку сунуть.

Может, права моя невестка, которая говорит: «Он безвольный, бесхарактерный, не мужик, а тряпка. От него вам еще в молодости надо было избавиться».

Может, кто-нибудь сможет предложить конкретную помощь или хотя бы дать совет, как быть в такой ситуации?

Р. А., Таганрог

...дети будут смеяться, обзы... из-за болезни зам-

та никакого. Надеемся на чудо. Сейчас вторая нога отекла, зудит,

приступом острого панкреатита. И началось! Пролечила панкреатит, начались боли в спине. Вдоль позвоночника воспалилась и вздулась мышца, в которую делали новокаиновые блокады, принимала массаж и физпроцедуры. Спина и весь бок горели, как будто их облили кипятком. Когда боли в спине немного прошли, начала болеть поджелудочная и весь желудочно-кишечный тракт: холецистит, гастродуоденит, грыжа пищевого отверстия диафрагмы. Как сказал невропатолог, все боли в этих органах от позвоночника, невралгии.

Гастроэнтеролог лечит свое, но сдвигов нет, хотя и придерживаюсь диеты, пью ферменты. Пила настой золотого уса, гречку с кефиром, сбор трав от панкреатита. Через каждые три месяца делаю массаж спины, компрессы с валерьянкой (вычитала народный рецепт), мажу мазями «Эспол», «Финалгель». Но опять на больничном...

Нет сил сидеть, спина горит, и боль отдает в левый бок или наоборот — уже не пойму, что меня мучает.

Может быть, кто-то объяснит, расскажет, как мне быть?

Поджелудочная, как говорит доктор, любит «холод, голод и покой», а спину нужно греть, растирать. Как вернуться к нормальной жизни? Может, можно вылечить этот набор болезней?

Т. И. Кузнецова, Минеральные Воды

СЫН ПЬЕТ НЕДЕЛЯМИ...

Люди добрые! Кто сможет поделиться хорошим рецептом лечения алкоголизма? У меня четверо детей: старшему 23 года, среднему — 16, младшим двойняшкам — по 8 лет. Старший сын спивается, нигде не работает. Пьет неделями. Лечиться не хочет.

Может, кто-то сможет выслать какую-нибудь настойку на водке, чтобы я могла ему давать по стопке, вроде как похмелиться?

Работаю одна, мужа нет.

Н. Н. Гордеева, ул. Юрина, 182, кв. 200, Барнаул, Алтайский край, 656055

Прошу, не оставьте меня в беде! Помогите, ради бога! Не дайте погибнуть!

З. С. Шевцова, ул. Архивная, 21, Дзержинский р-н, Волгоград, 400081

ДОЧЬ КАК ЗАКОЛДОВАННАЯ...

Моей дочери 21 год. Она влюбилась в парня. Отношения, видимо, зашли далеко. Я как мать вижу, что эта любовь не на пользу ей. Парень может крикнуть на нее, оскорбить, бросить трубку телефона. Просто она ему не очень нужна. Дочка потеряла гордость, сама к нему бегает, унижается, кольцо носит на правой руке, чтобы никто на нее не смотрел. Она русская, он мусульманин. Вместо крестика она носит полумесяц. Больно смотреть на нее. Из-за этого у нас с дочкой скандалы. Зачем он ей нужен? Ведь она высокая, красивая, учится в академии, а он маленького роста, торгует на рынке.

В институте над дочкой смеются. А она привязалась к нему. Я призываю ее к порядочности, но она не понимает. Похудела, я боюсь за нее.

Посоветуйте, пожалуйста, что делать? Как ее уберечь от ошибки? Как ей открыть глаза? Дочь как заколдованная ходит за ним.

Т. А. Винокурова, Красноярский край

МОЙ МУЖ ВАМПИР

Я замужем во второй раз. С первым мужем мы разошлись. Через три года после развода он умер.

Со вторым мужем живем шесть с половиной лет. Я постоянно на таблетках, мы с ним почти каждый день ругаемся. Я завожусь из-за каждой мелочи, на всех кричу. Сын говорит: «Мама, у тебя уже в привычку вошло кричать». Когда не было мужа, я себя чувствовала хорошо. А теперь появилось столько болезней!

Муж каждый день пьет, и ничего у него не болит, поправился, живя со мной.

Что мне делать? Может, кто-то сталкивался с такой ситуацией и

так как меня многие знают. Стыдно, что у меня такой зять и что я бессильна что-либо изменить.

Надежда Васильевна, Шахты, Ростовская обл.

ПРОБЛЕМЫ ОДОЛЕЛИ

Мне 52 года. С октября прошлого года не встаю с постели. Пять раз клали в больницу. У меня проблемы с ногами. Дважды ставили аппарат Илизарова. В конце концов правую ногу ампутировали выше колена. И опять лежу. Теперь и левая нога отказала. Встать на нее практически не могу. Сильная боль не дает ее разогнуть.

Инвалидность не оформляют, мотивируя тем, что раньше десяти месяцев после получения увечья не положено.

Живем на пенсию моей 72-летней мамы (1600 рублей). Еще я получаю пособие на 12-летнего сына — 161 рубль. Много ли?!! Одеть сына — целая проблема. Люди добрые, помогите, пожалуйста, кто чем может! Мой адрес: **Алевтине Михайловне Куприяновой, ул. Б. Хмельницкого, 68, кв. 50, Уфа-68, Башкирия, 450068.**

А ТУТ ТАКОЕ ГОРЕ...

Пишу с большой надеждой на помощь. У меня большое горе, а обратиться не к кому. У мужа обнаружили в голове опухоль. Нужна срочная операция, которая стоит 4 тысячи долларов. Если операцию не сделать, то муж самое больше проживет полгода. Мы с мужем прожили 32 года, вырастили детей, а тут такое горе...

Родных у нас нет, своих я давно похоронила, а у мужа только старенькая мама. Две наши дочки в декрете с маленькими детьми. Денег на операцию взять негде. Муж из-за болезни не работает, а у меня зарплата 1,5 тысячи рублей.

Очень прошу, помогите! Наш адрес: **Владимиру Митрофановичу Шерстяных, ул. 206-й стр. дивизии, 129, с. Масловка, Воронеж, 394056.**

***

Мне поставили диагноз остеопороз. Может, кто-нибудь знает рецепты, которые смогли бы мне помочь?

Н. Абатурова, ул. Мостовая, 188, ст. Кривянская, Октябрьский р-н, Ростовская обл., 346496

***

Для лечения нужна бабушка-знахарка. Может, кто-нибудь знает такую, которая живет в Ростове-

26 лет. Она женщина легкого поведения, наркоманка, нигде не работает, на жизнь зарабатывает наркотиками и проституцией.

Сначала муж вроде бы занял ей деньги, а потом весь заработок стал ей отдавать. *Он стал злым, раздражительным, обманывает меня. Постоянно отлучается из дома.*

Может, права моя невестка, которая говорит: «Он безвольный, бесхарактерный, не мужик, а тряпка. От него вам еще в молодости надо было избавиться».

Может, кто-нибудь сможет предложить конкретную помощь или хотя бы дать совет, как быть в такой ситуации?

Р. А., Таганрог

все дети будут смеяться, обзывать. Мальчик из-за болезни замкнут и нелюдим.

Слышала, что помогает медвежья желчь, но ее нигде не достать.

Умоляю на коленях! Помогите хоть чем-нибудь!

А может, кто-то сможет выслать медвежью желчь?

О. А. Фролова, ул. Кутузова, 8, Балашов, Саратовская обл., 412306

***

Сыну сейчас 25 лет. Когда ему было 7 лет, он облысел, выпали брови и ресницы. Спустя время они выросли, а волосы — нет. Чем только не лечили. Был пушок, но исчез после того, как дерматолог назначил электрофорез на кожу головы. Сыну стыдно выйти из дома.

Может, кто-то сможет нам помочь?

Х. А. Хамхоева, Сунжа, Ингушетия

ВСЯ НАДЕЖДА НА ВАС!

Мне 53 года. В детстве был врожденный вывих левого бедра. Делали операции. С 3 до 9 лет лежала в больнице. Всю жизнь хромала на левую ногу, работала. Но в 40 лет сильно заболела нога. А в 45 лет мне дали III группу инвалидности. Работать больше не могла, так как и вторая нога заболела. Пенсия у меня 845 рублей. В июне этого года дали II группу инвалидности. Хожу плохо, левая нога не сгибается, а правая совсем отказывает. Поставили диагноз двухсторонний диспластический коксартроз справа III степени, слева — IV степени с фиброзным анкилозом и укорочением левой нижней конечности на 3 см.

Нужна операция, но у меня нет денег. У нас в городе такую операцию делают только за деньги. Может, где-нибудь в других городах такие операции делают бесплатно? Может, кто-то из читателей даст совет? Помогите мне, пожалуйста! Вся надежда только на вас!

Г. А. Швецова, ул. Мопра, 80-151, Киров, 610020

та никакого. Надеемся на чудо. Сейчас вторая нога отекла, зудит, болит, появились язвочки.

Прошу, помогите, пожалуйста! Очень жалко отца, тяжело смотреть на его мучения. Может, кто-то подскажет, как можно помочь папе?

Т. А. Комарова, пр-т К. Маркса, 458, кв. 28, Самара-106, 443106

ПОСЛЕ СТРЕССА ЦИСТАЛЬГИЯ

Мне 60 лет. Три года назад перенесла сильный стресс. Теперь врач-уролог поставил диагноз цистальгия мочевого пузыря. Назначил лекарства, уколы, но они не помогают. Может, кто-то сможет мне помочь в моей беде? Откликнитесь, люди добрые!

Л. А. Минченко, ул. Волгоградская, 27, кв. 40, Казань, 420080

СЫН СИЛЬНО ИСПУГАЛСЯ

Сыну 4,5 года. У него очень сильный испуг. Кто-то или что-то его напугало. Он начал очень сильно заикаться, не может и слова без запинки сказать. К тому же он еще мочится в постель, да не один раз, а два-три и больше, даже если мы его поднимаем. Ребенок стал очень нервным и раздражительным.

Люди добрые, помогите, пожалуйста, моему сыну!

Т. С. Слетта, ул. Р. Зорге, 32, кв. 82, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654084

ХОЖУ ПО ЗАМКНУТОМУ КРУГУ

Мне 42 года. Уже три года хожу по замкнутому кругу. За это время 4 раза лежала в терапии и 3 раза — в невралогии.

У меня интересная работа, заботливый муж, хорошие дети, только бы работать, радоваться жизни, но... Постоянная боль в левом боку сводит с ума, доводит до истерик и нежелания жить.

Все началось с того, что лежала в гинекологическом отделении с аднекситом. Жаловалась на боль в левом подреберье, но врачи лечили свое, пока на «скорой» не перевезли в терапию с

чения алкоголизма? У меня четверо детей: старшему 23 года, среднему — 16, младшим двойняшкам — по 8 лет. Старший сын спивается, нигде не работает. Пьет неделями. Лечиться не хочет.

Может, кто-то сможет выслать какую-нибудь настойку на водке, чтобы я могла ему давать по стопке, вроде как похмелиться?

Работаю одна, мужа нет.

Н. Н. Гордеева, ул. Юрина, 182, кв. 200, Барнаул, Алтайский край, 656055

СДЕЛАЛИ ПОРЧУ НА СКОРЫЙ РАЗВОД

Полтора года назад вышла замуж за любимого человека. Прожили год и развелись. Ходила к бабушкам, которые сказали, что на свадьбе сделали порчу на скорый развод.

Мужа люблю, знаю, что и он любит меня. Неужели два любящих человека не могут быть вместе? Неужели зло в наше время побеждает добро и любовь? Мы никогда никому не желали и не делали зла!

Может, кто-то знает, как снять эту порчу?

Екатерина, Канаш

УТРОМ В ДВЕРИ ОБНАРУЖИЛА ТАМПАКС...

Все началось с того, что я заметила два разбитых об угол ступенек сырых яйца. Потом эти же ступеньки несколько раз были облиты чем-то белым, думаю, молоком. Одна из последних находок: утром в двери обнаружила новый тампакс. Кто это делает, я знаю. Но для чего? Читаю молитвы, брызгаю в квартире свяченой водой, обхожу все углы со свечкой.

Хотелось бы узнать, на что конкретно это делается?

И еще. Посоветуйте, пожалуйста, как лечить мужа, если его постоянно поят заговоренной водой и носят его фото (я даже знаю какое) к гадалкам?

Как мне сохранить семью?

Е. А. Добровольская, Майкоп, Адыгея

НЕ ОСТАВЬТЕ В БЕДЕ!

Мне 70 лет. Я очень больной человек, у меня все болит. Приступы тахикардии почти что каждый день, их снимает только «скорая», которую однажды можно и не дождаться... Сердце бьется до 250 ударов в минуту. Вдобавок ко всему меня сбила машина, много переломов: повреждения таза, ребер, руки, откололась кость в ноге. Нужна голубая глина и козья ива.

с половиной лет. Я постоянно на таблетках, мы с ним почти каждый день ругаемся. Я завожусь из-за каждой мелочи, на всех кричу. Сын говорит: «Мама, у тебя уже в привычку вошло кричать». Когда не было мужа, я себя чувствовала хорошо. А теперь появилось столько болезней!

Муж каждый день пьет, и ничего у него не болит, поправился, живя со мной.

Что мне делать? Может, кто-то сталкивался с такой ситуацией и сможет дать совет?

Елена, Левокумский р-н, Ставропольский край

ЗЯТЬ ИЗБИВАЕТ ДОЧЬ ДО ПОЛУСМЕРТИ

Уже не знаю, к кому обратиться. У меня вроде бы неплохой зять. Но два раза в год избивает мою дочь до полусмерти, все в квартире перебьет. Потом говорит, что, когда пьяный, не помнит, что творил. У меня сердце на части разрывается. У них есть ребенок, скоро в школу пойдет. Дочь мужа не бросает, а я его уже не могу видеть.

Может, это какая-то болезнь? У меня уже нет сил. Прошу, помогите советом! Адрес я не пишу,

ронеж, 394056.

***

Мне поставили диагноз остеопороз. Может, кто-нибудь знает рецепты, которые смогли бы мне помочь?

Н. Абатурова, ул. Мостовая, 188, ст. Кривянская, Октябрьский р-н, Ростовская обл., 346496

***

Для лечения нужна бабушка-знахарка. Может, кто-нибудь знает такую, которая живет в Ростове-на-Дону или Ростовской области?

Мельникова, а/я 7210, Ростов-на-Дону, 344065

***

Для лечения онкобольного срочно нужен гриб шиитаки.

Галина Синицына, ул. Попова, 77-19, Барнаул, Алтайский край, 656065, тел. (8-385) 48-55-95.

***

По телевизору была реклама, что атеросклероз излечим. И что эту болезнь лечит доктор наук Савельев из Московского государственного медицинского университета. Помогите найти его!

Д. М. Пичугин, ул. Татарстан, 52, кв. 233, Казань, Татарстан, 420021

Только смерть могла нас разлучить...

Мне было 15 лет, когда я встретила самого красивого, доброго и веселого Славика! Мы дружили 3 года. У нас была большая, чистая любовь. Для меня не было лучше человека на свете. И свадьба у нас была красивая. Счастью не было конца. Со мной любящий, верный и дорогой человек.

Через год у нас родился сын. Не знаю, кто из нас был счастливее. Славик не отходил от кроватки, не мог насмотреться на малыша. Он купал его, стирал пеленки, вел большое хозяйство, чтобы в доме был достаток.

Но уже тогда в моей душе поселилась тревога. Сынок рос быстро, набирал вес, правда, был неспокойным. Потом я стала подозревать, что он не слышит.

Сейчас сыну 7 лет. Сколько моих слез пролито над единственным сыном! Мальчику поставили диагноз органическое заболевание головного мозга с задержкой речевого и психического развития, детский аутизм. Врачи таких детей не лечат. Муж никогда не обвинял меня, что я родила такого ребенка. Он так сильно любил сына, что не обращал внимания на его болезнь.

Если бы только это... Как-то цыганка на него гадала и сказала, что он рано умрет. Я смеялась, не верила. Думала, отчего он может умереть, веселый, полный сил и энергии человек. У него на лице всегда была улыбка. Но вот 7 января, в великий праздник, люди опаздывали на автобус, и мы с мужем вызвались отвезти их. На нас налетел «КамАЗ». И с той минуты наши со Славиком пути разошлись: я — в больницу, он — в морг. Мы обещали друг другу, что никогда не расстанемся, только смерть могла нас разлучить.

Моя душа умерла в тот день. За что это наказание?! Но я должна жить ради ребенка. Ведь он никому не нужен. А где взять силы? Не могу представить, что больше не увижу мужа. Где он, мой любимый? Кому радуется, когда мне так плохо?

... Многие женщины пишут, что у них плохие мужья, а у меня все наоборот. Может, добрые люди прочитают и помянут добрым словом моего мужа?

Светлая память тебе, Славик мой милый! Прости меня, что не спасла тебя.

Т. Черникова, п. Варшава, Змеиногорский р-н, Алтайский край, 658476

Спешим помочь

СЛАБЫЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Для Валентины из Ростовской обл., слабый мочевой пузырь, ищет лекарство («Айболит» №9).

Лекарство, о котором шла речь в передаче «Здоровье», называется «Оксибутинин» («Дриптан»). Но от этого недуга есть еще другое средство — упражнения.

1. Втягивание прямой кишки и промежности — 100 раз в день.

2. Маленький шарик (можно теннисный) положите между ягодиц и двигайтесь семенящим шагом.

Это советы от доктора Елены Малышевой.

И еще такой рецепт. Соберите ранней весной кору осины (кора должна быть молодая, бледно-зеленого цвета, гладкая, хорошо высушенная). 1 ст. ложку коры залейте 2 стаканами кипятка и держите на водяной бане около получаса. Процедите, долейте кипятком до двух стаканов и пейте по 2 ст. ложки 4 раза в день во время еды.

Кора у меня есть, если нужно, вышлю. Если мои советы помогут, буду рада.

Л. А. Шнайдер,
ул. Коммунальная, 17, кв. 2,
с. Новичиха, Новичихинский р-н,
Алтайский край, 659730

ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ ОТ ЭНДОМЕТРИОЗА

Для Н. Копуновой из Кокшетау, Казахстан, автора письма «У меня эндометриоз» («Айболит» №11).

Я так же, как и вы, страдаю этим [illegible] и прекрасно понимаю [illegible] обойтись без обезболивающих средств. Используйте ректальные свечи (индометациновые), можно свечи «Диклофенак», таблетки «Ибупрофен». Если облегчения не почувствуете, то без гормональных не обойтись. Есть не очень дорогие, например «Норколут».

Можно попробовать еще один рецепт. Из листьев алоэ (предварительно заверните в белую ткань и держите в холодильнике 12 дней для биостимуляции) отожмите сок, смешайте его с медом и мазью Вишневского в равных частях (1:1:1). Смесь храните в холодильнике. Перед использованием 1 чайн. ложку подогрейте во флаконе. Из стерильного бинта сделайте тампон и держите его, пока мазь полностью не впитается.

Обязательно принимайте поливитамины.

О. П. Суслова,
Моздок, РСО-Алания

ИЗЖОГУ Я ЛЕЧИЛА СПОРЫШОМ

Для В. Г. Рубанова из Буденновского р-на Ставропольского края, автора письма «Отчего изжога?» («Айболит» №11).

У меня была очень сильная изжога. Я вылечилась спорышом. Заваривала 1 ст. ложку травы на [illegible] ский, лилия кудрявая, пустырник, прострел раскрытый, эфедра хвощевая, лимонник китайский. Для порции на 1 прием возьмите по 1 чайн. ложке вышеперечисленных трав, залейте 300 г кипятка, настаивайте 10-15 минут и пейте. Принимайте утром и вечером не менее 1 месяца.

ПАРАФИН ПОМОЖЕТ ПРИ ОТИТЕ

Для Н. В. Виленской из Кисловодска, автора письма «Тяжело так жить 3-летнему малышу» («Айболит» №12).

При отите (даже хроническом) хорошо помогают процедуры с парафиновыми трубочками. Сделайте из дерева конусную палочку длиной 20-25 см. Нижний, утолщенный конец должен быть диаметром 2-2,5 см. Нарвите из старой ситцевой вещи полоски шириной 2 см, пропитайте их в растопленном парафине и, пока он не застыл, возьмите пропитанную полоску ткани, намотайте на конусную палочку по спирали, дайте застыть, снимите. Потом таким же образом намотайте следующую полоску. Для процедуры потребуется не менее 20 трубочек.

Ребенка положите на бок, вставьте в ухо трубочку тонким концом, зажгите ее сверху с широкого конца и пусть она горит до тех пор, пока ребенку не начнет жечь в ушке (перед процедурой предупредите ребенка, чтобы он вам дал знать, когда в ушке станет горячо). Как только ребенку станет жечь, сразу же убирайте трубочку. То же самое проделайте и со вторым ухом. Процедуру проводите 1 раз в день в течение 10 дней. Затем сделайте перерыв и, если с первого раза не помогло, повторите процедуру еще в течение 10 дней.

Пусть вас не пугает этот метод лечения. Он очень эффективен и испробован мною не раз.

Г. А. Рязанова, Таганрог

НАЙДИТЕ ТРАВНИЦУ ЛЮДМИЛУ!

Для Елены из Волгограда, межпозвоночная грыжа («Айболит» №12).

Я вылечил межпозвоночную грыжу с помощью массажа [illegible]

ВОЗЬМИТЕ В РОТ МЕД...

Для Н. Гурьевой из Ессентуков, воспаление горла («Айболит» №13).

Попробуйте такой метод лечения: возьмите в рот мед и держите как можно дольше, не проглатывая. Делайте это до 6 раз в день. Можно делать и медовые полоскания, и полоскания водными растворами меда разной концентрации. Попробуйте делать паровые ингаляции с медом. Возьмите чайник, налейте 1-2 стакана воды. Когда вода закипит, растворите в ней 1-2 ст. ложки меда. Пары вдыхайте по 20 минут через надетую на носик чайника 15-сантиметровую резиновую трубку с воронкой.

Для Светы Р., КБР, выпадают волосы («Айболит» №13).

Попробуйте такой рецепт. 20 г высушенных и измельченных шишек хмеля залейте 250 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Мойте голову этим настоем.

Для С. А. Ефименко, Геленджик, сахарный диабет («Айболит» №13).

Приготовьте водочные настойки из лука, листьев грецкого ореха и травы манжетки. Настойки из каждого компонента готовьте отдельно. Для этого возьмите 1 часть измельченного сырья на 10 частей водки. Настаивайте 3-5 дней в темном месте при комнатной температуре, процедите. Затем смешайте 150 мл настойки лука, 60 мл настойки листьев грецкого ореха, 40 мл настойки листьев манжетки и принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день (утром и вечером) перед едой.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

ПРОСТО ЭТО ВАША СУДЬБА...

Для Наташи из Красноярского края, хочет избавиться от последствий приворота («Айболит» №12).

У меня тоже была первая любовь. Встречалась с парнем более трех лет, и после его гнусного и подлого поступка мы расстались. Долгое время мучилась, переживала, не замечая, что рядом находится человек, который [illegible]

Прошло более шести лет. В течение такого времени человек меняется. Теперь у него другие взгляды на жизнь.

У вас ребенок, думаю, неплохой муж, раз вы боитесь, что он может прочитать статью. Видимо, есть качества, за которые вы его не хотите терять. Приглядитесь к своему мужу. Думаю, увидите в нем много достоинств. Просто ваши иллюзии вам мешают это сделать. Создайте в доме уют и добрую семейную ауру. Ведь вы женщина, и многое зависит от вас. Попробуйте! Будет трудновато, но счастье и душевный покой этого стоят. Не держитесь за соломинку прошлого, живите настоящим. И книга приворотов здесь ни при чем, просто это ваша судьба. Думаю, ваша половинка рядом. Ну а если действительно считаете, что приворот действует, обратитесь к знахарке. Сами ничего не делайте. Не стоит заходить в тот мир, о котором ничего не знаешь.

Ирина, Минераловодский р-н, Ставропольский край

ПРИЮТИМ

Для М. Поляковой из Казани, автора письма «После смерти мужа жизнь наперекосяк» («Айболит» №3 за 2003 г.).

Приглашаю вас к себе жить в деревню, квартира из 2 комнат, без удобств. Мне 65 лет, пенсионерка. Живу далеко от Чечни, но недалеко от Ростова-на-Дону.

Может, благодаря газете мы поможем друг другу в это нелегкое, особенно для пожилых людей, время. Мой адрес: **Людмиле Алексеевне Черкасовой, ул. Школьная, 12-10, с. Новомихайловское, Кущевский р-н, Краснодарский край, 352024.**

У НАС ВАМ ПОНРАВИТСЯ, Я УВЕРЕНА...

Для Валентины Ивановны из Аксая Ростовской обл., автора письма «Ищем приюта» («Айболит» №11).

Мы с мужем мусульмане. Муж не курит, не пьет. Мне 37 лет, работаю медсестрой. Мужу 43 года, он работает в казначействе. У нас двое детей школьного возраста ([illegible] 6 лет). Есть 2-этажный дом, в котором для вас найдется отдельная комната, сад, огород. Нам нужна порядочная женщина, чтобы помогала мне по дому, присматривала за хозяйством и детьми.

У нас вам понравится, я уверена [illegible]

Приезжайте ко мне

Для Ю. Н. Шкурат из ст. Петровской Краснодарского края, у ребенка микромелия левой ноги («Айболит» №7).

Насчет плоскостопия ничего не буду обещать, а насчет остального могу сказать, что в случае с вашим внуком в первую очередь необходимо выправить таз. Сам процесс несложен, но включает в себя несколько второстепенных факторов, которые определяют направление и усилие воздействия на крестцово-подвздошный сустав, но в письме это не объяснить. Паниковать тоже не советую. Необратимых изменений функции внутренних органов в этом возрасте не произошло, но и затягивать лечение не надо.

Если не найдете хорошего костоправа у себя, приезжайте ко мне. Лечение бесплатное, займет не более часа. Но необходимо недельное наблюдение для устранения возможного рецидива.

Противопоказания те же, что и при обычном массаже плюс отсутствие оперативного вмешательства в связки позвоночника и таза.

Количество больных на прием ограничено (не более трех в день) из-за моих физических возможностей: я инвалид I группы, без ног. При себе надо иметь все снимки и диагностику других врачей. Мой адрес: **Виктору Кронидовичу Осипову, ул. Новая, 11/2, с. Ронга, Советский р-н, Республика Марий Эл, 425416, тел. (8-83638) 9-71-00.**

функций внутренних органов в

Республика Марий Эл, 425416, тел. (8-83638) 9-71-00.

Кора у меня есть, если нужно, вышлю. Если мои советы помогут, буду рада.

Л. А. Шнайдер, ул. Коммунальная, 17, кв. 2, с. Новичиха, Новичихинский р-н, Алтайский край, 659730

ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ ОТ ЭНДОМЕТРИОЗА

Для Н. Копуновой из Кокшетау, Казахстан, автора письма «У меня эндометриоз» («Айболит» №11).

Я так же, как и вы, страдаю этим недугом и прекрасно понимаю все ужасы этой болезни.

Не получив облегчения от лечения традиционной медициной, я обратилась к доброму «Айболиту». И нашла хороший рецепт.

Хочу сразу же предупредить, что сразу быстрого результата не будет. Надо запастись терпением и верой. И да поможет вам Бог!

Этот рецепт в «Айболит» прислала Вероника из Пятигорска («Айболит» №6).

Возьмите 5 листьев яблони, 5 листьев вишни, 3 листа калины, 1 чайн. ложку тысячелистника, 1/2 чайн. ложки корня барбариса, 1 чайн. ложку корня лопуха, листья малины (можно!). Все это кипятите в 0,5 л воды в течение 15 минут и принимайте по 30 г 3 раза в день. Курс лечения 10 дней (исключая дни цикла!).

Мне также очень помогают тампоны, пропитанные таким составом: смешайте 1/2 чайн. ложки мелко нарезанного лука, 3 капли сока чеснока, 3 ягоды калины без косточек. Я такие тампоны стала делать во время приступов, и сразу же последовало облегчение. Хотя полностью избавиться от этой напасти не могу, по-видимому, заболевание запущено. Тампоны готовьте из стерильной марли. Я их делала на всю ночь (не бойтесь, если будет печь). Лечение проверено не на одной женщине.

Если у вас боли до обморочного состояния, вам никак не

и держите его, пока мазь полностью не впитается.

Обязательно принимайте поливитамины.

О. П. Суслова, Моздок, РСО-Алания

ИЗЖОГУ Я ЛЕЧИЛА СПОРЫШОМ

Для В. Г. Рубанова из Буденновского р-на Ставропольского края, автора письма «Отчего изжога?» («Айболит» №11).

У меня была очень сильная изжога. Я вылечилась спорышом. Заваривала 1 ст. ложку травы на 300 г воды, кипятила 15 минут, настаивала 40 минут, процеживала и выпивала за день весь объем. И так до полного исчезновения изжоги. Мне этот рецепт очень помог. Дай Бог, и вы избавитесь от этой болезни.

Л. Е. Сапунова, ст. Незлобная, Ставропольский край

ПРИ НЕВРОЗАХ – НАСТОЙ ИЗ ТРАВ

Для Л. Г. Дьяконовой из Прокопьевска Кемеровской обл., неврастения («Айболит» №12).

Вы ничего не написали о причинах появления вашего заболевания, поэтому, к сожалению, я не могу дать вам рекомендации в полном объеме. Но кое-чем я могу вам помочь.

При неврозах хорошо помогает настой из трав. Возьмите в равных количествах траву пустырника, лист мяты перечной, траву душицы, цветки ромашки аптечной, лист малины обыкновенной и все компоненты перемешайте. 1 ст. ложку смеси залейте 150-200 г кипятка, настаивайте 10-15 минут и пейте на ночь. Курс лечения не менее 1 месяца.

ОТ ЭПИЛЕПСИИ

Для С. А. Кигим из п. Верхнегрушевский Ростовской обл., у сына эпилепсия («Айболит» №12).

При эпилепсии неплохо помогает сбор из трав: астрагал дат-

ку станет жечь, сразу же убирайте трубочку. То же самое проделайте и со вторым ухом. Процедуру проводите 1 раз в день в течение 10 дней. Затем сделайте перерыв и, если с первого раза не помогло, повторите процедуру еще в течение 10 дней.

Пусть вас не пугает этот метод лечения. Он очень эффективен и испробован мною не раз.

Г. А. Рязанова, Таганрог

НАЙДИТЕ ТРАВНИЦУ ЛЮДМИЛУ!

Для Елены из Волгограда, межпозвоночная грыжа («Айболит» №12).

Я вылечил межпозвоночную грыжу с помощью массажа с растиранием. Все остальное – уколы и прочее – эффекта не дали. Я не мог ходить, а сейчас здоров.

На центральном рынке Волгограда найдите травницу Людмилу Александровну. Она знает и может подсказать, к кому обратиться для этой процедуры. Она торгует во втором дворе на выходе на ул. Комсомольскую, где продают картофель.

Александр, Волгоград

ОТ КУРЕНИЯ

Для А. П. Зуевой из Татарстана, просит помочь отучить сына от курения («Айболит» №11).

* Возьмите листья мяты перечной (1 часть), корневище аира болотного (2 части). 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залейте в термосе 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Используйте для полоскания рта при возникновении желания закурить.

* Смешайте листья мяты перечной (1 часть), листья вахты трехлистной (1 часть), корень валерианы лекарственной (2 части). 2-3 ст. ложки измельченной смеси залейте в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 1 час, процедите и давайте сыну пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при ощущении дискомфорта во время отвыкания от курения.

* Возьмите по 100 г ячменя, овса, ржи и проса, кипятите в 1 л воды в течение 10 минут, настаивайте в термосе сутки, процедите и давайте сыну 3-5 раз в день по 100 мл до еды, пока не появится отвращение к курению.

* Еще есть знахарский рецепт. Высушите в тени речного рака, разотрите его в порошок. Небольшое количество этого порошка смешайте с табаком. Знахари утверждают, что, если закурить такое зелье, любой, даже самый безнадежный курильщик надолго забудет о курении.

С. Ю. Моряков, Новокуйбышевск, Самарская обл.

грецкого ореха, 40 мл настойки листьев манжетки и принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день (утром и вечером) перед едой.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

ПРОСТО ЭТО ВАША СУДЬБА...

Для Наташи из Красноярского края, хочет избавиться от последствий приворота («Айболит» №12).

У меня тоже была первая любовь. Встречалась с парнем более трех лет, и после его гнусного и подлого поступка мы расстались. Долгое время мучилась, переживала, не замечая, что рядом находится человек, который меня любит и достоин взаимности.

Дорогая Наташа, говорят, время лечит. Это действительно так. Вам кажется, что вы любите этого парня, но это иллюзии, хорошее, доброе прошлое, первое чувство, от которых вы сама не желаете отказаться.

У НАС ВАМ ПОНРАВИТСЯ, Я УВЕРЕНА...

Для Валентины Ивановны из Аксая Ростовской обл., автора письма «Ищем приюта» («Айболит» №11).

Мы с мужем мусульмане. Муж не курит, не пьет. Мне 37 лет, работаю медсестрой. Мужу 43 года, он работает в казначействе. У нас двое детей школьного возраста (9 и 6 лет). Есть 2-этажный дом, в котором для вас найдется отдельная комната, сад, огород. Нам нужна порядочная женщина, чтобы помогала мне по дому, присматривала за хозяйством и детьми.

У нас вам понравится, я уверена. Село, чистый воздух. Тяжелой физической работы у вас не будет. Я цветовод.

Если согласны на переезд, будем встречать в Махачкале. Сообщите о приезде предварительно. Наш адрес: **с. Урада, Шамильский р-н, Дагестан, раб. тел. 3-82-85, с 8 до 16 час., 2-13-91.**

... А вы все по бабушкам да по целителям бегаете!

Я бросила своего мужа-алкаша, когда ребенку было 5 месяцев. Не знаю, что с ним, где он. Мне все равно. У каждого человека свой путь, который он должен пройти. Если он выбрал «плохую дорожку», то пусть идет по ней. Почему я должна ломать из-за него свою судьбу и судьбу ребенка? Это моя жизнь, и я хочу ее прожить так, как сама задумала.

Многие пишут в «Айболит», что муж пьет и избивает. Но, простите, от этого нет лекарств и народных средств. Не надо менять жизнь мужа, измените лучше свою жизнь. Еще З. Фрейд писал: «Если вы не можете изменить ситуацию, то уйдите от нее». А вы все по бабушкам да по целителям бегаете. Да никто уже ваших моральных уродов не вылечит! Ни психиатр, ни кодирование не помогут. У них ведь уже печенка разрушена, клетки мозга атрофированы. Ни один алкоголик не согласится, например, на чистку организма. Он вам ответит: «Че я дебил, что ли? У меня водочка – единственное лекарство!»

... А знаете, почему мы их жалеем? Так везде же пишут: будьте терпимы, старайтесь видеть в них хорошие качества, любите их. Мы, женщины, так и делаем: терпим, хвалим их, ублажаем – лишь бы не пил. В итоге, опять пьет и бьет.

Да если бы мы все их бросили, они стали бы бомжами. Почему вы думаете, что если мужчина пьет, то он обязательно когда-нибудь бросит пить и вы заживете счастливо и богато? Не верьте чудесным историям про исцеление. Насмотревшись кино, не думайте, что милый когда-нибудь одумается, не будет пить, устроится на хорошую работу, и все будет хорошо! Да не бывает такого!

Женщины! Девушки! Бегите, бегите и еще раз бегите от алкоголика! Не бойтесь остаться одной, начать все сначала. Время летит так быстро! На свете столько всего интересного. Жизнь бурлит, кипит, сияет... Она прекрасна! Не сидите, не ждите у моря погоды! Что вы в них вцепились? Они же сами спились – пусть сами и вылезают из ямы. Они никогда не оценят вашего самоложертвования! Пока молоды, пользуйтесь своей красотой. Ищите других парней, на свете много хороших мужчин. Просто вы не там ищите. А иначе всю молодость истратите и не увидите счастья. На настоящую, счастливую жизнь будете смотреть только по телевизору и наблюдать из окна.

Я счастлива, что одна, что спокойна, улыбаюсь ребенку, высыпаюсь. Конечно, мне помогают родные. Надеюсь, что я больше не совершу подобной ошибки. Сейчас мне тяжело, очень тяжело, но лучше так, чем постоянно трястись от страха.

Милые, я вас понимаю, сочувствую. Но прислушайтесь к моим словам! Не бойтесь, что родные от вас отвернутся! Поругают, да и примут. Желаю, чтобы все у вас устроилось!

Алена, Омск

Можно и по почте

Шеф у нас в офисе на рабочих местах установил ионизаторы воздуха «ИОН-1» и сказал, что это современная люстра Чижевского. Удивительно, но с тех пор я меньше устаю на работе и совсем не болею. Хочу купить такой же для дома и сестре в подарок, но не знаю, где он продается. Можно ли заказать его почтой?

Татьяна Замятина, Сафоново

«ИОН-1» производится в Смоленске. Приобрести его можно в магазинах «Медтехника» или по почте наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой 354 рубля + 8% почтовый сбор. Адрес для заявок: **214000, Смоленск, а/я 344А, НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63, факс 59-45-52, E-mail: BIOS@sci.smolensk.ru www.biose.ru.**

КОШКИ УМЕЮТ ЖИТЬ.

А люди умеют читать!

Кошки уверены в себе, независимы, умеют найти подход к любому, всегда добиваются своего. Это дано им от природы. Нам же надо учиться самим и учить наших детей.

Как выбрать из моря информации то, что действительно жизненно необходимо? Обращаться к опыту предков или внимательно следить за новинками?

Мы отвечали на вопросы наших детей. Читали книги. Советовались со специалистами. Отбрасывали лишнее и писали пособия, рекомендации, сборники. Дарили их друзьям. Получали благодарности.

"Это хорошая подборка для домашней библиотеки. Нужные, полезные и ценные издания. Они должны быть в каждом доме" (г. Череповец, Лапшина Р.В.).

Заказывая у нас, Вы экономите деньги, не платя многочисленным посредникам. Мы непосредственно знаем своего читателя и отвечаем на Ваши письма. Мы предоставляем Вам **СКИДКИ** и **ПОЧТОВЫЕ ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ.**

Вы получаете только то, что Вам надо и **платите только при получении заказа на почте.**

Набор № 1. "ЗДОРОВЬЕ"

Цена набора всего лишь 40 руб.

Тринадцать рецептов от бессонницы (5 руб.). **Помоги себе сам.** Эффективный лечебный массаж и препараты из трав (5 руб.). **Человек и магнитные бури** (5 руб.). **Русский травник.** Лечебные и косметические составы (5 руб.). **Алкоголизм – это болезнь.** Лучшие средства профилактики и лечения алкоголизма (6 руб.). **Побеждаем аллергию.** Укрепление иммунитета без аптечных лекарств (11 руб.) **Жизнь без простуд.** Самые проверенные, быстрые и надежные способы выздоровления (5 руб.). **Как лечились наши деды.** Уникальный опыт русских лекарей и тибетских долгожителей (10 руб.). **Сам себе аптекарь** (6 руб.). **Живем без головной боли** (5 руб.). **Здоровая кожа** (7 руб.). **Крепкие зубы** (7руб.). **Семь тибетских ванн.** Общий оздоравливающий эффект и восстановление сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем (5 руб.).

Набор № 2. "САД И ОГОРОД"

Цена набора всего лишь 25 руб.

Секреты огородника: кислотность почвы и урожай. Таблица растений – индикаторов кислотности. Правила внесения удобрений (6 руб.). **Урожай: наука впрок.** Схемы посадок различных культур. Правильные сочетания. 8-9 кг овощей с 1 кв. м. (5 руб.). **Если сад невелик.** Основные принципы размещения. Высокая [illegible] и легкий уход за растениями (5 руб.).

Набор № 5. "ПСИХОЛОГИЯ"

Цена набора всего лишь 30 руб.

Лекарство от застенчивости. Как завоевывать сердца и избавляться от соперников (5руб.). **Советы деда Потапа мужчинам.** Как угодить женщине (6 руб.). **Властелин эмоций** (5 руб.). **Суперпсихолог.** Определение лжи собеседника (5 руб.). **Азбука флирта.** Тайное искусство женщин (5 руб.). **Воспитывать детей легко и просто** (6 руб.). **Дон Жуан.** Верные способы знакомства. Методика развития уверенности в себе (10 руб.). **Ваши нервы – в ваших руках.** Восстановление психического равновесия (11 руб.). **Эротическое манипулирование или как влюбить в себя** (6 руб.). **Знакомство, симпатия, доверие** (7 руб.).

Набор № 6. "КРАСОТА"

Цена набора всего лишь 40 руб.

Блистательные волосы. Оздоровление кожи головы и волос (6 руб.). **Безупречная грудь** (5 руб.). **У природы нет плохой погоды.** Уверенность и хорошее настроение в любую погоду (6 руб.). **Плоский живот через 2 месяца – это реально** (6 руб.). **Как добиться стройности бедер** (10 руб.). **С каждым днем все моложе.** Уникальный омолаживающий массаж лица (6 руб.). **3 способа победить все изъяны фигуры.** Избавление от лишних отложений с помощью простого комплекса мини-упражнений (8 руб.). **Ловите комплименты.** Правильный макияж, верный выбор одежды, избавление от целлюлита (5 руб.). **Стройная фигура – это просто.** Без диет и

На приеме у терапевта

ИСКЛЮЧИТЕ ШОКОЛАД, КАКАО...

Как лечить геморрагический васкулит? Болезнь прогрессирует. Очень страдаю. Нет ли рецепта народной медицины?

Т. Л. Синюгина, Новопавловск

Лечиться при обострении геморрагического васкулита нужно только в условиях стационара, потому что необходимо постоянно контролировать свертываемость крови — от этого зависит тактика лечения.

Можем лишь дать несколько рекомендаций, которые облегчат течение болезни: исключите из рациона питания продукты, на которые у вас может быть аллергия: шоколад, какао, цитрусовые; пейте отвар шиповника, черной смородины, овощные отвары. Состояние улучшается при назначении энтеросорбентов (полифипан — суточная доза 1 г/кг веса; тиоверол — 1 чайн. ложка 2 раза в день; смекта — 1 пакет 2 раза в день).

ВИЖУ Я НЕЧЕТКО...

После родов у меня появились проблемы со зрением. Хотя близорукость -1,5 диоптрия — небольшой дефект, но вижу я нечетко, изображение расплывается, глаза быстро устают, особенно на солнце. Оттого что глаза устают, чувствую сильную тяжесть в голове.

Посоветуйте, что мне делать?

Елена Е., Красноярск

Уменьшение остроты зрения — нередкое явление в 35-40 лет. Надо лишь обратиться к окулисту для подбора очков.

Но причина может быть и в другом. К сожалению, вы не пишете, как у вас протекала беременность и были ли осложнения. Нефропатия беременных, например, сопровождается стойким подъемом артериального давления, который, в свою очередь, ведет к повышению внутриглазного давления и, как следствие этого, зрение снижается.

В любом случае вам надо наблюдаться у окулиста и, возможно, у невропатолога. Самолечение недопустимо!

ДИАГНОЗ ГИДРОНЕФРОЗ ПОЧКИ

Мне 50 лет. Раньше о давлении даже не думала, не измеряла его, а теперь давление приходится постоянно контролировать. Прошла обследование, поставили диагноз гидронефроз левой почки. Врач сказал, что чем они дороже, тем качественнее. Но бывает, купишь и не знаешь, куда потом все это девать, так как после применения начинается сильный зуд, волосы пересушиваются, начинают выпадать. Что же делать?

Н. Иванова, Саратовская обл.

Симптомы, о которых вы пишете, больше характерны для нейроциркуляторной дистонии (в лучшем случае) или для пороков клапанного аппарата сердца (в худшем случае). Для пролапса (прогибания митрального клапана) такие симптомы, как правило, не характерны. Вам надо обратиться к кардиологу и невропатологу.

Теперь о гепарине. Он снижает свертываемость крови и назначается, лишь когда велик риск тромбообразования в сосудах (инфаркты, ишемические инсульты и т. д.). Вам он не нужен! Самолечение гепарином недопустимо — можно долечиться до остеомаляции — размягчения костей.

А по поводу вашего третьего вопроса запомните правило: если после использования косметического (и не косметического) средства появляется покраснение кожи, зуд, сыпь, отек лица, то его повторно использовать нельзя! Это чревато аллергическими заболеваниями.

МУЖ НЕ ХОЧЕТ КОДИРОВАТЬСЯ

Муж многие годы пил. Как-то уговорили его закодироваться. В первый раз добровольно закодировался на 4 года. Срок истек, и он больше повторять эту процедуру не захотел, обещал, что и так не будет пить. Мы его уговорили поберечься еще год. В первых числах января срок истекает. Муж опять не хочет кодироваться. Говорит, что понял: без выпивки жить хорошо.

Можно ли не кодироваться и не пить?

Шумарова, Саранск

Срыв будет, и очень сильный. Кодирование — это временная мера. Человек не пьет только в течение того времени, когда кодируется. Попытайтесь уговорить мужа на очередное кодирование.

ЭТО НЕ ГЕПАТИТ

У моего брата обнаружили австралийский вирус. Чем он опасен и как его лечить?

Г. Н. Гуро, Новочеркасск, Ростовская обл.

(7 руб.). **Семь тибетских ванн.** Общий оздоравливающий эффект и восстановление сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем (5 руб.).

Набор № 2. "САД И ОГОРОД"

Цена набора всего лишь 25 руб.

Секреты огородника: кислотность почвы и урожай. Таблица растений — индикаторов кислотности. Правила внесения удобрений (6 руб.). **Урожай: наука впрок.** Схемы посадок различных культур. Правильные сочетания. 8-9 кг овощей с 1 кв. м. (5 руб.). **Если сад невелик.** Основные принципы размещения. Высокая урожайность и легкий уход за растениями (5 руб.). **Выращиваем семена сами.** Методическое пособие (7 руб.). **Растительные препараты для борьбы с вредителями и болезнями.** Сборник рекомендаций (5 руб.). **Все о помидорах.** Увеличение веса и скорости созревания. Уборка и хранение. Множество новых рецептов приготовления (8 руб.). **Как бороться с сорняками.** Система эффективных мер (6 руб.). **Рассада без особых хлопот.** Практические рекомендации для выращивания здоровой и крепкой рассады (5 руб.). **Парниковый эффект.** Парники на биообогреве (5 руб.).

Набор № 3. "СЕКРЕТЫ УСПЕХА"

Цена набора всего лишь 35 руб.

Всегда "отлично". Секрет получения отличных оценок (5 руб.). **Открой в себе профессора.** Быстрое чтение. Стиль обучения. Хорошая память (6 руб.). **Считайте свои деньги.** Экономия электроэнергии (11 руб.). **Пить не пьянея.** Рекомендации спецслужб (6 руб.). **Мальчик или девочка по вашему желанию.** Новейшая методика (8 руб.). **Удача всегда с вами.** Повышение личной эффективности. Снятие стресса (5 руб.). **Каждая женщина — колдунья.** Защита от сглаза и порчи, толкование снов, привороты (15 руб.). **Как управлять мужчинами** (7 руб.). **Я пишу детектив.** Методическое пособие (10 руб.). **Гадание по книге перемен** (5 руб.).

Набор № 4. "КУЛИНАРИЯ"

Цена набора всего лишь 20 руб.

В зиму — с витаминами. Таблицы содержания витаминов в продуктах, сохранность витаминов в заготовках (6 руб.). **Сохраним продукты.** Методическое пособие (5 руб.). **Новейшие кулинарные рецепты** (6 руб.). **Под каким соусом подать** (5 руб.). **Домашний консервный цех** (5 руб.). **Шеф-повар.** Редкие кулинарные технологии (11 руб.).

Набор № 6. "КРАСОТА"

Цена набора всего лишь 40 руб.

Блистательные волосы. Оздоровление кожи головы и волос (6 руб.). **Безупречная грудь** (5 руб.). **У природы нет плохой погоды.** Уверенность и хорошее настроение в любую погоду (6 руб.). **Плоский живот через 2 месяца — это реально** (6 руб.). **Как добиться стройности бедер** (10 руб.). **С каждым днем все моложе.** Уникальный омолаживающий массаж лица (6 руб.). **3 способа победить все изъяны фигуры.** Избавление от лишних отложений с помощью простого комплекса мини-упражнений (8 руб.). **Ловите комплименты.** Правильный макияж, верный выбор одежды, избавление от целлюлита (5 руб.). **Стройная фигура — это просто.** Без диет и немыслимых физических упражнений (8 руб.). **Секрет молодости.** Оригинальные и эффективные способы добиться красивого лица (6 руб.). **Забытые рецепты красоты.** Сделай себя красивой (5 руб.). **Чудодейственная диета красоты** (6 руб.). **Десять способов удержать вес** (6 руб.).

Набор № 7. "ДОМОВОДСТВО"

Цена набора всего лишь 30 руб.

Домашняя химчистка (10 руб.). **Строим баню.** Подробное руководство + схема уникальной парилки (5 руб.). **Советы потребителям.** Как выбирать качественные товары (11 руб.). **Домашний инкубатор.** Чертежи и описание сборки (5 руб.). **Долгая жизнь красивым вещам.** Рекомендации по уходу (7 руб.). **Устройство для копчения.** Руководство по сборке и рекомендации по приготовлению продуктов (8 руб.). **Жизнь в комфорте.** Избавление от мух, тараканов и др. (5 руб.). **Надежный щит.** Защита строений от грунтовых вод и паводков. Улучшение гидроизоляционных свойств бетона. (6 руб.). **Мини-погреб на ...балконе** (6 руб.).

☑ **В указанные цены входит стоимость пересылки.**

☑ **Наш адрес: 440000, г. Пенза, а/я 135, изд-во «Глаголь».**

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫГОДНО!

Чтобы получить скидки на приобретение изданий по ***ПОЧТОВЫМ ЛЬГОТНЫМ ЦЕНАМ,*** *Вам надо заказать* ***не менее 4 (четырех) наборов*** *изданий.* ***ТОЛЬКО ТОГДА*** *Вы получите их не по розничной, а по почтовой оптовой цене (по стоимости наборов) — от* ***105 руб.***

А если Вы закажете ***полный комплект*** *из всех 7 наборов изданий, то он будет стоить Вам только* ***160 руб.!!***

Более того, заказывая полный комплект, вы выигрываете ***БОНУС*** *— сборник "100 советов мудрецов"!!!*

® С75

БЛАНК ЗАКАЗА 00105

ГЛАГОЛЬ

Я ЗАКАЗЫВАЮ: Полный комплект изданий за 160 руб.

Я ЗАКАЗЫВАЮ: 4 набора на сумму ____________ руб.

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7

Подчеркните выбранный Вами вариант заказа и номера наборов,

Отметьте нужные Вам наборы изданий. Отправьте заполненный БЛАНК ЗАКАЗА по адресу: 440000, г. Пенза, а/я 135, изд-во «Глаголь»

Почтовый индекс: (укажите обязательно!) □□□□□□

Подробный почтовый адрес:
____
__________ д.№ _____ корп.№ ____ кв. _____

Ф.И.О. ______________________________

шению внутриглазного давления и, как следствие этого, зрение снижается.

В любом случае вам надо наблюдаться у окулиста и, возможно, у невропатолога. Самолечение недопустимо!

ДИАГНОЗ ГИДРОНЕФРОЗ ПОЧКИ

Мне 50 лет. Раньше о давлении даже не думала, не измеряла его, а теперь давление приходится постоянно контролировать. Прошла обследование, поставили диагноз гидронефроз левой почки. Врач сказал, что это является причиной давления. Но анализы воспаления не показывают, камней нет, хотя почечная лоханка сильно увеличена, а мочеточник сужен. Надо делать операцию, но меня боли пока не беспокоят, только давление колеблется от 150/110 до 200/140, но чувствую себя нормально. Не хочется ложиться под нож. Может, кто-нибудь подскажет народные средства?

Н. Д. Кожевникова, Сальск, Ростовская обл.

Сужение мочеточника является причиной повышенного давления. В вашем случае справиться с таким давлением можно, лишь устранив причины, а для этого нужно делать операцию. Кстати, гидронефроз часто протекает без боли. Но ведь давление 150/110, а тем более 200/140 опасно. Это все равно, что носить в себе бомбу замедленного действия. Когда-нибудь она взорвется.

Что будет дальше, если операцию не делать? Гидронефроз будет прогрессировать, функция почки будет снижаться, гипертония станет упорной. Куда уж хуже! К тому времени появятся проблемы с сердцем, и тогда вам могут отказать в операции.

МОЖЕТ, МНЕ ПРОКОЛОТЬ ГЕПАРИН?

Мне 22 года. У меня 7 лет назад обнаружили пролапс митрального клапана. Мне бывает трудно дышать. Несколько раз были сильные боли в грудной клетке. Цвет лица постоянно бледный, чувствую постоянную слабость. А недавно к нам приезжал родственник, перенесший 5 инфарктов миокарда. Он сказал, что ему делали уколы гепарина, которые хорошо помогают. Может, и мне проколоть этот препарат? А может, есть и таблетки гепарина?

А однажды у меня случился сердечный приступ с судорогами. Я несколько дней не могла встать с постели, все плыло перед глазами. Я такая молодая, а у меня, как у старухи, нет сил, немеют руки, а иногда и ноги (у меня варикозное расширение вен).

И еще один вопрос: сейчас продают много разных шампуней, бальзамов, красок для волос. Говорят,

пить?

Шумарова, Саранск

Срыв будет, и очень сильный. Кодирование — это временная мера. Человек не пьет только в течение того времени, когда кодируется. Попытайтесь уговорить мужа на очередное кодирование.

ЭТО НЕ ГЕПАТИТ

У моего брата обнаружили австралийский вирус. Чем он опасен и как его лечить?

Г. Н. Гуро, Новочеркасск, Ростовская обл.

У вашего брата обнаружили не австралийский вирус, а австралийский антиген, или НБС-антиген. Это говорит о том, что ваш брат инфицирован вирусом гепатита В, на присутствие которого организм вырабатывает эти самые антитела. Кстати, совсем необязательно при этом болеть гепатитом В. Появление антигена в сыворотке крови возможно и после прививок от гепатита В. Страшного в этом ничего нет.

КАК РЫБА БЕЗ ВОДЫ

Четыре года тому назад у меня признали стенокардию, а теперь — дистрофический миокардит. Лечили, но лучше после этого не стало.

И нервы не в порядке, не выношу лишней суеты, играющие дети меня раздражают, мешает буквально все. Не могу вдохнуть полной грудью воздух, хватаю его, как рыба без воды, а потом вздувается живот и становится, как твердый шар.

Врачам рассказываю, а они только руками разводят. Что у меня за болезнь?

Х. А. Хамхоева, Сунжа, Ингушетия

Причина вашего состояния, скорее всего, не в заболевании сердца, оно не первично. Проверьте щитовидную железу на наличие тиреотоксикоза. Для этого обратитесь к эндокринологу.

ПОСЛЕ ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

У моего мужа, после того как он перенес болезнь Боткина, слабая печень. Как можно очистить печень?

Ирина М., Ставрополь

* 100 г измельченных перезрелых огурцов залейте 0,5 л кипятка и проварите в закрытой посуде на слабом огне в течение 20 минут. Оставьте на 10 минут, чтобы отвар немного настоялся и охладился. Затем процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* 1 ст. ложку измельченных перезрелых огурцов и сушеной огуречной ботвы (плетей), смешанных в равных частях, залейте 1 стаканом холодной воды, доведите до кипения, прокипятите в течение 5 минут на слабом огне, остудите, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

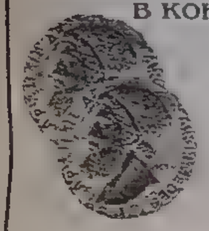
НИКТО, КРОМЕ НАС!

Медицинский центр Тамары Воробьевой
ООО "Витурид плюс"
Лауреат Главной Всероссийской Премии
"Российский Национальный Олимп"

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ (лицензия №82-02)
185035, Карелия, Петрозаводск, а/я 182,
тел. (8142) 77-32-44, 77-35-30,
тел./факс (8142) 77-32-41, 77-34-75.
E-mail: viturid@onego.ru; www.viturid.ru

Лиц. Г 01589 № 82-02 от 22.04.2002 выд. Минздравом Республики Карелия

Золотая медаль Московского международного салона "Архимед-2003" за победу в конкурсе "Лучшее изобретение":



"Противоопухолевые и иммуномодулирующие средства и способы лечения онкологических больных, кожных заболеваний и трофических язв".

® С52

К читателям

Для тех, кто не понял, как связаться с автором статьи «Секрет ее молодости» Т. Воробьевой («Айболит» №11 за 2003 г.), сообщаем, что подробную информацию вы можете получить по телефонам, указанным выше.

КЛИМАДЕТОН «ЭВАЛАР»

В 40 лет жизнь только начинается!

Так утверждала героиня киноленты «Москва слезам не верит». И с ней согласны тысячи женщин, которые с помощью нового растительного препарата **«КЛИМАДЕТОН «Эвалар»** уверенно побеждают дефицит гормонов, крадущий молодость, здоровье, красоту.

Растительная альтернатива гормональным препаратам – **«КЛИМАДЕТОН «Эвалар»** с экстрактом цимицифуги способствует выработке эстрогенов, облегчает симптомы состояния до и после менопаузы, поддерживает организм после перенесенной операции. Ежедневный прием двух таблеток **«КЛИМАДЕТОНА «Эвалар»** – необходимая суточная норма для восполнения дефицита гормонов. И главное, натуральный препарат лишен тех недостатков, которыми грешат синтетические гормоны. У него нет противопоказаний, препарат несравнимо дешевле зарубежных аналогов.

При приеме **«КЛИМАДЕТОНА «Эвалар»** лучшие годы не омрачатся перепадами настроения и приступами бессонницы, снизится частота и тяжесть «приливов», сократится риск возникновения остеопороза, сердечно-сосудистых заболеваний. И вторая молодость обязательно придет в те самые годы, про которые так и говорят: «В 45 – баба ягодка опять!»

Спрашивайте «КЛИМАДЕТОН «Эвалар» и другие препараты фирмы «Эвалар» в аптеках!

Рег.Уд. №004799.Р.643.10.2002

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 444-17-11; **Санкт-Петербург:** 310-14-49, 274-88-91; **Абакан:** 6-77-37; **Архангельск:** 212-452; **Ачинск:** 2-25-03; **Барнаул:** 354-444; **Владивосток:** 321-392; **Иркутск:** 422-386; **Йошкар-Ола:** 120-907; **Киров:** 640-922; **Краснодар:** 557-804; **Красноярск:** 277-709; **Курган:** 433-581; **Липецк:** 435-832; **Новокузнецк:** 421-248; **Новосибирск:** 666-393, 268-370; **Омск:** 531-798; **Самара:** 705-404; **Саратов:** 240-825, **Тольятти:** 508-850; **Томск:** 430-044; **Уфа:** 240-566, 242-210; **Чебоксары:** 569-576; **Череповец:** 552-370; **Чита:** 324-249; **Ярославль:** 328-349.

Доставка препарата по Москве: 234-22-11

Почтовая рассылка завода-изготовителя: 1 упаковка (60 табл.) – 75 руб. При заказе 5 упак. – 51 руб. за 1 упак. **Заявки по адресу:** 659322, г. Бийск, а/я 605, ЗАО «Эвалар». **Тел./факс:** (3854) 304-405, www.evalar.ru.

«Линия Здоровья «Эвалар»:
консультации врача по тел. (095) 101-40-74

® С64

ИОНИЗАТОР ВОЗДУХА САПФИР-4А

ЕДИНСТВЕННЫЙ В РОССИИ СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ВСЕМ МЕДИЦИНСКИМ НОРМАМ ИОНИЗАТОР ВОЗДУХА!

По нормам **СанПиН** в воздухе должны быть ионы обеих полярностей, т.е. ионизаторы только с отрицательной полярностью не соответствуют нормам, способствуют образованию сильного электростатического поля, что в свою очередь ведет к астме и другим легочным заболеваниям! В лесном, горном и морском воздухе обязательно присутствуют ионы обеих полярностей.

Неоспоримые преимущества благоприятного воздействия заряженных ионов:

- *нет образования электростатического поля;*
- *улучшение психологического и физического состояния;*
- *очищение воздуха от взвешенных микрочастиц;*
- *увеличение сопротивляемости заболеваниям;*
- *снижение количества бактерий в помещении.*

Серт. №16.11.02.286 Д.000150.02.03 от 13.02.2003 г. ® С76

Научно производственная фирма САПФИР

Тел/факс: (8432) 63-81-94, www.lonization.ru

СТОИМОСТЬ ОДНОГО КВАДРАТНОГО САНТИМЕТРА РЕКЛАМЫ ВСЕГО 75 РУБЛЕЙ.

Производство лицензировано, аппараты разрешены Минздравом РФ и сертифицированы

Государственное предприятие "НИИПП" - ПРЕДСТАВЛЯЕТ
Ученые российской "оборонки" - для Вас!!!

"ПОЛИЦВЕТ-МАТ" - первый аппарат **информационной цветотерапии и магнитотерапии.**

Воздействуя на информационно-полевом уровне, лечит источники и причины заболеваний, а не симптомы!

Высокоэффективен при лечении заболеваний:
- кожи-76%,
- глаз-82%,
- суставов-70%
- сердечно-сосудистых-78%
- желудочно-кишечных-81%
- психо-эмоциональных-84%

Цена аппарата с доставкой 4900 рублей, пенсионерам и инвалидам - скидка 10%.

Бесплатно по запросу вышлем подробное описание и счет для оплаты; аванса через Сбербанк РФ.

Отправка почтой наложенным платежом.

Тел. 8-3822-554712; 8-3822-512998
E-mail: geska@bk.ru
Адрес: 634003, Томск-3, а/я 3072

Лиц. №42/07-217-0423 от 13.09.1997 ® С65

Знаменитая телеведущая Германии Петра Шпёрляйн

ПОХУДЕЛА НА 23 кг.

■ улучшение психологического и физического состояния;
■ очищение воздуха от взвешенных микрочастиц;
■ увеличение сопротивляемости заболеваниям;
■ снижение количества бактерий в помещении.

Серт. №16.11.02 298 П.000150.02.03 от 13.02.2003 г. ® С76

Научно производственная фирма САПФИР

Тел/факс: (8432) 63-81-94, www.ionization.ru

РЕКЛАМЫ ВСЕГО 75 РУБЛЕЙ

Производство лицензии разрешены Минздравом

■ суставов-70% ■ психо-эмоциональных-84%

Цена аппарата с доставкой 4900 рублей, пенсионерам и инвалидам - скидка 10%.

Бесплатно по запросу вышлем подробное описание и счет для оплаты аванса через Сбербанк РФ.

Лиц. №42/97-217-0423 от 13.09.1997

Отправка почтой наложенным платежом.

Тел. 8-3822-554712; 8-3822-512998

E-mail: geska@bk.ru

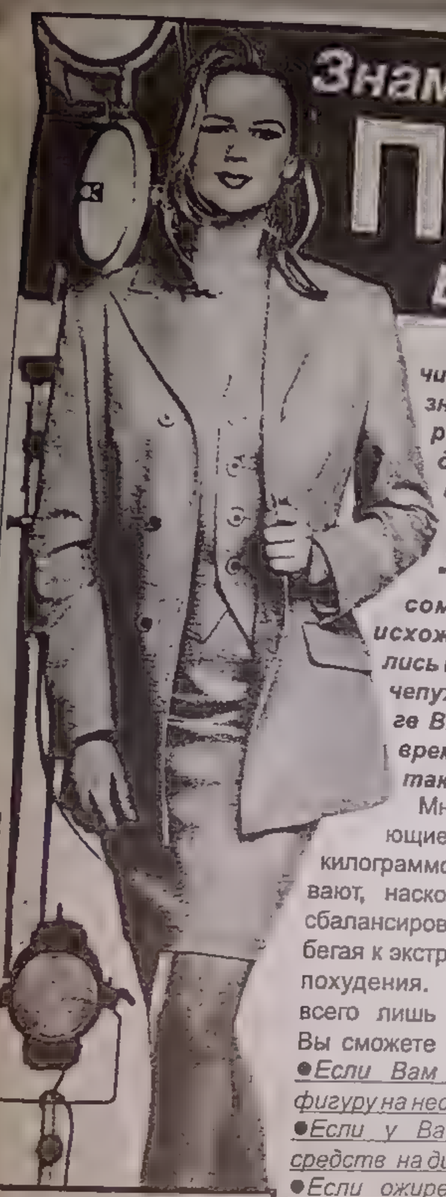
Адрес: 634003, Томск-3, а/я 3072

® С65

Знаменитая телеведущая Германии Петра Шпёрляйн

ПОХУДЕЛА НА 23 КГ.

Благодаря средству для похудения "Beauton-C".



Если Вы сейчас читаете эту статью, значит, Вы пробовали разные новомодные диеты, прибегали к изнурительным физическим упражнениям, пробовали "чудо препараты" сомнительного происхождения, кодировались и делали кучу разной чепухи. В конечном итоге Вы потратили уйму времени и средств, но так и не похудели.

Многие люди, страдающие от избытка лишних килограммов, даже не подозревают, насколько просто можно сбалансировать свой вес, не прибегая к экстремальным способам похудения. Теперь в течение всего лишь нескольких недель Вы сможете похудеть, даже:

- *Если Вам нужно исправить фигуру на несколько килограмов;*
- *Если у Вас нет времени и средств на диеты и упражнения;*
- *Если ожирением Вы страдаете с детства;*
- *Если к ожирению у Вас есть генетическая предрасположенность и Ваш случай Вы считаете особенным;*
- *Если Вы набрали лишний вес после родов;*
- *Если Вам необходимо похудеть на 30-50-70 килограмов, и Вы уже ни во что не верите.*

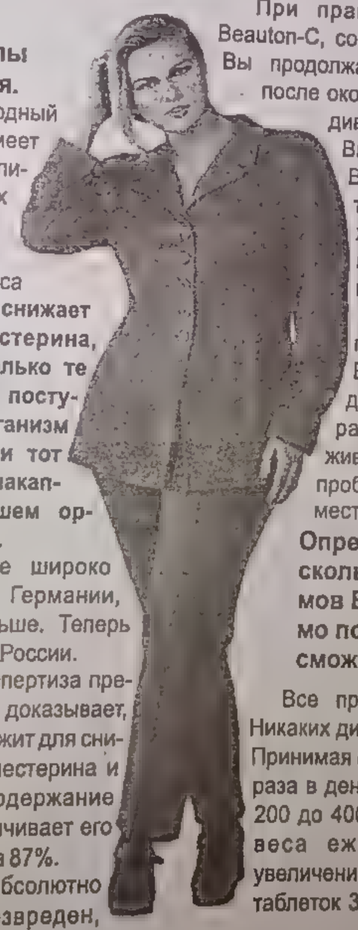
Английским фармацевтам на основе древней китайской медицины удалось создать новую формулу Beauton-C.

Beauton-C, получивший широкое применение в последние годы в Европе и Америке, зарекомендовал себя как уникальный элитный препарат, хотя его цена там 92 $ за упаковку. Beauton-C применяли некоторые голливудские звезды (по понятным причинам их имена держатся в тайне). А в России его может купить каждый.

Принципы действия.

Этот природный продукт не имеет аналогов. В отличие от других препаратов для снижения избыточного веса

Beauton-C снижает уровень холестерина, выводит не только те жиры, которые поступают в Ваш организм с пищей, но и тот жир, который накапливался в Вашем организме годами.



Beauton-C уже широко применяется в Германии, Швейцарии, Польше. Теперь он доступен и в России.

Независимая экспертиза препарата в России доказывает, что Beauton-C служит для снижения уровня холестерина и массы тела. Содержание витамина "С" увеличивает его эффективность на 87%.

Препарат абсолютно безопасен и безвреден, поэтому Минздрав России рекомендует Beauton-C для нормализации веса.

Научные иследования показали, что из 103 человек, проходящих курс лечения, добиваются желаемых результатов 100, оставшиеся 3 не получают положительного эффекта в связи с тем, что не придерживаются инструкции по применению препарата.

При правильном приеме Beauton-C, согласно инструкции, Вы продолжаете худеть даже после окончания Вашего индивидуального курса! Вы худеете во сне, Вы худеете на работе и дома, Вы худеете даже во время приема пищи!

С первого дня приема препарата Вы начинаете худеть в талии, бедрах, ягодицах, на животе и в других проблемных местах!

Определить, на сколько килограммов Вам необходимо похудеть Вы сможете сами!

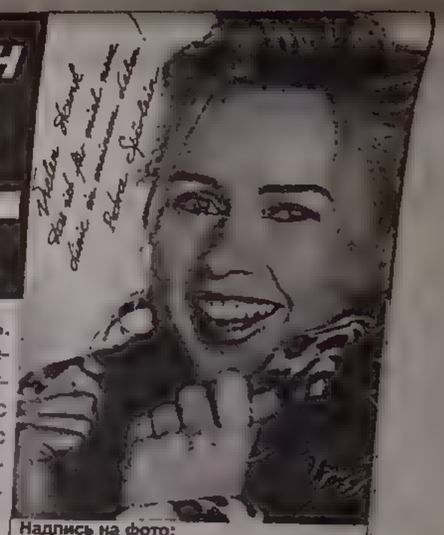
Все предельно просто! Никаких диет и упражнений! Принимая по 2 таблетки два раза в день, Вы теряете от 200 до 400 грамм лишнего веса ежедневно. При увеличении дозировки до 4 таблеток 3 раза в день Вы теряете 900 грамм каждый день. Но ни в коем случае не переусердствуйте, потому что быстрое уменьшение веса - это стресс для Вашего организма. Мы с уверенностью можем заявить - Beauton-C гарантирует похудение! В связи с этим мы даём Вам письменную гарантию!

Гарантия!

В случае "нулевого" результата мы обязуемся возместить Вам все затраты, связанные с приобретением нашего препарата в течение 30 дней с момента покупки.

Как заказать?

Настоящий и сертифицированный Beauton-C Вы можете заказать только у нас: по почте, отправив нам купон-заказ.



Надпись на фото:

Большое спасибо. Для меня это новый виток в моей жизни! Петра Шперляйн.

Реквизиты для оплаты:

р/с 40702810100001112700 в МКБ "МОСКОМПРИВАТБАНК", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342, БИК 044585342, ООО "МЕД КОМПЛЕКС", ОКПО 58115897, ИНН 7703303322.

® С73

"Каждый день, появляясь на телевидении, я знаю, что на меня смотрят миллионы людей. Я всю жизнь была толстушкой, но спорт, массаж, диеты всегда давали временный эффект. Про BEAUTON-C я узнала из газеты и решила попробовать. Все произошло быстро, как в сказке! Через месяц я похудела на 15 кг., а еще через месяц - на 8 кг.! Сейчас я вешу 49 кг. и уже несколько месяцев не поправляюсь".

КУПОН - ЗАКАЗ *Отправить по адресу: 105043, г. Москва, а/я - 77, ООО "МЕД КОМПЛЕКС"*

☐ Да, я хочу обрести нормальный вес с помощью Beauton-C, я обязуюсь ежедневно взвешиваться и фиксировать достигнутые результаты, я обязуюсь строго следовать инструкции, при этом, если я не похудею, мне гарантируется возмещение затрат при доставке препарата по почте.

Я заказываю:

☐ 1-ый курс: потеря веса не менее 8 кг. По цене 529 руб. (1 упаковка)

☐ 2-ой курс: потеря веса до 15 кг. По цене 849руб. (2 упаковки)

☐ 3-ий курс: потеря веса на 20 и более кг. По цене 1199 руб. (3 упаковки)

☐ Чтобы одним из первых получить мой заказ и избежать дополнительных расходов, я оформляю заказ по предоплате и оплачиваю его заранее в ближайшем отделении Сбербанка или почты. Квитанцию об оплате (копию) я отправляю вместе с купоном заказа.

Ф.И.О.....

.....

.....

Адрес:

индекс.....

Обл.....

район.....

город/село.....

ул.....

дом №..... кв №. .....

Тел.....

☐ Мне удобнее оформить мой заказ наложенным платежом. Для этого мне достаточно отправить заполненный купон по указанному адресу и произвести оплату заказа только после его получения на почте. При этом мои расходы возрастут на 20 %.

07 - 2003 28/6

рег. № 004177.И.251.06.2002

Домашние конфеты

РАХАТ-ЛУКУМ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

Сварите из красной смородины сладкий компот (поварите его совсем немного, чтобы ягоды не разварились). Охладите, влейте туда разведенный в воде желатин. Застывшее плотное желе нарежьте квадратиками и посыпьте сахарной пудрой.

КЛУБНИЧНОЕ АССОРТИ

Отобранные ягоды клубники с хвостиками обмакните до половины в сгущенное молоко и затем в заранее подготовленные измельченные орешки разных сортов или кокосовую стружку.

ВИШНЯ В ШОКОЛАДЕ

Растопите на водяной бане плитку шоколада и обмакните в него ягоды вишни или черешни. Прежде чем класть шоколадную ягоду на тарелку, подержите ее на весу, чтобы шоколад застыл.

Пить хочется...

Где же кружка?

МОЛОДОЙ РЖАНОЙ КВАС

Ржаные сухари — 500-700 г, вода — 4-5 л, дрожжи — 10-15 г, сахарный песок — 100-150 г, мята — 10 г, изюм — 25 г.

Нарежьте ломтиками ржаной хлеб и подсушите в духовке так, чтобы они слегка подрумянились. Сухари залейте кипятком, закройте и настаивайте 3-4 часа.

Полученный настой процедите, положите разведенные в теплой воде дрожжи, сахарный песок, мяту, накройте салфеткой и дайте перебродить 10-12 часов. После появления пены процедите и разлейте в бутылки, положив в каждую пол-литровую бутылку по пять промытых изюминок. Бутылки плотно закупорьте размоченным в кипятке пробками и выдержите 2-3 часа при комнатной температуре, а затем поставьте в холодное место. Дня через три молодой квас будет готов.

КВАС ИЗ КОРНЕЙ АИРА

В приготовленный обычным способом квас добавьте настой аира в пропорции стакан настоя корней на 3 л кваса. Такой квас обостряет зрение и слух, укрепляет десны, успокаивает нервное возбуждение и снижает артериальное давление.

КВАС С МЯТОЙ

Опустите в готовый квас марлевый мешочек с мятой — 20 г на 3 л напитка и добавьте 2 ст. ложки меда.

Мятный квас успокаивает нервную систему и обеспечивает здоровый крепкий сон.

Квасы делали также из фруктов, ягод, овса, пшеничных сухарей и других продуктов.

КВАС С ЛИМОНОМ

Это замечательное средство для улучшения обмена веществ. Такой квас хорошо помогает при ревматизме, угревой сыпи в подростковом возрасте, ожирении. Он понижает уровень холестерина в крови.

250 г сухого черного хлеба залейте 4 л кипятка и оставьте на несколько часов. Потом процедите, добавьте 200-250 г сахара, 5 г растворенных дрожжей и сок одного лимона. Эту смесь оставьте на сутки, затем перелейте в бутылки и на 3 дня поместите в темное прохладное место.

Можно добавить в квас немного изюма или размолотых лесных орехов.

КВАС С ХМЕЛЕМ

В 3 л готового кваса добавьте 50 г шишек хмеля и настаивайте не менее 5 часов. Используется в диетическом питании при гастритах и в косметологии для укрепления волос в качестве масок.

ОБЩИЕ «КВАСНЫЕ» ПРАВИЛА

1. Кислым квасом нельзя злоупотреблять при хронических язве и гастрите, повышенной кислотности, колите, подагре и заболеваниях печени. Чтобы снизить кислотность кваса, в него можно добавить по вкусу мед.
2. Квасы готовятся на остуженной кипяченой воде.
3. Хранят квас в холодном месте.
4. Готовый квас надо выпить за 2-3 дня. При более длительном хранении он теряет вкус и становится кислым.
5. Самые удобные для кваса — бутылки из-под шампанского с плотными полиэтиленовыми пробками.
6. Посуда, в которой настаивается сусло, должна быть стеклянной или эмалированной, в алюминиевой посуде готовить квас нельзя, так как она окисляется.
7. Для приготовления ягодных квасов используются только спелые неповрежденные ягоды.

Не блюдо — песня!

РАЗНОЦВЕТНОЕ ПЮРЕ

Когда пюре готово, его делят на три равные части. Одну быстро растирают с сырым яичным желтком. Вторую — с протертым сквозь сито укропом, третью подкрашивают свекольным соком или томатом-пюре, каждую порцию укладывают трехцветной пирамидкой, украшают листочками зеленого салата и поливают растопленным маслом.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК

Крупные луковицы очистите, слегка отварите и остудите. Срежьте верхушки. Выньте ложкой середину, мелко порубите, слегка поджарьте на масле и смешайте с мясной или

ИЗУМРУДНОЕ ВАРЕНЬЕ

Рецепт этого варенья известен с давних времен. Отберите не совсем зрелый крыжовник зеленого цвета, промойте, очистите от плодоножек, сухих чашечек цветков и семян, залейте отваром из листьев вишни так, чтобы он покрывал ягоды, и поставьте в холодное место на сутки. Для приготовления отвара вам понадобятся две горстки листьев вишни и пять стаканов воды. Залейте листья водой, поставьте на огонь и покипятите 3-5 минут (следите, чтобы отвар не покраснел), затем процедите. На второй день выньте ягоды из отвара, в котором они настаивались, и приготовьте сахарный сироп (из расчета 1,4 кг сахара на 8 стаканов очищенного крыжовника). Опустите ягоды в кипящий сироп и варите до готовности примерно 15 минут, периодически снимая пенку. В итоге получится прозрачное варенье изумрудного цвета.

Рекомендуем

На каждый день

Суп... с репейником

Щи из свежей крапивы, сныти, лебеды, заячьей капусты, борще-

В России произрастает свыше 150 растений целебных и съедобных. Из них более 50 можно

Пригодится

□ БЕЛАЯ РЕДЬКА КОНИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ОЧЕНЬ ОСТРА НА ВКУС; МЕНЕЕ ОСТРА КРУГЛАЯ ЧЁРНАЯ

быстро растирают с сырым яичным желтком. Вторую — с протертым сквозь сито укропом, третью подкрашивают свекольным соком или томатом-пюре, каждую порцию укладывают трехцветной пирамидкой, украшают листочками зеленого салата и поливают растопленным маслом.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК

Крупные луковицы очистите, слегка отварите и остудите. Срежьте верхушки. Выньте ложкой середину, мелко порубите, слегка поджарьте на масле и смешайте с мясной или грибной начинкой. Потом заполните фаршем луковицы, закройте их срезанными ранее верхушками и запеките в духовке. А когда готовые луковицы польете сметаной, получится не блюдо — песня...

СОУС К МЯСУ ИЗ КРЫЖОВНИКА

Спелые ягоды крыжовника — 500 г, очищенные грецкие орехи или фундук — 100 г, чеснок — 50 г. Все компоненты пропустите через мясорубку, добавьте 100 г мелко нарезанного базилика и соль по вкусу. Все тщательно перемешайте, разложите в стеклянные баночки. Храните в холодильнике.

ЗАПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЦУККИНИ

1 желток, горчица с травами — 1 ст. ложка, оливковое масло — 150 мл, винный уксус — 1 ст. ложка, мелкий картофель — 750 г, цуккини — 750 г, сливочное масло — 50 г, соль, черный перец.

Желток и горчицу посолите и взбейте, по каплям вливая масло. Влейте уксус. Взбейте до консистенции майонеза. Духовку разогрейте до 200°С. Картофель и цуккини нарежьте кружочками толщиной 3 мм. Положите, чередуя, в форму для запекания. Приправьте солью и молотым черным перцем, смажьте сверху майонезом и запекайте 30-40 минут до золотистого цвета.

САЛАТ СТАНЕТ НАМНОГО ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ В НЕГО НЕ СЫРОЙ ЛУК, А ПОДЖАРЕННЫЙ НА МАСЛЕ ДО ЗОЛОТИСТОГО ЦВЕТА.

ков и семян, залейте отваром из листьев вишни так, чтобы он покрывал ягоды, и поставьте в холодное место на сутки. Для приготовления отвара вам понадобятся две горстки листьев вишни и пять стаканов воды. Залейте листья водой, поставьте на огонь

сахарный сироп (из расчета 1,4 кг сахара на 8 стаканов очищенного крыжовника). Опустите ягоды в кипящий сироп и варите до готовности примерно 15 минут, периодически снимая пенку. В итоге получится прозрачное варенье изумрудного цвета.

КВАС С ЛИМОНОМ

Это замечательное средство для улучшения обмена веществ. Такой квас хорошо помогает при ревматизме, угревой сыпи в подростковом возрасте, ожире-

нельзя, так как она окисляется.

7. Для приготовления ягодных квасов используются только спелые неповрежденные ягоды.

Рекомендуем — На каждый день

Суп... с репейником

В России произрастает свыше 150 растений целебных и съедобных. Из них более 50 можно использовать для приготовления первых блюд.

Щи из свежей крапивы, сныти, лебеды, заячьей капусты, борщевика давно «прописались» в народной кухне. К сожалению, этим коротким списком и ограничивается применение дикорастущих целебных растений в первые блюда. А жаль!

В супы, щи и борщи можно добавлять листья березы, липы, лещины (лесного ореха). Для первых блюд в отличие от салатов их можно заготавливать не только в начале лета, но и в конце его — в августе. Они годятся в сушеном виде.

Борщевик, горец птичий (спорыш, гусятник), иван-чай (листья), исландский мох (смягчающее и отхаркивающее средство), клевер луговой (отхаркивающее, мочегонное, в сушеном клевере, кстати, белка больше, чем в мясе), репейник (корни с их кровоочистительным, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным свойствами), мальва лесная (отхаркивающее, мочегонное), манжетка обыкновенная (вяжущее, противораковое), мать-и-мачеха (отхаркивающее, противовоспалительное), медуница (отхаркивающее, мочегонное, противовоспалительное), мокрица (противовоспалительное при болезнях суставов), корни пырея ползучего (кровоочистительное, отхаркивающее, мочегонное, противовоспалительное), рогоз широколистный — корневище (при сахарном диабете), хвощ полевой (противовоспалительное, отхаркивающее, мочегонное, вяжущее) и другие растения можно использовать для приготовления первых блюд.

Сначала в суп закладывают корневища и корни, требующие кипячения в среднем 10 минут, потом — почки, а листья — за 3-5 минут до окончания варки. Не следует сочетать растения щелочного свойства (мать-и-мачеха, исландский мох и т. п.) с кислыми (кислицей, ревенем и т. д.). Полезно добавить лавровый лист, душистый перец, другие приправы в зависимости от состояния желудка, печени и почек.

Набор лечебных растений определяется видом заболевания. Так, при гастрите с пониженной кислотностью и наклонностью к атонии кишечника к щам из квашеной капусты добавляют ревень, кислицу, заправляют их лимонным соком и сметаной. При повышенной же кислотности добавляется мать-и-мачеха, корни пырея, а при отложении солей — спорыш (гусятник), корни репейника. При болезнях печени и желчного пузыря — корни одуванчика. При бронхите — листья мать-и-мачехи, сныть, иван-чай, корни пырея. При болезнях мочевыводящих путей — клевер, лебеда, хвощ полевой.

Пригодится

- БЕЛАЯ РЕДЬКА КОНИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ОЧЕНЬ ОСТРА НА ВКУС; МЕНЕЕ ОСТРА КРУГЛАЯ ЧЁРНАЯ.
- ПЕРЕД ЖАРКОЙ РЫБУ ВНАЧАЛЕ ОКУНИТЕ В МАЙОНЕЗ, А ПОТОМ ОБВАЛЯЙТЕ В МУКЕ – ПОЛУЧИТСЯ ВКУСНАЯ КОРОЧКА.
- ЧТОБЫ ЖИР ПРИ ЖАРКЕ КУРИЦЫ ИЛИ УТКИ НЕ РАЗБРЫЗГИВАЛСЯ, ДНО ПРОТИВНЯ ПОСЫПЬТЕ СОЛЬЮ.
- ЧТОБЫ НА ПОВЕРХНОСТИ КИСЕЛЯ НЕ ОБРАЗОВАЛАСЬ ПЛЕНКА, ПОСЫПЬТЕ ЕГО ТОНКИМ СЛОЕМ САХАРА.
- ИЗЮМИНКИ РАСПРЕДЕЛЯТСЯ В ТЕСТЕ РАВНОМЕРНО, ЕСЛИ ПРОМЫТЫЙ ИЗЮМ ВНАЧАЛЕ ПОСЫПАТЬ МУКОЙ, А ЗАТЕМ КЛАСТЬ В ТЕСТО.

Ну очень вкусно! — На скорую руку

Омлет? Пирог!

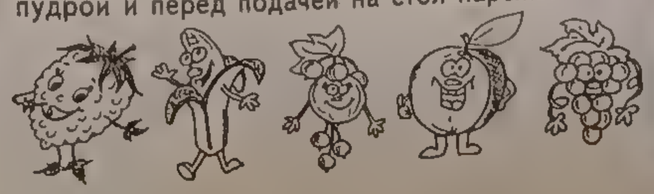
Всего за 15 минут можно приготовить пышный омлет-пирог с начинкой из свежих фруктов.

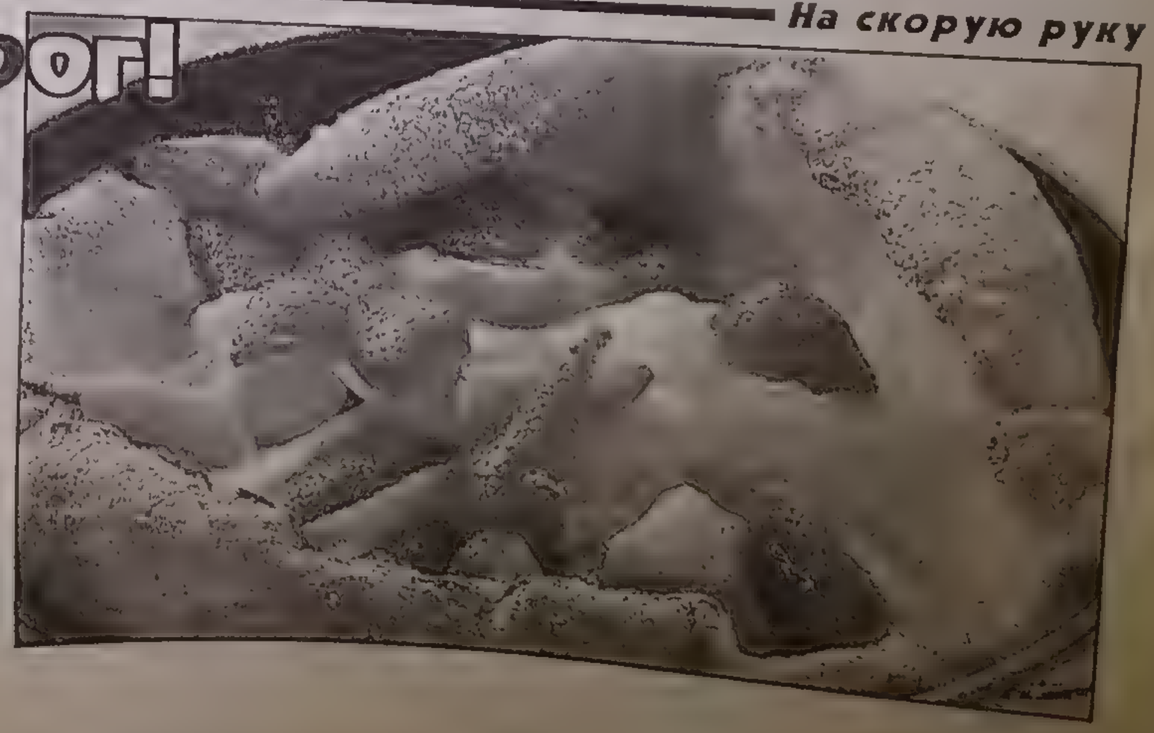
4 яйца, молоко — 1 стакан, мука — 1 стакан, сахар — 2 ст. ложки, соль — 1/4 чайн. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.

Для начинки: нарезанные бананы — 2 шт., клубника — 600 г, сахар — 1 ст. ложка, свежевыжатый лимонный сок — 1 ст. ложка.

Приготовьте тесто. Для этого в блендере смешайте яйца, молоко, муку, сахар и соль до однородной массы. На раскаленной сковороде растопите сливочное масло, вылейте тесто и выпекайте омлет около 15 минут до золотистого цвета.

Для начинки: в миске смешайте нарезанную клубнику и бананы с лимонным соком и сахаром. Выложите на тесто, присыпьте сахарной пудрой и перед подачей на стол нарежьте.





Наши цветочки

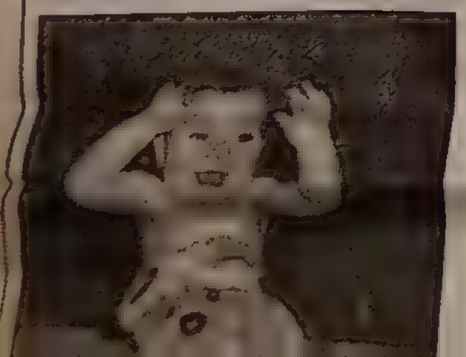
Лучший твой подарочек – это я!

«Расти большой, сестричка! Я тебя в обиду не дам!» **Артурик Гарифьянов**, Уфа, Башкирия

«Здравствуйте, это я!» Привет папе Игорю, маме Эльвире, братику Артурику, дедушкам, бабушке от **Софьи Черненко**, 9 месяцев. Уфа, Башкирия

«... А меня нашли в капусте!» **Настенька**, с. Оймур, Бурятия

«А правда, я похожа на маму?» Ингушетия



Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Ольга из Киселевска Кемеровской обл. («Айболит» №8), напишите мне по адресу: **Ю. Б. Грахову, ул. Советская, 1а, кв. 3, Менделеевск, Татарстан, 423650.**

***

Н. Калинина из Ставропольского края («Айболит» №9), напишите мне по адресу: **Семену Дмитриевичу Евдокимову, ул. 60 лет Октября, 5, кв. 6, Нижневартовск, Тюменская обл., 628606.**

***

Н. Калинина из Ставропольского края, напишите мне по адресу: **Александру Ивановичу Нужному, п/с «Западный», д. 4, кв. 4, с. Кочубеевское, Ставропольский край, 357000.**

***

Мне 36 лет, не красавец, но и не урод. Работаю на железной дороге монтером путей. По хозяйству умею делать все. Есть и недостатки, но больше достоинств. Жильем и материально обеспечен. Живу с мамой в Воркуте.

Хотел бы создать идеальную семью с душевной и ласковой девушкой 25-31 года, можно с ребенком, это даже лучше. Я очень люблю детей!

Письма с фотографиями, которые обязуюсь вернуть, пишите по адресу: **а/я 415, Воркута-1, Республика Коми, 169901.**

***

Мне 45 лет, инвалид с детства. Был женат, детей нет, пенсия минимальная. Живу с 76-летней мамой, инвалидом II группы. Есть свой дом, газ, вода, времянка. Хочется создать семью с женщиной без детей, пусть тоже инвалидом, непьющей, умеющей готовить, содержать дом в чистоте. Будем вместе бороться с недугами. Пишите по адресу: **Александру Николаевичу Богданову, д/в, г/п, Невинномысск, Ставропольский край, 357100.**

***

45 лет, татарин, образование высшее, разведен, предприниматель, без жилищных и материальных проблем. Хочу познакомиться с женщиной, у которой будет желание иметь общего ребенка.

P.S. К. Ж. из Ульяновска («Ай-

Для Л. М. Л. из Ставропольского края.

Позвоните мне в Прохладный по тел. (код 8-231) 2-27-38, спросите Татьяну Михайловну. Я тоже ищу свою половинку. А вдруг это вы?

Татьяна, Прохладный

***

Для Л. М. Л. из Ставропольского края.

Обычно я не обращаю внимания на объявления по поводу знакомств, но к стихам не равнодушна. Мне кажется, что вы интересный мужчина. Хотелось бы с вами пообщаться. Мне 47 лет. У меня взрослый женатый сын. Пишите по адресу: **Вере Ивановне Павлюк, ул. Центральная, 7, кв. 4, с. М-Джалга, Апанасенковский р-н, Ставропольский край, 356703.**

Ищу тебя...

Мне 52 года, высшее образование. Надеюсь обрести настоящих друзей, а может, и любовь. Блажен, кто верует! Но если не суждено, то интеллектуальное общение — это тоже необыкновенный дар судьбы!

Ищу тебя, а ты — меня.
Как это дивно и прекрасно!
Как будто новая заря
Зажглась для нас
на небе ясном!
А сколько зим пустых и лет,
Все где-то мимо проходили!
Где был ты? Где я была?
Где мы все это время были?
Не надо прошлое винить.
Ведь мы же сами виноваты,
Что молодость не берегли,
Мы были ею так богаты!
Но молодая жизнь прошла
Вдруг неожиданно и быстро!
Успел лишь волос поседеть,
Да в грустном сердце
стало чисто...
И вот теперь в средине жизни
Судьба свела нас. Как же быть?
Пройти и снова не заметить?..
Живым себя похоронить?..
Или лететь в объятья к другу
На крыльях радости земной
И черпать мужество и силу
В любви последней и большой!
... Заря занялась. Я это знаю!
Все стало ярче и светлей!
И юных лет живая сила
Опять бурлит в крови моей!

***

Меня зовут Юля. Мне 25 лет, инвалид II группы, очень маленького роста (120 см). Хотела бы познакомиться с мужчиной.

Ю. Асриян, ул. Учительская, 16, с. Александровское, Ставропольский край, 356300

***

Мне 25 лет, инвалид II группы, но я стараюсь не комплексовать и не расстраиваться. Все мы равны перед Богом и у каждого из нас есть свои недостатки и свои достоинства.

Не люблю одиночество. У меня много друзей, а вот надежного друга нет. Очень хотелось бы познакомиться с серьезным молодым человеком 25-32 лет, который ценит в девушках прежде всего душевные качества, а не длинные ноги и пышную грудь. Любителей выпить, а также из мест лишения свободы прошу не беспокоиться. Пишите, буду ждать.

Л. Иванова, ул. Орджоникидзе, 74/44, Ипатово, Ставропольский край, 356630

***

Мне 26 лет, скромная, домашняя, серьезная. Хорошая хозяйка, работаю медсестрой. Хочу познакомиться с молодым человеком 26-32 лет, желательно городским, для серьезных отношений и создания семьи, непьющим, хорошим хозяином.

Ирина, а/я 3897, Пенза-64, 440064

***

Меня зовут Любовь. Мне 27 лет, невысокая. Я и мой 4-летний сынишка ищем хорошего отца и любящего мужа. Хотелось бы верить, что нам повезет и мы с сыном будем счастливы.

Адрес в редакции.

Л. Демидова, Вологодская обл.

***

Меня зовут Светлана. Мне 30 лет, вдова, двое детей (8 и 3 лет). Живу в своем доме. Может, найдется хороший мужчина 30-40 лет, который согласится переехать ко мне?

С. Чиброва, ул. Набережная, 5, Кузнецк, Пензенская обл., 442500

ОЧЕНЬ
ОСТРА

ЙОНЕЗ,
МУКЕ –
ОРОЧКА.
КЕ

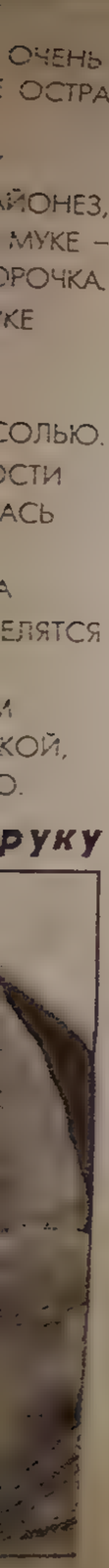
СОЛЬЮ.
ОСТИ
АСЬ

А

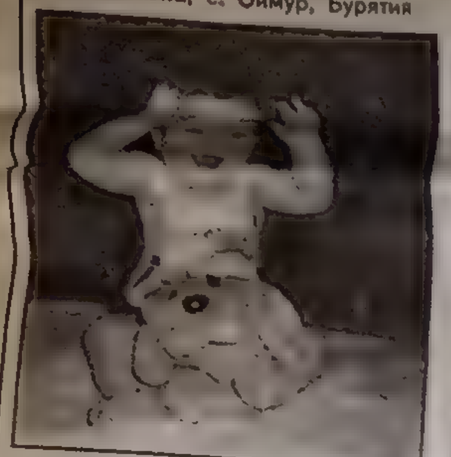
ЕЛЯТСЯ

И
КОЙ,
О.

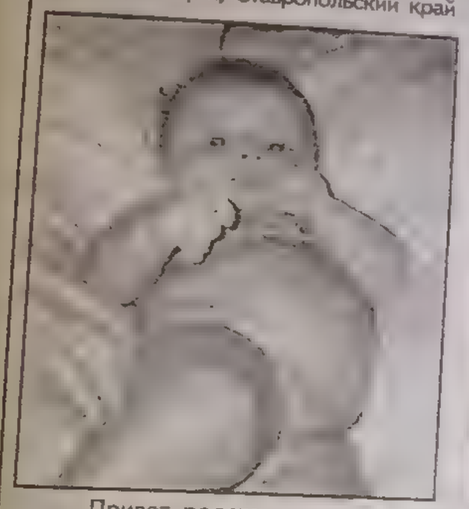
РУКУ



«А меня нашли в капусте!»
Настенька, с. Оймур, Бурятия



«Ура! Я – всеобщий любимец семьи!»
Сережа, п. Ясная Поляна,
Предгорный р-н, Ставропольский край



Привет родственникам
в Солдатске!
Иринка Чуланова
из с. Чернолесского
Ставропольского края

«Вот я какой крутой Сан Саныч!»
Сашенька Рассказов, Дубовка,
Волгоградская обл.

«А правда, я похожа на маму?»
Ингушетия

«Ой! А что это вы там делаете?!»
Владик Коршунов, Шелехов,
Иркутская обл.

Привет любимой бабушке Вере,
дедушке Гене, крестному - дяде
Леше и крестной - тете Тане от
Филиппка из п. Матвеев-Курган
Ростовской обл.

«А за морями есть лимоновый сад...»
Привет от **Катюши** бабушкам нашего
дома. Георгиевск, Ставропольский край

45 лет, татарин, образование высшее, разведен, предприниматель, без жилищных и материальных проблем. Хочу познакомиться с женщиной, у которой будет желание иметь общего ребенка.

P.S. К. Ж. из Ульяновска («Айболит» №10), ответьте на мое письмо.

А. А. Галикеев, а/я 4, Уфа-40, Башкортостан, 452710

***

Надеюсь, что откликнется хорошая, доброжелательная, спокойная женщина. Считаю, что взаимоуважение и взаимопонимание являются основой крепкой семьи. Не курю, не озлоблен трудностями современной жизни, работаю. Пишите по адресу: **Д. М. Ахметову, а/я 5156, Ижевск-76, Удмуртия, 426076.**

***

Кто сможет откликнуться на мою беду? Мой сын сидит в тюрьме, попал туда по глупости и по молодости, потому что очень доверчивый. Сейчас ему 19 лет. Он потерял всякий интерес к жизни, растерялся. Боюсь, как бы в тюрьме он не ожесточился, не опустился совсем, ведь там человек может сломаться. Очень хочу, чтобы он нашел в себе силы подняться, остаться человеком. Может, найдется девушка, которая тоже хочет внимания, тепла и, может быть, они смогут понять друг друга, и, самое главное, помочь друг другу избавиться от одиночества? Напишите мне, а я перешлю сыну письмо. Только ради развлечения и смеха не пишите.

М. Ю. Козеева, ул. Г. Кайбицкой, 7, кв. 81, Казань, 420100

ЖЕНЩИНЫ

Л. М. Л. из Ставропольского края, напишите мне по адресу: **Валентине Ивановне Меркуловой, ул. Летчика Небольсина, 9, кв. 25, Воронеж-14, 394014.**

***

Для Л. М. Л. из Ставропольского края, автора письма «А вдруг опять...» («Айболит» №9).

Напишите мне по адресу: **Тамаре, ул. Шаумяна, 1, кв. 32, Сальск, Ростовская обл., 347632.**

Что молодость не берегли,
Мы были ею так богаты!
Но молодая жизнь прошла
Вдруг неожиданно и быстро!
Успел лишь волос поседеть,
Да в грустном сердце
стало чисто...
И вот теперь в средине жизни
Судьба свела нас. Как же быть?
Пройти и снова не заметить?..
Живым себя похоронить?..
Или лететь в объятья к другу
На крыльях радости земной
И черпать мужество и силу
В любви последней и большой!
... Заря занялась. Я это знаю!
Все стало ярче и светлей!
И юных лет живая сила
Опять бурлит в крови моей!
А ты? Ты тоже весь искришься,
Мужской сияешь красотой,
И шквал желаний
самых нежных
Владеет буйной головой!
Прекрасна жизнь!
И ты прекрасен
В стремленьи нас соединить,
Наполнить сердце
смыслом жизни
И до скончанья лет любить!

А. М. Нижегородцева, ул. Гагарина, 38/2, с. Левокумское, Левокумский р-н, Ставропольский край, 357960, тел. 2-17-01

Меня зовут Ольга, мне 24 года, сыну 3 года. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 35 лет, непьющим, добрым. Пишите по адресу: **для Ольги, ул. Сочинская, 105, кв. 3, Армавир, Краснодарский край, 352923.**

***

Меня зовут Надежда. Мне 25 лет. Замужем не была, детей нет. Добрая, спокойная, люблю детей и животных, по профессии педагог. Хочется создать настоящую, крепкую семью, а человека для этого пока не встретила. Судимым и пьющим просьба не беспокоить. Адрес в редакции.

Н. В. Камешкова, Саратов

***

Хочу по переписке найти друга, возможно, мусульманина, чтобы человек был хороший...

Т. Н. Павлова, п/д 3602687443, Октябрьск, Самарская обл., 445240

***

Меня зовут Любовь. Мне 27 лет, невысокая. Я и мой 4-летний сынишка ищем хорошего отца и любящего мужа. Хотелось бы верить, что нам повезет и мы с сыном будем счастливы.

Адрес в редакции.

Л. Демидова, Вологодская обл.

***

Меня зовут Светлана. Мне 30 лет, вдова, двое детей (8 и 3 лет). Живу в своем доме. Может, найдется хороший мужчина 30-40 лет, который согласится переехать ко мне?

С. Чиброва, ул. Набережная, 5, Кузнецк, Пензенская обл., 442500

***

Меня зовут Наталья. Мне 32 года, вдова с двумя детьми (дочери 13 лет, сыну-инвалиду — 10 лет). Совсем недавно у меня было все: семья, любовь, покой, любимая работа, друзья, жизнь — в радость.

Но три года назад погиб муж. Земля ушла из-под ног. Сразу навалились всевозможные напасти. Появились проблемы со здоровьем, серьезно заболел псориазом сынишка, ему дали инвалидность. По профессии я педагог, на работе начались проблемы. Вечная нехватка денег, бессилие. В общем, жить нет никакого желания.

Может, мне повезет и найдется добрый, чуткий мужчина, до 35 лет, без вредных привычек, который смог бы дать мне, а главное, моим детям, то, чего мы лишились.

Буду рада, если откликнется мужчина, живущий на Черноморском побережье, так как сына невозможно вылечить без смены климата на морской.

Адрес в редакции.

Н. Ю. Вандина, Башкортостан

СПАСИБО ЗА ПИСЬМО

Я написала в «Айболит» о своем сыне, поступила опрометчиво, указав свой полный адрес, но, как говорится, Бог миловал.

Писем пришло много, но сын ответил не всем. Лишь одна женщина не побоялась того, что он на инвалидной коляске.

Хочу через газету поблагодарить всех, кто откликнулся на письмо, так как всем лично мы ответить не можем.

Л. Г. Астрова, Москва

Виктор из Астрахани, написавший письмо в рубрику «Познакомимся?» («Айболит» №11), пришлите в редакцию свой адрес. На ваше имя поступило очень много писем.

ПОМИЛУЙ НАС...

Как отличить сглаз от обычных болезней.

Если вы заболеете, то, чтобы узнать, не вызвано ли это сглазом, возьмите чашку воды и, перекрестив себя и чашку, со словами: «Господи Иисусе Христе, помилуй нас!» опустите в воду три уголька, а затем произнесите такой заговор: «Брала Матерь Божия водичку, брала и крестом окрещала, и от сглазов помогала. И сглазы и порчи, и мужские и женские, и хлопячьи и девчачьи, и подуманы и погаданы, — тут вам не стоять, на рабе Божьем (имя) червонной крови не мутить, доброго сердца не сушить. Аминь». Если уголь потонет, а вы не почувствуете ничего особенного, значит, болезнь не от сглаза и порчи. Но если уголь поплывет и закружится, а вы начнете зевать и потягиваться, то вас сглазили. Тогда смотря по тому, как уголь кружится и при каком слове заговора остановится, можно определить, кто сглазил: мужчина или женщина, по зависти или по злобе. Этой водой нужно умыться или умыть больного, а остатки вылить. Лечиться нужно заговоренной водой. Вот слова заговора: «Матерь Божия! Вода чистая, ключи твои быстрые. Во имя Отца, Сына и Святого Духа. Ты, заря-зарница, заря — красна девица, заря Маримьяна — от глаза серого, от глаза белого, от глаза карего, от глаза черного, от мужика-колдуна и от бабки-колдуньи, от девки-простоволоски от нечистого духа, от вихря сильного, от банного, от водяного, от лесного ограды раба Божьего (имя). Ключ и замок словам моим. Аминь».

НЕ РАСЧЕСЫВАЙТЕ ВОЛОСЫ НА УЛИЦЕ, НА ВЕТРУ ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ ПРИМЕТА: ВОЛОСЫ ВЕТРОМ С ГОЛОВЫ СДУЕТ. ОБЛЫСЕЕТЕ, ЧЕГО ДОБРОГО.

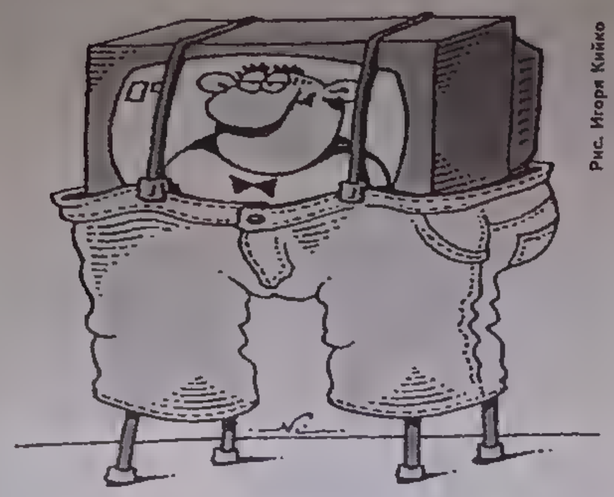


Рис. Игоря Кийко

НЕЛЬЗЯ КРУТИТЬ-ВЕРТЕТЬ ЧЕПЧИК, ТАК КАК У МЛАДЕНЦА БУДЕТ БОЛЕТЬ ГОЛОВА.

Намотай на ус

● Целебными свойствами обладает внутренняя пленка свежего куриного яйца. Деревенские лекари осторожно снимали эту пленку с яичной скорлупы и обертывали ею мизинец больного человека. При высыхании пленки появлялась сильная боль, которая распространялась на всю руку, зато вскоре человек выздоравливал.

● В Китае и Японии 4-е число каждого месяца считается несчастливым днем. Врачи решили проверить это. Проанализировав, исследователи обнаружили, что 4-го числа каждого месяца смертность действительно увеличивается. Например, количество несчастных случаев, вызванных сердечным приступом, вырастает более чем на 10%. Такая же ситуация и среди европейцев, только у них она приходится на 13-е число.

Из почты «Айболита»

Корова бежала прямо на нее...

В декабре 2002 года довелось мне ехать в поезде «Москва-Нерюнгри» в плацкартном вагоне. Люди в дороге быстро знакомятся, делятся своими проблемами, новостями. Соседи мне попались хорошие, веселые, разговорчивые, и к концу нашего недельного путешествия мы друг о друге знали все.

Примерно дня за четыре до конечной станции к нам обратилась женщина лет 60, которая страдала сахарным диабетом, с просьбой, если кто-то умеет, сделать ей укол инсулина. Мы спросили, давно ли она болеет этой коварной болезнью?

Она сказала, что это случилось после одного несчастного случая. И вот что она нам рассказала.

Живет она в Беркаките. Как-то летом, года два тому назад, она шла по улице. В это время с пастбища возвращалось стадо коров. Но она шла своей дорогой. Вдруг услышала топот. Обернулась и в ужасе увидела, что одна корова бежит прямо на нее. Женщина не успела отскочить в сторону, и корова сбила ее с ног. Зубами схватила за волосы, передними ногами — за бока, а задними наступила ей на ноги и начала топтать, превращая все тело в кровавое месиво. Женщина кричала, звала на помощь. Мальчишки, проходившие мимо, схватили палки и отогнали корову. Кто-то вызвал «Скорую помощь». Но как только толпа расступилась и вокруг женщины никого не оказалось, корова снова выскочила из стада, подбежала к несчастной и снова схватила ее зубами за волосы, а передними ногами обхватила бока.

Бедняжка потеряла сознание. «Скорая» увезла женщину в больницу, из которой она выписалась только спустя год. От стресса у нее появился сахарный диабет.

Наша попутчица до сих пор считает, что на нее напал оборотень, который принял образ коровы. Вот такая история.

Н. Н. Малышева, Йошкар-Ола

Как там, в Китае...

Китайцы твердо знают: после смерти душа отделяется от тела и начинает жить своей собственной жизнью. Поэтому духов важно вовремя накормить и напоить, вспомнить добрым словом.

Причем в Китае жертвоприношение — исключительное право мужчин. Поэтому каждый китаец всегда молит судьбу послать ему не только долгую жизнь, счастье и богатство, но и хотя бы одного сына. Даже сейчас любой китайский ребенок знает назубок свою святую обязанность — служить родителям при жизни, похоронить их согласно обряду, приносить жертвы в положенное время по особым правилам.

Погребальные и поминальные обряды в Китае — настоящее театральное действо. Умирает отец — старший сын становится у его гроба и произносит слова благодарности и почтения. Затем опускается на колени, берет рюмку с вином и три раза предлагает усопшему выпить — символически, конечно. Затем с помощью палочек трижды подносит к его губам лапшу и столько же — вареный рис.

При этом вся семья облачена в белые одежды — в Китае это цвет траура. Любопытно: детям полагается скорбеть по родителям три года, мужу по жене — один, а жене по мужу — всю жизнь.

В Китае на 59-годовщину рождения родителей дети им дарят похоронные одежды. Это воспринимается не как намек на то, что дни их сочтены. Нет, это жест почтения и уважения!

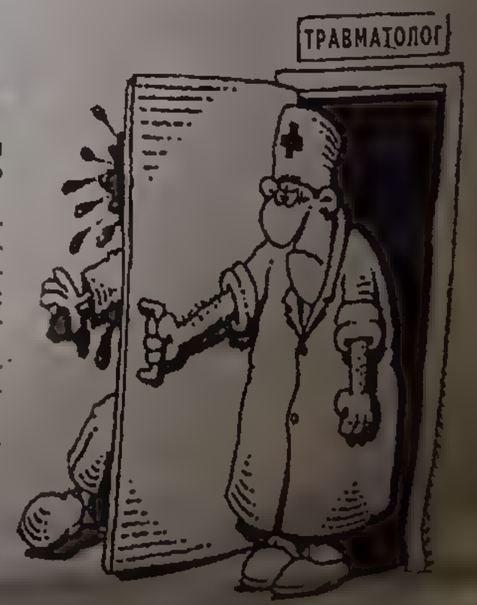
В самых торжественных случаях отец и мать надевают наряд при жизни, демонстрируя всем, как любят их младшие. А лучшим подарком сына отцу считается... гроб. Домовина в Китае всегда была недешевым удовольствием.

В день поминок не позже полудня вся семья отправляется на могилы предков. На кладбище отец подравнивает холмик, убирает сорную траву, обновляет надписи. Жена и дети ставят угощение — три кушанья, три чашки с вином, пару свечей и три курительные палочки.

Затем на землю выплескивают чашу с вином и рассказывают почившему домашние новости.

Жертвоприношение заканчивается поздно — перед заходом солнца.

Дома вся семья первым делом совершает обряд очищения: мало ли какую нечисть можно привести с кладбища. Перепрыгивают через костер из сухой травы (злым духам это не под силу), смотрятся в таз с чистой водой. День поминок в Китае — большой праздник. Люди от души веселятся, танцуют и поют.



ЧЕРЕЗ ПРАВОЕ ПЛЕЧО ПЛЕВАТЬ НЕЛЬЗЯ – ЗА НИМ НАХОДИТСЯ ВАШ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

Народные приметы

● [illegible] разведенного человека, а также холостого мужчину.

Уроки жизни — Думай, думай...

МОЛИТВА — ЗАРЯД НА ВЕСЬ ДЕНЬ

НЕ РАСЧЕСЫВАЙТЕ ВОЛОСЫ НА УЛИЦЕ, НА ВЕТРУ. ОЧЕНЬ ПЛОХАЯ ПРИМЕТА: ВОЛОСЫ *ВЕТЕРОМ С ГОЛОВЫ СДУЕТ.* ОБЛЫСЕЕТЕ, ЧЕГО ДОБРОГО.

старший сын становится у его гроба и произносит слова благодарности и почтения. Затем опускается на колени, берет рюмку с вином и три раза предлагает усопшему выпить — символически, конечно. Затем с помощью палочек трижды подносит к его губам лапшу и столько же — вареный рис.

ях отец и мать надевают наряд при жизни, демонстрируя всем, как любят их младшие. А лучшим подарком сына отцу считается... гроб. Домовина в Китае всегда была недешевым удовольствием.

В день поминок не позже полудня вся семья отправляется на могилы предков. На кладбище совершает обряд очищения: жгли ли какую нечисть можно привести с кладбища. Перепрыгивают через костер из сухой травы (злым духам это не под силу), смотрятся в таз с чистой водой. День поминок в Китае — большой праздник. Люди от души веселятся, танцуют и поют.

ЧЕРЕЗ ПРАВОЕ ПЛЕЧО ПЛЕВАТЬ НЕЛЬЗЯ — ЗА НИМ НАХОДИТСЯ ВАШ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ.

Народные приметы

- Не берут сватом разведенного человека, а также холостого мужчину.
- Нельзя жениться или выходить замуж в дни больших церковных праздников.
- Никогда не женитесь и не выходите замуж, если не прошел год после смерти матери или отца.
- Перед свадьбой обязательно сходите в церковь, исповедуйтесь и причаститесь.
- Перед тем как молодые сядут за свадебный стол, проверьте, чтобы на их стулья или под стульями не было ничего насыпано и чтобы на их места никто не садился.
- Глазливым ребенок может стать в том случае, если после родов у мамы нет молока и его кормят все женщины в палате по очереди. Лучше будет, если такого ребенка будет кормить одна женщина.
- Не оставляйте на ночь дом неметеным - ночью по дому ходят ангелы.
- Когда кладете ложки и обеденный стол, то их необходимо повернуть выемкой вниз, чтобы посторонние не вмешивались в вашу семью.

Кто-то плавно опустил ее на землю

Небывалый случай произошел в Монреале. Во время прыжков с высоты 2500 метров у 30-летней Джилл Шилдс не раскрылся парашют. Бедняжка стала дергать кольцо запасного — безуспешно...

Помочь парашютистке никто не мог. И вдруг... вопреки закону земного притяжения скорость падения несчастной спортсменки начала заметно снижаться. У очевидцев сложилось ощущение, будто Джилл подталкивает вверх какая-то неведомая сила.

В конце концов парашютистка плавно опустилась на землю, повредив лишь ключицу и одно ребро.

«За чудесное спасени, — призналась Джилл, — я должна благодарить своего шестилетнего сынишку. О нем я думала во время падения. Его отец погиб три года назад в автокатастрофе. И мысли о том, что мальчик останется сиротой, не покидали меня. Тогда-то я и почувствовала, как чьи-то сильные руки поддерживают мое тело».

После этого Джилл в одночасье превратилась в глубоко верующего человека и решила оставить экстремальный спорт.

К завтраку мужик «воскрес»

60-летний Б. Р., перенеся клиническую смерть, утверждает, что побывал в раю.

Он «умер» на закате дня, не дождавшись ужина, а «воскрес» аккурат к завтраку.

Потрясенным родственникам он рассказал, что видел, как три ангела приняли его душу и препроводили в неописуемо красивое место с речкой и мостом, похожим на шелковую нить. Новопреставленному было приказано перейти через мост. Красивая женщина напоила Р. такой вкусной водой, какой при жизни он никогда не пробовал.

И только шустрый мужик решил приударить за красоткой, как явились три ангела и сообщили ему, что он не тот, к кому они направлялись. В тот же момент Б. оказался на грешной земле.

Уроки жизни — *Думай, думай...*

МОЛИТВА — ЗАРЯД НА ВЕСЬ ДЕНЬ

УРОКИ ЖИЗНИ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ВЕДЕТ НАСТОЯТЕЛЬ И ДУХОВНИК СВЯТО-ВВЕДЕНСКОГО ЖЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ ГОРОДА ИВАНОВА АРХИМАНДРИТ АМВРОСИЙ.

Как помочь мужу-алкоголику? Может быть, ему закодироваться?

Винопитие — это добровольное беснование, это страсть не тела, а души. Кодированием не поможешь. Лечиться от этого недуга надо с помощью Божией. Больному надо прийти в храм, в присутствии священника покаяться Богу во всех грехах, начиная от юности. Споткнулся, упал — снова выпил? Совершай добрые дела, пребывай постоянно в молитве. Господь поможет. Многие через исповедь, добрые дела исцелялись от этого недуга. А ближние должны молиться за больного, подавать за него милостыню, просить молиться по храмам и монастырям.

Но самое главное — вера; нужно, чтобы сам страждущий захотел измениться и осознал, что без помощи Божией он этого сделать не сможет. И на исповеди он должен просить Бога укрепить его, дать силы на борьбу с грехом.

Если молитва не идет?

Значит, мешают грехи. Как покаемся, надо стараться как можно чаще читать эту молитву: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешного (или грешную)!». И, читая, делать удар на последнем слове. Для того чтобы постоянно читать эту молитву, нужно вести особую духовную жизнь, а самое главное — обрести смирение. Надо считать себя хуже всех, хуже всякой твари, терпеть поношения, оскорбления, не роптать и никого не обвинять. Тогда молитва пойдет.

Молиться надо начинать с утра. Как на мельнице? Что с утра засыпал, то весь день и будет молоться. Как только проснулись, сразу «Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа! Господи, благодарю Тебя за прошедшую ночь, благослови меня на сегодняшний день. Матерь Божия, благодарю Тебя за прошедшую ночь, благослови меня на сегодняшний день. Господи, укрепи во мне веру, пошли мне благодать Духа Святаго! Дай мне кончину христианскую, непостыдную и добрый совет в день Страшного Суда. Ангел-Хранитель мой, благодарю тебя за прошедшую ночь, благослови меня на сегодняшний день, сохрани меня от всех врагов видимых и невидимых. Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня, грешного!» Вот так сразу и читайте-читайте. Одеваемся с молитвой, умываемся. Прочитали утренние молитвы, снова раз пятьсот молитву Иисусову. Это — заряд на весь день. Он дает человеку энергию, силу, изгоняет из души мрак и пустоту. Вы уже не будете ходить и чем-то возмущаться, шуметь, раздражаться.

Говорят, что при переезде в новый дом надо первой впустить в него кошку — домовые будут нас охранять, они любят кошек и дружат с ними. Правда ли это?

Домовой в доме — не добро в доме. Это значит — демон живет в доме. Первой в дом вносят не кошку. Дом или квартиру окропляют святой водой и вносят иконы. Потом уже вносят имущество. Вообще в доме, где есть домовой, ни в коем случае не должно быть зла, гнева, раздражения, крика, шума. Демонические силы питаются этой отрицательной энергией, то есть нашими грехами. А ангелы из дома уходят и плачут.

Как бросить курить?

Любую страсть, живущую в нас, можно исторгнуть. Самое главное — надо возненавидеть этот грех.

Знаете, когда был всемирный потоп, незадолго до него люди при себе носили кувшинчики с водой: друг друга угощали этой водой. Они сами даже не знали о том, что погибнут от воды. А сегодня все носят в кармане спички и зажигалки — огонь. Первый мир был уничтожен за беззакония водой, а этот готовится к сожжению огнем, поэтому-то и курят многие, и мы будем сожжены, превращены в пепел.

Что такое мат?

Когда наша Россия 300 лет находилась под татаро-монгольским игом, в те времена народ любил и почитал Матерь Божию, любил мать, Матерь-Церковь, свою мать, мать-землю, мать-Родину. И захватчики знали, кого и что русский народ почитает, — и старались специально нанести оскорбление им. Матерные слова они направили против Матери-Церкви, против Матери Божией.

А ведь нам Господь уста дал не для того, чтобы диавола прославлять, наша речь должна быть чистой.

МНОГО МОЛИТЕСЬ, НО ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ? ЗНАЧИТ, НЕПРАВИЛЬНО ЖИВЕТЕ: ЛЮБИТЕ ОСУЖДАТЬ, РАЗДРАЖАТЬСЯ, КЛЕВЕТАТЬ, СПЛЕТНИЧАТЬ... ИЗ-ЗА ЭТОГО И ПРЕРЫВАЕТСЯ СВЯЗЬ С ГОСПОДОМ, ПОТОМУ И ТЯЖЕЛО НА ДУШЕ. НУЖНО ПОКАЯТЬСЯ ВО ВСЕХ ТАЙНЫХ И ЯВНЫХ ГРЕХАХ

За гранью

ЛАПША
из писем читателей

У нее были голубые глаза, алые губы и мясомолочные груди.

Валентин, Пермь

Почему-то с блондинками мне категорически не везет: или дурой окажется, или умной до не могу, или вообще брюнеткой какой-нибудь.

Анатолий, Уфа

Когда родители были в отпуске, я стала женщиной. Хочется продолжения, но следующий отпуск родителей еще не скоро.

Инга, Сочи

Мне с ней в постели так хорошо, что хочется спать, спать и спать...

Олег, Москва

На юге мы с мужем жили рядом с базой сборной по футболу. Отличные ребята, всегда доступны. А дочку я назвала в честь вратаря.

Вероника З., Петрозаводск

Мы лазали по стройке и Петька зацепился за арматуру. Он сидел на корточках на краю плиты и просил о помощи. Тогда я подошел сзади и вошел в его положение.

Денис А., Ростов-на-Дону

Павлику я сказала, что он у меня — второй и что с первым оргазма не испытывала. Сработало! Еще бы — этот прием я раз сорок проверяла...

Ирина П., Черкесск

КОГДА МУЖЧИНЫ РАССКАЗЫВАЮТ О РАЗМЕРАХ СВОЕГО ДОСТОИНСТВА, РЫБАКИ ПРОСТО ОТДЫХАЮТ.

Рис. Владимира Морозова

Доктора!

Сидорук почувствовал себя нехорошо — болело все тело и даже ныли зубные протезы.

— Вызови домашнего доктора, — распорядился он, и жена стала лихорадочно нажимать на кнопки телефона.

Встречать доктора неумытым было неучтиво, и Сидорук отправился в ванную комнату. Явно было, что со здоровьем не все благополучно. Сидорук сорвал вентиль и ошпарился горячей водой...

— Вызови нашего личного сантехника, — распорядился расстроенный хозяин и в сердцах хлопнул дверью ванной.

Оконное стекло с веселым звоном посыпалось на ковер. От детонации отключился холодильник и погас экран телевизора.

— Дорогая! — чуть не плача, распорядился Сидорук. — Вызывай домашнего стекольщика, личного холодильщика и домашнего телевизионщика!

Посмотрев на порвавшийся халат, жена Сидорука сказала:

— И личного портного.

Поняв все семейные беды, завыла собака Сидоруков.

— А заодно и домашнего кинолога, — справедливо предложила жена Сидорука.

— Кеше плохо! Кеше плохо! — замотал головой попугай, призывая обратить внимание на его проблемы.

И тут в дверь позвонили. Оказалось, что с бутылкой водки явился автослесарь Новичков. Для семьи Сидоруков он был домашним доктором, личным сантехником, домашним кинологом и орнитологом... В общем, пришло спасение.

Амир Даутов

Ей-богу, правда!

ВСЕХ СВЯТЫХ ПОКРЫЛ...

В один из монастырей под Ленинградом в 1925 году был приглашен маляр, чтобы обновить росписи икон и купола храма.

После завершения работы он написал:

1. Увеличил небо и прибавил звезды — 1 руб.
2. Раскрасил место рождения Христа — 1 руб.
3. Поправил одежду Адама и Евы после искушения — 1 руб.
4. Промыл Мудрую Деву и потом покрыл ее два раза — 5 руб.
5. Отделал Варвару у входа — 10 руб.
6. Деве Марии сделала нового младенца — 10 руб.
7. Поправил ангела и вставил перо Святому Духу — 3 руб.
8. Отделал по разу дев венценосцев — 3 руб.
9. Покрыл три раза Святую Магдалину матом — 5 руб.
10. Разделал линии и поставил крест над всеми святыми — 10 руб.

На отчете поставили резолюцию: «Оплатить счет этому дураку, иначе он всех святых перепортит».

Встреча

БОРЯ, ШОБ Я СДОХ!..

На перекрестке резко тормозит пожарная машина с включенными мигалками и сиреной. Из окна высовывается заспанное, недоуменное лицо пожарника и вопросительно смотрит на собирающегося переходить улицу пешехода:

— Боря?!

— Миша!

— Боря, шоб я сдох, сколько лет, сколько зим!

— Миша, а шо вы несётесь, как на пожар?

— Ну так мы и несёмся на пожар! Горит центральный продуктовый склад!

— Ой, да не смешите меня! Шо там может гореть? Там же гореть нечему! Из него все вынес еще Фогельман. Вы лучше скажите, как мама?

— Мама-таки ничего. До сих пор ездит на велосипеде.

— Шо ты говоришь?! На велосипеде? В её годы на велосипеде?! Шо? На трехколесном? На детском? Ну так это тоже неплохо. Потеряла форму головы, зато прибавила в здоровье. А как ваша сестра Фаечка? Наша прелесть.

— И Фая ничего. Нормально Фая. Недавно опять родила.

— Шо вы говорите! Третьего?

— Какого третьего?! Восьмого!

— Восьмого марта?

— Восьмого двенадцатого апреля.

— Ого... так это же просто замечательно! С ума можно сойти, но будет на кого надеяться в старости. Конечно, если она наступит с такой футбольной командой. А шо, как там Ленчик? Как растет этот замечательный мальчик?

— Сидит.

— Все еще на горшке?

— Какой там! Не успел Ленчик встать с горшка — как тут же сел. На пять лет.

— Шо вы говорите?! Такой скромный, интеллигентный мальчик! Он же мухи не обидит! А как он кормил бездомную собачку? А как он занимался рукоделием? Все паял и паял паяльником.

— Ну да, пока не засунул его банкиру Заммеру в одно место!

— Боже, как летит время!

— Ну так мы поехали?

— Ну если вам очень хочется — так почему бы и нет? А когда будете тушить — передайте от меня привет нынешнему начальнику склада Либерзону. Скажите: «Боря зайдет к вам завтра после пожара». Пусть оставит для меня пару баночек черной икры. Все-таки сто лет не виделись!

Эдуард Адамович, Челябинск

Едрит твою!.. — *Тоже бизнес*

Кто не работает, тот не «ес»!!!

Так, кто ко мне на аэробику? Вы, вы и вы? Быстренько переодевайтесь, через пять минут начинаем, я только дверь открою.

Здравствуйте, бабуля! Вы ко мне? А в какой кружок? Фотодела? Это в ванную, пожалуйста... Там уже трое с утра фотокарточки печатают. Они вас всему научат. Деньги положите на бачок.

ке два семечка вьюна лежат. Что вы! Я же известный диетолог. По моей системе один клиент так похудел, что его какой-то браконьер в лесу за цаплю принял!

Аэробики, начинаем наши занятия с самых азов. Слово «аэробика» в переводе с греческого означает «музыкальное похудание с инфарктными последствиями».

маша, мамаша, я же вас одну ногу просила поднять, а не две...

Боже мой! Где это у меня горелым запахло? Йоги! Я же про йогов совсем забыла! У них весь чай уже, наверное, выкипел. А ну быстренько все вместе сняли йогов с плиточки, вынесли их на балкончик. Йоги, сделали дыхательные упражнения. Поиграли, поиграли животиками. Егор Николаевич, что вы так животиком разыгрались? Метр вперед, два назад. Забыли, как таким образом столкнули с балкона йога Васю? Хорошо, он еще стоял в позе ласточки. Кое-как до земли долететь сумел. Ему даже в поликлинике диагноз поставили:

Гадюка!

Кто не работает, тот не «ес»!!!

Так, кто ко мне на аэробику? Вы, вы и вы? Быстренько переодевайтесь, через пять минут начинаем, я только дверь открою.

Здравствуйте, бабуля! Вы ко мне? А в какой кружок? Фотодела? Это в ванную, пожалуйста... Там уже трое с утра фотокарточки печатают. Они вас всему научат. Деньги положите на бачок.

Так, аэробики, переоделись? Начинаем! Бабуля, куда вы рветесь? Это не ванная, это кладовая. В ней Агнесса Пална на диете сидит. Третий день одной пыльцой питается. Поэтому в кладовой и сидит. Там пыльцы гораздо больше, чем в других комнатах.

Так, аэробики, продолжаем... Дама, а вы что, тоже на аэробику? А какой у вас вес? Ничего себе! С таким весом в два раза дороже платить будете! Как почему? Вы один раз вверх подпрыгните, а мне трем соседям снизу штукатурку оплачивать придется.

Алло? Нет, курсы кулинарии будут позже. Кухня вместе с плитой пока занята. Да, все четыре конфорки. На них йог сидит. Чай во рту заваривает. Да, индийский. Нет, не йог индийский, а чай индийский. А йог грузинский, из Клязьмы...

Аэробики, внимание, мы на чем остановились? Ах да... Мамаша, как ваша фамилия? Центнер?! Так, за фамилию еще стольник в баночку!

Стоп! Где это у меня будильник звонит? В кладовке? Агнесса Пална, можете поужинать. Там на полке два семечка вьюна лежат. Что вы! Я же известный диетолог. По моей системе один клиент так похудел, что его какой-то браконьер в лесу за цаплю принял!

Аэробики, начинаем наши занятия с самых азов. Слово «аэробика» в переводе с греческого означает «музыкальное похудание с инфарктными последствиями».

Гражданин, что вы меня от занятия аэробикой отвлекаете? Чем вы у меня занимаетесь? Хиромантией?! А что это такое? Ах, гадание по руке. Ну так бы сразу и сказали. Аэробики, подняли вверх правую ногу и ждем, пока я ему погадаю. Значит так, вот эту короткую линию у себя на ладони видите? Это линия жижни! Линия глубокая. Жить будете хорошо понемножку... А вот тут... Странно, вот тут, гражданин, обычно проходит линия ума. А, вот она! Еле видна и виляет. Это означает, что у вас ум за разум заходит!

Аэробики, кто у меня на пол тяжелые предметы роняет? Эх, мамаша, я же вас одну ногу просила поднять, а не две...

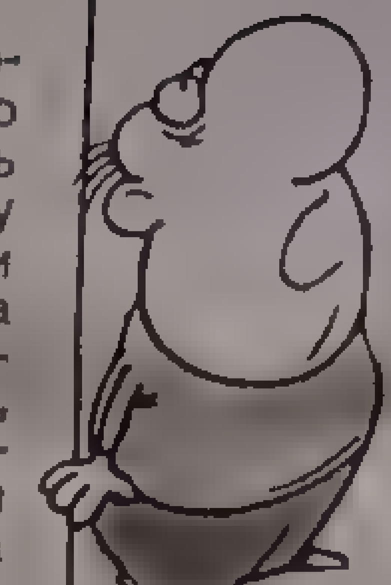
Боже мой! Где это у меня горелым запахло? Йоги! Я же про йогов совсем забыла! У них весь чай уже, наверное, выкипел. А ну быстренько все вместе сняли йогов с плиточки, вынесли их на балкончик. Йоги, сделали дыхательные упражнения. Поиграли, поиграли животиками. Егор Николаевич, что вы так животиком разыгрались? Метр вперед, два назад. Забыли, как таким образом столкнули с балкона йога Васю? Хорошо, он еще стоял в позе ласточки. Кое-как до земли долететь сумел. Ему даже в поликлинике диагноз поставили: «Выпал из гнезда».

Аэробики, ваше время истекло! Резко одеваемся. У меня через пять минут в этой комнате секция моржей по моему новому методу закаливаться начинает. Лед на грудь, горчичники на спину, деньги на шкафчик. До свидания, до свидания. А вы, молодой человек, что, тоже уходите? А чем вы у меня занимались? Английским? Ну и как, все поняли? Только одного слова не поняли? Что такое «ес»? «Ес», молодой человек, это кто работает, а кто не работает, тот не «ес»!!!

М.З.

Рассказик

Мужик на автомобиле с большой скоростью едет по деревне и сбивает петуха. Всмятку. Огорченный мужик вылезает из машины и подходит к хозяйке петуха, которая ковырялась в огороде и все видела: «Извините, так нехорошо вышло... Я бы хотел как-то, если это возможно, вам этого петуха заменить...» Хозяйка: «Ну что ж, милок, замени. Куры — там, во дворе...»



еще Фогельман. Вы лучше скажите, как мама?

— Мама-таки ничего. До сих пор ездит на велосипеде.

— Шо ты говоришь?! На велосипеде? В её годы на велосипеде?! Шо? На трехколесном? На детском? Ну так это тоже неплохо. Потеряла...

— Ну так мы поехали?

— Ну если вам очень хочется — так почему бы и нет? А когда будете тушить — передайте от меня привет нынешнему начальнику склада Либерзону. Скажите: «Боря зайдет к вам завтра после пожара». Пусть оставит для меня пару баночек черной икры. Все-таки сто лет не виделись!

Эдуард Адамович, Челябинск

Гадюка!

— Сеня, ты совсем оборзел, приперся в три часа ночи голый!

— Я не виноват, что меня одеть забыли.

— Ты где был?!

— В бане. Ты же сама сказала: пошел в баню, я и пошел.

— Все, Сеня, терпение мое лопнуло. Ты уже десятый раз в три часа ночи являешься. Говорю по-хорошему: давай разойдемся, поделим все — и все.

— А как делить будем?

— Кому что больше нужно, тот то и забирает.

— Тогда тебе, Маш, зеркало. Ты вокруг него только и вертишься.

— Да, а тебе тогда телевизор? Размечтался! Можешь себе люстру забирать.

— А зачем она мне?

— Будет на чем повеситься.

— Тогда я заодно возьму и холодильник, будет в чем лежать. Кастрюли, Маш, я тоже заберу, тебе они все равно не нужны, ты к ним за пять лет даже не притронулась. Будешь спорить, сниму отпечатки пальцев.

— Тогда, Сень, я с тебя отпечатки сниму, хоть знать буду, с кем ты мне изменяешь.

— Снимай-снимай, на мне только Федькины и Серегины.

— Чего?!

— Чего-чего, это ж они меня домой из бани принесли.

— Тогда я заберу сковородку, на ней мои отпечатки.

— Отпечатки пальцев — да, а головы — мои.

— Так, я забираю себе деньги.

— А я — гараж, машину и магнитофон.

— Так у нас же этого нет.

— А деньги у нас есть?!

— Сень, какая же ты все-таки сволочь, ничего мне не хочешь уступить!

— Да бери ты все, что хочешь.

— Все, что я хочу, у нас нет!

— Тогда чего делить? Я забираю себе все, и разбегаемся.

— Если ты заберешь себе все, то всю жизнь будешь бегать в инвалидной коляске!

— Ну скажи, чего ты хочешь?

— Тебя больше не видеть!

— Глаза закрой, а хочешь — выбью!

— Сеня, я тебя в последний раз предупреждаю — бери свою люстру и выматывайся.

— А где я буду жить?

— Ну хорошо, возьми себе холодильник.

— И что, в нем жить?

— Лежать ты ж сам там собирался.

— Ни за что!

— Не хочешь холодильник, возьми шкаф.

— Хорошо, я сейчас к Ленке схожу, узнаю, что ей нужно.

— К какой Ленке?

— К которой жить пойду.

— Конечно, шкаф ей может быть и нужен, но только без тебя.

— Почему это? Она меня сама звала.

— Что?! А ну марш домой! Я те схожу! Я с ним пять лет промучилась, теперь отдай другой?! Это какая Ленка, из 15? Ну я ей сейчас устрою, будет знать, как чужих мужиков из семьи выманивать! Гадюка!

Надежда Ляхова, Москва

Выздоровел!

Я учусь в медицинском училище. В начале лета меня отправили на практику в городскую больницу — в инфарктное отделение.

И вот сижу я один раз на посту, подошла медсестра и говорит: «Давай-ка, практикант, отвези дедушку из третьей палаты в соседний корпус на УЗИ сердца».

Выкатил я деда на кресле-каталке из палаты и шустро так повез по переходу в следующий корпус. А медсестра мне вдогонку кричит: «Учти, дедушка не ходит!» Я погнал дальше. А переход был под углом, поэтому довольно крутой.

Дед еще говорит мне: «Смотрит осторожней, а то получится, как в том кино...» Какой фильм старичок имел в виду, я так и не узнал, потому что в этот момент кресло-каталка вырвалось из моих рук и уехало вперед со скоростью «Формулы-1». С перепугу дед выпрыгнул из кресла и помчался вприпрыжку впереди коляски. Ни фига себе, инфарктник! Такую скорость развил — я никак догнать не мог. Бегу, у самого слезы на глазах от смеха, и кричу: «Дедушка, вам же нельзя ходить!» А он обернулся, покрыл меня матом и почесал дальше.

...Не буду описывать, каких сил мне стоило уговорить деда снова забраться на каталку. Но весь прикол в том, что старичка выписали. Выздоровел!

Сергей, Майкоп

История из конверта

ЛУЧШЕ РАЗ В ПОЛГОДА ДУМАТЬ О ЖЕНИТЬБЕ, ЧЕМ РАЗ В НЕДЕЛЮ О РАЗВОДЕ.

Рассказик

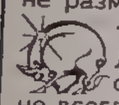
У психоаналитика. Пациент: «Доктор, она постоянно нас терроризирует своими поучениями, учит жизни, вмешивается во все наши дела... И «замочить» бы ее — так нет, она ведь нам деньги дает... Что делать, доктор?» Доктор: «Не волнуйтесь, у многих бывают такие конфликты с тещами...» Пациент: «Доктор, какая теща?! Это я про Америку!»

Медицинский гороскоп с 24.07 по 6.08

НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ С УЛЫБКИ

ОВЕН

Работа на огороде, на жаре, да еще и внаклонку противопоказана в первую очередь гипертоникам, так как у них хрупкие сосуды. Поэтому, если вдруг вы почувствуете себя плохо, прекратите работать, сядьте или прилягте, ополосните лицо, шею и руки холодной водой. Для профилактики повышения давления на дно стакана положите 1 ст. ложку кукурузной муки, доверху залейте горячей водой и оставьте на ночь, а утром натощак выпейте только воду (гущу не размешивайте).

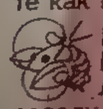


ТЕЛЕЦ

Лето... Обилие свежих фруктов и овощей, да и не всегда есть возможность как следует вымыть руки... В результате — диарея. Есть простое средство, чтобы помочь расстроенному желудку. Половину чайной ложки черного или зеленого чая хорошо прожуйте и запейте 2-3 глотками воды. Достаточно одного-двух раз, чтобы справиться с проблемой.

БЛИЗНЕЦЫ

Обратите внимание на состояние кожи, которое напрямую будет зависеть от состояния вашей нервной системы. Хорошо, если вы возьмете за правило не только протираться лосьонами, но и пить чай с мятой, который поможет куда больше, чем косметические средства. Ну а для укрепления нервной системы ешьте как можно больше вишни.



РАК

Если во время отдыха в лесу или на даче вы пострадали от укусов пчел, ос или комаров, то надо поскорее тщательно растереть листья петрушки и приложить их к месту укусов. Все неприятные ощущения быстро пройдут. Кроме этого, наружно в виде примочек можно использовать отвар из листьев петрушки (1 ст. ложку листьев заливают 1 стаканом воды, кипятят 30 минут, остужают, процеживают, доливают кипяченой водой до первоначального объема).

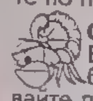
ЛЕВ

Не нервничайте и не зли-

ванночки помассируйте кожу и суставы. Эти ванночки особенно хорошо делать после тяжелой физической работы.

ВЕСЫ

Выберите время, чтобы подлечить почки, которые могут неожиданно дать сбой. Да, возможно, им и не требуется особого лечения. Воспользуйтесь травяными чаями, продающимися в аптеке, и заваривайте их взамен обычных. А еще лучше — попейте настой на листьях мяты и черной смородины. Еще для очищения почек можно приготовить настой из семян петрушки: 1 чайн. ложку залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь и пейте по полстакана 2-3 раза в день.



СКОРПИОН

Если у вас найдется свободная минутка, не забывайте помассировать свои пальчики мягкими, разглаживающими движениями по боковым, верхним и нижним поверхностям. Такой массаж хорошо влияет на деятельность жизненно важных органов, его полезно делать ежедневно. Чтобы быть бодрым и энергичным, постарайтесь хотя бы раз в неделю посещать тренажерный зал, придерживаться диеты и отказаться от алкоголя. Ешьте побольше свежих овощей и фруктов, а также продуктов, содержащих железо, витамины А и С.

СТРЕЛЕЦ

Если будет возможность уехать в санаторий — в добрый путь. Если нет — постарайтесь почаще бывать на свежем воздухе. Двигайтесь, занимайтесь спортом. Полезно разогнать кровь. Как тонизирующее средство пейте вишневый сок, ешьте молодой чеснок. В целом сейчас хороший период для укрепления сосудов и нервной системы. Но не забывайте заботиться и о глазах: не читайте в транспорте и не смотрите телевизор в темноте.

КОЗЕРОГ

Наши предки не гнушались использовать в пищу листья и корни лопуха. Мы же, избалованные кочанными салатами и спаржей, совсем про него забыли. А зря. Ведь лопух очень полезен и питателен. Попробуйте приготовить салат: 100 г очищенных от кожицы корней лопуха, 2 небольшие моркови и 200 г белокочанной капусты натрите на крупной терке. Перемешайте и заправьте майонезом с чесноком.

ВОДОЛЕЙ

На каждый день

● Принимая солнечную ванну, накройте лицо листьями салата, слегка смяв их. Этот простой прием поможет освежить кожу и предохранит ее от ожогов. Но если лицо уже покраснело от солнца, измельчите листья салата и наложите их на воспаленное лицо. Салатная маска успокоит кожу и предотвратит ее шелушение.

● Справиться с заусенцами поможет пиво. 200 г ягод красной или черной смородины промойте и выжмите из них сок. Смешайте его с 1/4 стакана пива, смочите ватный тампон и втирайте в кожу вокруг ногтей 5 раз в день.

● Хорошее тонизирующее действие на кожу оказывают маски из свежих измельченных листьев малины. Кашицу накладывают на лицо на 10-15 минут. Такая маска полезна как при жирной и пористой коже, так и при сухой, но сухую кожу предварительно необходимо смазать жирным кремом.

● При угревой сыпи используют смесь сока свежих листьев малины и вазелина (сливочного масла или питательного крема для вашего типа кожи) — 1:4. Маску держите 40-60 минут, остатки уберите ватным тампоном или салфеткой. Курс — около 20 процедур.

Проблемы под глазами

Прыщики, круги и мешки под глазами... Все эти недостатки можно умело замаскировать с помощью тональных средств со светоотражающими частицами.

Проблема	Ошибка	Решение
Темные круги под глазами	Использование слишком светлого тонального крема — он только подчеркивает недостатки.	Подберите тон, который точно подходит, сливается с вашей кожей. При этом он должен быть желтоватого оттенка — в противовес синеватым кругам под глазами. И не забудьте высветлить «боковинки» переносицы (у внутренних уголков глаз).
Прыщики	Нанесение толстого слоя тонального крема — так прыщики проявятся еще сильнее.	Нанесите крохотную капельку тонального крема в самый центр прыщика и слегка припудрите его рассыпчатой пудрой.
Мелкие морщинки	Тональный крем и пудра не помогут — они скапливаются в морщинках, делая их более заметными.	Перед нанесением тона хорошенько увлажните кожу или смешайте увлажняющий крем с тональным.
Родинки	Использование тональных средств для маскировки.	Выделите родинки, сделайте их ярче! В этом вам поможет карандаш для бровей. Можете перевести акцент на губы, накрасив их яркой помадой.
Мешки под глазами	Маскировать их так же, как темные круги под глазами	Нанесите капельку тонального крема, точно подходящего по оттенку к вашей коже, на самые углубленные места под глазами. Таким образом вы высветлите провисшую кожу, зрительно сделав ее более выпуклой.

Чтобы локти побелели

С локтями немало проблем. Именно эта часть рук часто бывает покрыта ороговевшей темной кожей.

Но не отчаивайтесь. Один раз в неделю делайте ванны для локтей: налейте в какой-нибудь небольшой тазик или широкую миску горячей мыльной воды с добавлением 50 г питьевой соды. Смажьте локти кремом м опустите в воду на 10 минут, растирая натуральной пемзой. Затем снова смажьте локти кремом и продолжайте процедуру еще 10 минут.

После этого пропитайте кожу на локтях подогретым оливковым маслом, смочив в нем ватный тампон.

ПОСЛЕ 8-10 ТАКИХ ПРОЦЕДУР ЛОКТИ ВАШИ СТАНУТ ШЕЛКОВЫМИ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ПРОТИРАТЬ КОЖУ НА ЛОКТЯХ ДОЛЬКОЙ ЛИМОНА – ОТ ЭТОГО ОНИ ПОСТЕПЕННО ПОБЕЛЕЮТ

Рекомендуем **На все случаи жизни**

Петрушка

По содержанию минеральных веществ, особенно железа и ка-

слегка охладятся, приложите их

Мешки под глазами	Маскировать их так же, как темные круги под глазами	**Нанесите капельку тонального крема, точно подходящего по оттенку к вашей коже, на самые углубленные места под глазами. Таким образом вы высветлите провисшую кожу, зрительно сделав ее более выпуклой.**

ВЕЧЕР ПРОТИРАТЬ КОЖУ ЛИЦА ДОЛЬКОЙ ЛИМОНА - ОТ ЭТОГО ОНИ ПОСТЕПЕННО ПОБЕЛЕЮТ

лесу или на даче вы пострадали от укусов пчел, ос или комаров, то надо поскорее тщательно растереть листья петрушки и приложить их к месту укусов. Все неприятные ощущения быстро пройдут. Кроме этого, *наружно в виде примочек можно использовать отвар из листьев петрушки (1 ст. ложку листьев заливают 1 стаканом воды, кипятят 30 минут, остужают, процеживают, доливают кипяченой водой до первоначального объема).*

ЛЕВ

Не нервничайте и не злитесь по мелочам. Ведь любой нервный всплеск — это выброс энергии. Допустим, вам неприятен какой-то человек, но с ним приходится проводить вместе много времени. Попробуйте поставить между ним и собой мысленный барьер, как будто вы его вообще не знаете и в упор не видите. Злость и раздражение сразу пройдут. Помните: все болезни от нервов!

ДЕВА

Летом в отходы идет ботва от разных овощей, а ведь целители ее используют с давних пор. Например, свекольная ботва — чудесное средство для улучшения состояния рук и ног. Большой пучок ботвы запарьте 2-3 л кипятка, выдержите 15 минут. Окунайте в настой ноги по щиколотки, а руки — по локти, держите 10 минут. После

КОЗЕРОГ

Наши предки не гнушались использовать в пищу листья и корни лопуха. Мы же, избалованные кочанными салатами и спаржей, совсем про него забыли. А зря. Ведь лопух очень полезен и питателен. Попробуйте приготовить салат: 100 г очищенных от кожицы корней лопуха, 2 небольшие моркови и 200 г белокочанной капусты натрите на крупной терке. Перемешайте и заправьте майонезом с чесноком.

ВОДОЛЕЙ

Как бы вы ни любили загорать, солнце вам противопоказано. Но это не значит, что ходить на пляж и купаться запрещено. Просто старайтесь больше времени проводить в тени. Если вы любитель поплескаться, помните, что сидеть в воде дольше 40 минут не стоит. Желателен послеобеденный сон. Если вы работаете, попробуйте просто расслабиться.

РЫБЫ

Главное — сохраняйте хорошее настроение, тогда все будет в порядке. Начинайте утро с улыбки и хороших мыслей — это первая заповедь бодрого самочувствия. Общайтесь с приятными для вас людьми, сходите в лес. Если не хотите купаться, просто посидите у воды, прислонитесь к вашему дереву — сосне или кипарису. Они придадут вам сил.

В следующем номере читайте:

Сам себе доктор
✓ ПРОГРЕЕМ СУСТАВ ПАРАФИНОМ.

Еще та проблема
✓ ТЯЖЕСТЬ В ЖЕЛУДКЕ.

Деликатная тема
✓ ЧТО ТАМ, В МОШОНКЕ?

По просьбе читателей
✓ МОЛИТВА ОБ ИСЦЕЛЕНИИ ОТ ПЬЯНСТВА, НАРКОМАНИИ И ДРУГИХ ГУБИТЕЛЬНЫХ ПОРОКОВ.

Рекомендуем — *На все случаи жизни*

Петрушка

По содержанию минеральных веществ, особенно железа и калия, петрушка занимает первое место среди овощей и фруктов. Витамина С в ней в 10 раз больше, чем в зеленом салате. Из петрушки делают маски, готовят настой, отвар, лосьон.

* Маска из петрушки подходит для любого типа кожи, оказывает освежающее и успокаивающее действие. Кстати, шея требует такого же внимания, как и лицо. Если с этим не считаться, она выдаст настоящий возраст женщины или же еще прибавит годы.

Залейте 4 ст. ложки свежей измельченной петрушки стаканом горячего молока. Наложите смесь на ткань и затем на шею. Второй кусок ткани пропитайте молоком и положите на первый, а сверху — толстое полотенце. Выдержите 20-30 минут и удалите. После высыхания кожи нанесите на нее тонкий слой питательного крема.

* Маска из листьев петрушки оказывает благотворное воздействие на глаза, улучшая их кровообращение. Для ее приготовления листья петрушки нарежьте очень мелко, наложите под глаза и на веки, накройте влажным тампоном и через 10-15 минут снимите.

* Если у вас отекают веки, вам поможет маска из корней петрушки, натертых на мелкой терке. Подержите маску 20 минут, затем смойте теплой водой.

* Очень хорошее успокаивающее и освежающее действие на воспаленные глаза оказывает отвар из петрушки. 50 г зелени залейте водой (0,5 л), прокипятите 15 минут, затем процедите. Ватные тампоны смочите в теплом отваре и приложите к закрытым глазам на 1-2 минуты. Тампоны должны прикрывать глаза от бровей до скуловой кости. Повторите процедуру 3-4 раза, потом сделайте холодный компресс, кожу подсушите и нанесите тонкий слой жирного крема.

* При усталости глаз после длительного чтения помогут примочки с петрушкой. Заполните мешочки из марли мелко нарезанной зеленью петрушки и опустит в горячую воду. После того как жидкость стечет и мешочки слегка охладятся, приложите их к закрытым глазам на 3-4 минуты. Затем приложите к глазам ватный тампон, смоченный холодной водой.

* Если от солнца у вас появились пигментные пятна, веснушки, надо защищать кожу от его лучей и время от времени накладывать маску из свеженарезанной зелени петрушки с простоквашей. Только не выходите на улицу сразу после умывания.

КНИЖНЫЕ НОВИНКИ ПОЧТОЙ

Владимир Мегре **7-я книга «Энергия жизни»** 256 стр. ..... **41 руб.**
Все 7 книг В.Мегре ..... **259 руб.**
А. Тартак **«Золотая книга или здоровье без лекарств». Том 4-й** 336 с. **93 руб.**
Все четыре тома А. Тартак в твердом переплете ..... **340 руб.**
Надежда Семенова **«Нет паразитам ! в XX1 веке»** 504 стр. ..... **59 руб.,**
Т. Свищева **«Группа крови – диета, здоровье, судьба»** 224 стр. .. **40 руб.**
Т. Свищева **«Вы можете победить рак»** 446 стр. ..... **62 руб.,**
Т. Свищева **«Очищение. Панацея от рака, инфаркта, СПИДа»** 544 с. .... **69 руб.**
Т. Свищева **«Питание. Панацея от рака, инфаркта, СПИДа»** 530 стр. .. **69 руб.**
Т. Свищева **«Лечение. Панацея от рака, инфаркта, СПИДа»** 512 с. .. **69 руб.**
С Лазарев **«Диагностика кармы». Том 8-й** 192 стр. ..... **39 руб.**
Все 8 книг С. Лазарева ..... **289 руб.**
А. Артемова **«Комнатные растения исцеляющие и омолаживающие»** 160 стр. ..... **34 руб.**
Е. Зайцева **«Луна управляет нами. Полезные советы»** 128 стр. ... **34 руб.**

Отдельное предложение – бесплатный каталог сортовых семян цветов и овощей (укажите в заявке).
Вместе с заказом Вы бесплатно получите каталог «Книги - почтой».
Почтовые расходы до 30 % от суммы заказа (зависит от региона).
Заявки по адресу: 190000, г. С.- Петербург, а/я 333, «Невский Почтовый Дом»
Укажите Ваш почтовый индекс и подробный обратный адрес.
Оплата при получении в Вашем почтовом отделении. ®

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская газета «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор **Г. Н. ВОРОБЬЕВА**
Компьютерная верстка и дизайн **О. В. Понтанько**

НОВЫЙ АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43, т. (865-2) 24-89-47

E-mail: klpred@anclstv.ru.
Служба маркетинга т. **24-38-41,**
Рекламная служба т. **24-38-02, 24-89-47.**

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс»
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит Медицина Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485
Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет 24.07.2003
Подписано в печать 23.07.2003 в 12.00
Тираж 440000 экз.
Заказ 896
Объем 4 п. л.

Российская научно-популярная газета

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№4(194) 2004
ФЕВРАЛЬ – МАРТ

Газета выходит раз в две недели с 5 07 96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

К читателям!

Продолжается подписка на газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь».

Подписаться можно в любом отделении связи России по каталогу агентства «Роспечать».

Подписной индекс: **53995**

А также по «Каталогу центральных газет и журналов» ООО «Межрегиональное Агентство Подписки».

Подписной индекс: **99061**

Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто.

(Сократ)

От варикоза

1 Есть одно простое оздоровительное упражнение: поднимитесь на носочках так, чтобы пятки примерно на 1 см (но не выше!) оторвались от пола, и резко, но мягко, не ударяя сильно, опуститесь на пол. Такое упражнение прекрасно тонизирует сосуды ног. Выполнять его нужно не спеша.

2 Регулярно по вечерам делайте легкий массаж ног ладонями рук снизу вверх по течению венозной крови. Во Франции, например, для этого используют восковую свечу, перекатывая ее от ступни к колену. Массируйте всю ногу спереди, сзади и по бокам.

Если вены уже расширены, этот массаж противопоказан!

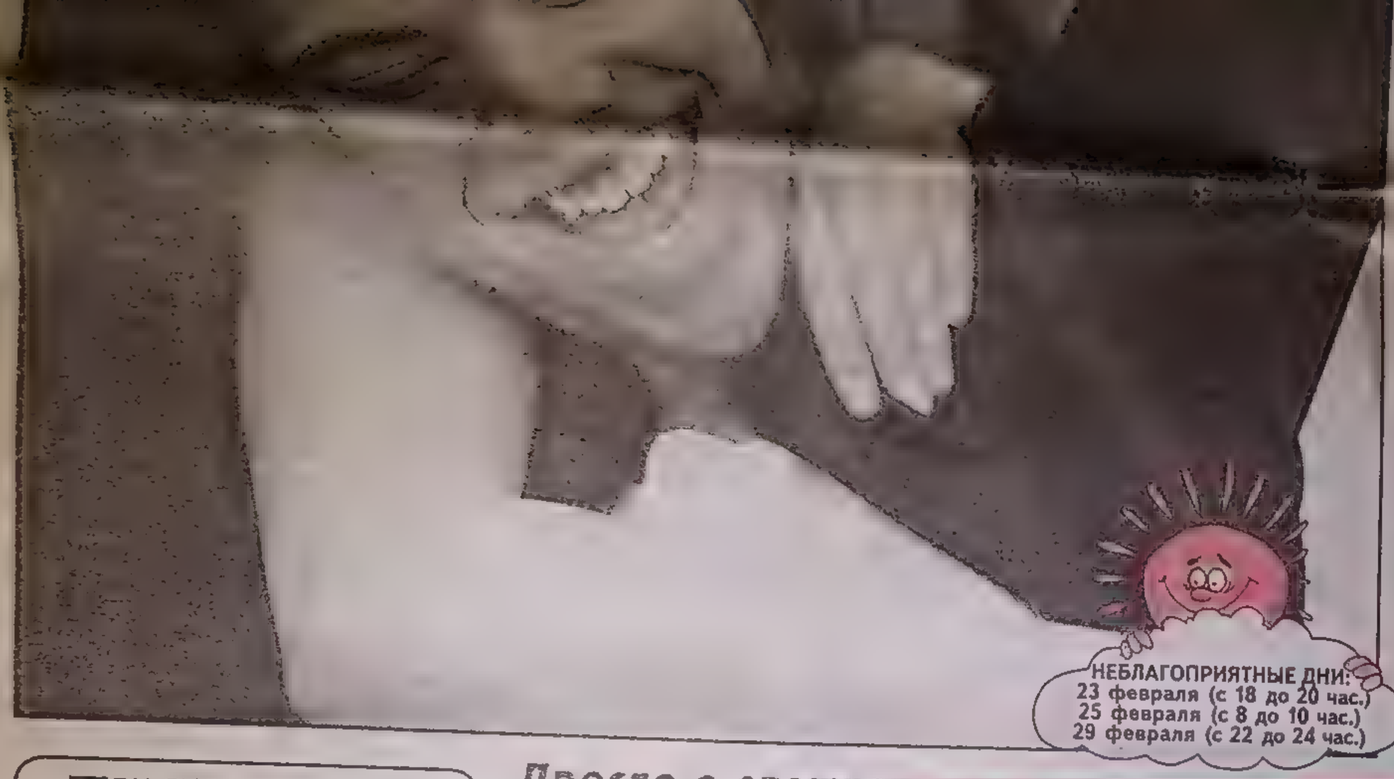
3 Несколько раз в день описывайте стопой в воздухе окружность (чем больше диаметр этой окружности, тем лучше) – 5-10 раз каждой стопой в ту и другую сторону. Трясите стопами, двигайте вверх и вниз, вращайте кнаружи или внутрь. Дело в том, что стопы наши работают, как насос, помогают перекачивать венозную кровь. После таких упражнений можно почувствовать движение крови в венах.

4 Каждый вечер снимайте усталость ног с помощью ножной ванны. Делают ее так: наливают в ванну теплую воду (до середины икр), растворяют пригоршню соли или добавляют настой трав, например из смеси ромашки, мяты, тысячелистника, из коры вербы и дуба. Потопчитесь в такой ванне 10 минут. Закончите процедуру контрастным гидромассажем, лучше при помощи душа (холодными и горячими струйками воды попеременно массируйте ноги снизу вверх).

Вода для ножных ванн при склонности к варикозу должна быть теплой, а не горячей! Время процедуры – 15-20 минут.

5 Хороший эффект оказывает и влажное обертывание ног приготовленным составом. Поверх мокрых хлопчатобумажных носков наденьте пару шерстяных, лягте в постель, укройтесь одеялом и полежите час.

Знаете ли вы, что...



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:
23 февраля (с 18 до 20 час.)
25 февраля (с 8 до 10 час.)
29 февраля (с 22 до 24 час.)

3 Несколько раз в день описывайте стопой в воздухе окружность (чем больше диаметр этой окружности, тем лучше) — 5-10 раз каждой стопой в ту и другую сторону. Трясите стопами, двигайте вверх и вниз, вращайте кнаружи или внутрь. Дело в том, что стопы наши рабо-

Гидромассажем, лучше принимать щи душа (холодными и горячими струйками воды попеременно массируйте ноги снизу вверх).

Вода для ножных ванн при склонности к варикозу должна быть теплой, а не горячей. Время процедуры — 15-20 минут.

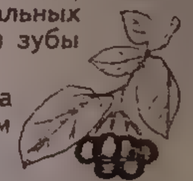
5 Хороший эффект оказывает и влажное обертывание ног приготовленным составом. Поверх мокрых хлопчатобумажных носков наденьте пару шерстяных, лягте в постель, укройтесь одеялом и полежите час.

Знаете ли вы, что...

● Чашка какао раз в день продлевает жизнь. Какао содержит в 2 раза больше тормозящих старение организма антиоксидантов, чем красное вино, в 3 раза больше, чем зеленый и в 5 раз больше, чем черный чай.

● Неестественная белизна зубов вовсе не показатель здоровья, а признак того, что в организме нарушен баланс минеральных веществ. Между прочим, здоровые, богатые кальцием зубы имеют слегка желтоватую эмаль.

● Арония, или черноплодная рябина, сгущает кровь, а значит, категорически противопоказана людям, склонным к тромбозам, и при варикозном расширении вен.



Пригодится

ПРИ СКЛОННОСТИ к запорам измельчите 150 г листьев алоэ, залейте 300 г подогретого натурального меда, настаивайте сутки, затем разогрейте, процедите и принимайте утром по 1 десертной ложке за час до еды.

ОТХАРКИВАЮЩИЙ сбор. Берут равные части порезанных корней девясила, алтея, солодки и смешивают. Затем 2 ст. ложки смеси настаивают в 2 стаканах холодной воды в течение 8 часов и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

ЗАБОЛЕЛО сердце и под рукой нет нитроглицерина? Рекомендуем проглотить целиком небольшой очищенный зубчик чеснока — это поможет предотвратить развитие сердечного приступа.

ОТ БРОНХИТА смешайте и взбейте 2 ст. ложки сгущенного молока, 2 ст. ложки коньяка и 1 яйцо. Добавьте в смесь 3/4 стакана горячей кипяченой воды (60-70° С), непрерывно помешивая. Выпейте эту смесь, после чего примите ванну с 0,5 стакана питьевой соды.

ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ возьмите 200 г спирта, 200 г сока крапивы, 200 г меда, настаивайте 6 дней и пейте утром и вечером по 1 ст. ложке перед едой.

Просто о сложном

Ещё та проблема

Болезнь Альцгеймера

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ЖИЗНЬ СТРАДАЮЩИМ ЭТИМ НЕДУГОМ.

Если человек забывает имена и цифры — это уже болезнь?

Забывчивость сама по себе еще не доказывает, что вам угрожает болезнь Альцгеймера (слабоумие). Она может иметь самые разные причины. Основными медики считают стресс и душевное перенапряжение или психологическую невостребованность, нарушение кровоснабжения в мозгу, депрессии. Иногда болезнь может вызвать не замеченный вами микроинсульт.

Как наверняка определить болезнь Альцгеймера?

Когда действительно случается болезнь, точно установить невозможно. Переход от обычной забывчивости к началу заболевания незаметен. Первые признаки проявляются в том, что больной не может сориентироваться в новых ситуациях или местностях. Затем проблемными становятся обыденные вещи, например питание. Начинает подводить память. Часто пациенты просто не знают, как называются определенные предметы и где их искать. Позже появляется нарушение речи. Становится все труднее поддерживать нормальную беседу.

Можно ли заболеть этим в молодости?

Да. Но только в том случае, если речь идет о наследственной предрасположенности. Тогда это может случиться даже в 30 лет и протекать в более сложной форме. Часто пациенты умирают через несколько лет. Но только 10% больных с заболеванием Альцгеймера приобретают его из-за наследственной предрасположенности. Остальные 90% страдают так называемой рассеянной формой. У них болезнь начинается лет в 50-60. Очень редко ею заболевают в возрасте от 40 до 50 лет.

Что происходит в мозгу при этой болезни?

Вследствие неизвестных до сих пор причин в мозгу скапливаются болезнетворные избытки белковых соединений. Они образуют кристаллические отложения на нервных окончаниях, из-за этого гибнут нервные клетки. Поэтому начинает отказывать вся система головного мозга. Именно с головного мозга болезнь начинает разрушать связи между мыслями и чувствами. У больных выходят из строя целые участки мозга, необходимые для памяти, внимания, запоминания и чувства времени.

Мужчины и женщины болеют одинаково?

Нет. Эксперимент, проведенный в США, показал, что у женщин реже бывает болезнь Альцгеймера. Причина в женских гормонах — эстрогенах. Они затормаживают в мозгу образование и отложение белкового вещества и тем самым защищают нервные клетки от гибели.

(Окончание на стр. 2)

РОДНЫМ НУЖНО НАБРАТЬСЯ ВЫДЕРЖКИ И ТЕРПЕНИЯ. ИНОГДА ЭТО ОЧЕНЬ НЕЛЕГКО МОРАЛЬНО – ПЕРЕЖИВАТЬ ВМЕСТЕ С БОЛЬНЫМ НЕОБРАТИМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

ПРИЧИНОЙ отрыжки чаще всего является гастрит — острое воспаление слизистой оболочки желудка — и заболевания печени. Поэтому придется перейти на протертые каши — овсяную, рисовую; овощные супы с хорошо разваренными картофелем и морковью, заправленные 1 ст. ложкой сметаны, 1 чайн. ложкой свежей зелени и щепоткой соли.

Особенно полезен овощной бульон: на 2 л воды возьмите 2 картофелины, 2 чайн. ложки льняного семени и 2 чайн. ложки фенхеля или тмина. Проварите все в течение 30 минут, процедите. Выпивайте по 200-300 мл теплого бульона за 30 минут до завтрака в течение 2-3 дней.

Справиться с проблемой помогут мята и укроп. 1 ст. ложку травы мяты с вечера положите в термос и залейте 1 стаканом кипятка. Утром процедите и принимайте по 50 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

При кислой отрыжке перед едой съедайте несколько веточек свежего укропа.

ЗАМУЧИЛА ОТРЫЖКА

Кошмарики

СТРАУС ШИПЛЕТ ЗА ПЯТКИ

По настоянию жены мужик перепробовал все виды исцеления от алкоголизма — от вшивания под кожу «торпеды» до кодирования под гипнозом. Это спасало не надолго: через пару недель снова начинался запой.

Знахарка баба Надя взялась вылечить бедолагу за 350 долларов. Она заговорила воду, собранную в пяти ключах, и велела подмешивать в суп. Дескать, как только возникнет желание выпить, в сознании нарисуется образ ангела, который строго-настрого запретит прикладываться к бутылке. На деле произошло не совсем так. Мужика стал еженощно посещать черный страус. Он хлопает крыльями и щиплет за пятки. Да так сильно, что тот просыпается от боли. Так что вдобавок к алкоголизму мужик теперь страдает бессонницей.

БАБУШКА ОДИЧАЛА

В окрестностях города Коврова обнаружили одичавшую бабушку. Пенсионерка живет в лесу вместе с псом Трезором, спит в берлоге из хвойных веток, а днем просит милостыню на трассе.

Еще недавно у нее был свой дом и даже муж. Но однажды он напился и заживо сгорел вместе с хатой. Бездомную старушку определили в дом престарелых во Владимире, где предложили кормежку и 100 рублей в месяц по уходу за лежачими больными. От такой жизни бабушка и сбежала в лес.

АЛЛЕРГИЯ... НА ТЕЩУ

Б. буквально загибался от приступов астмы. Из квартиры сначала убрали кота, потом книги, ковры, пуховые подушки. Исцеление наступило лишь после того, как участковый врач повернул висящий в гостиной портрет тещи лицом к стене.

ВДРУГ ПОЛ УШЕЛ ИЗ-ПОД НОГ

Жительница Саратова Анна пробежала вместе с автобусом почти целую остановку. Как всегда утром она ехала на работу. На своей остановке встала со своего места, подошла к двери, и вдруг пол ушел из-под её ног... Анна чудом успела схватиться руками за края дыры, в которую она провалилась по пояс. Ей пришлось около двух минут бежать вместе с едущим автобусом, пока пассажиры достучались до водителя и женщину извлекли из дыры.

ОТКРЫТАЯ ШЕЯ И ГРУДЬ В МОРОЗНЫЙ ДЕНЬ, ОТКАЗ ОТ ТЕПЛОГО ШАРФА МОГУТ ПРИВЕСТИ К ХРОНИЧЕСКИМ ЛАРИНГИТАМ, БРОНХИТАМ, ВОСПАЛЕНИЯМ ЛЕГКИХ.

А как у них?

НИКАКОЙ БОЛИ!

КАК ОПЕРИРУЮТ ПАХОВЫЕ ГРЫЖИ В АМЕРИКЕ.

Через мини-разрез хирург закрывает просвет кусочком синтетического сетчатого материала. Материал, из которого изготовлена сетка, не вызывает воспалительной реакции окружающих тканей. Операция выполняется в течение 15-20 минут. Через час после хирургического вмешательства пациент самостоятельно покидает клинику.

А самое главное — никакой боли после операции. Уже на следующий день можно отправляться на работу, через неделю — приступать к занятиям спортом. Правда, продолжительность занятия должна быть меньше, чем обычно.

Ежегодно в США по поводу грыж оперируют около 757000 пациентов (из них по поводу паховых грыж 730000).

Оперативное лечение паховых грыж с использованием сетчатых материалов применяется с 1989 года. Повторное формирование грыжи — менее 1%.

После обучения и получения сертификата в ведущих грыжевых центрах в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе успешно выполняют эту операцию и российские хирурги.

Новости

НЕМЕЦКИЕ психологи доказали, что человеческая память фиксирует множество незначительных деталей. Из-за переизбытка информационного «мусора» в мозге не хватает места для запоминания действительно важных фактов. Жаль, но еще не придумали способа удалять из головы лишнее.

БРИТАНСКИЕ медики установили, что хрен способен убивать раковые клетки. Он дробит их на отдельные мелкие фрагменты, в результате чего борьба иммунной системы с опухолями облегчается.

УЧЕНЫЕ ПРИШЛИ к выводу, что частый просмотр мыльных опер может привести к алкоголизму. Ведь в эфире каждые 8 минут кто-нибудь что-нибудь выпивает. К сожалению, за последние 20 лет количество пьющих главных героев увеличилось в два раза.

АРХАНГЕЛЬСКИЕ ученые изобрели прибор, определяющий допустимую дозу алкоголя для каждого человека. Тест занимает всего 30 минут. Испытуемые выпивали небольшими дозами алкогольный напиток, а компьютер отслеживал реакцию головного мозга.

Прибор безошибочно указывает порог, за которым человек утрачивает контроль за своими реакциями. Безопасная доза спиртного во многом зависит от наследственности.

АНГЛИЙСКИЕ ученые доказали, что одна чашка чая напрочь убивает вредные микробы, которые гнездятся на поверхности языка. А две-три чашки в день вообще нейтрализуют гнилостные бактерии во всей ротовой полости. Правда, медики уточняют, что таким замечательным свойством обладает напиток, приготовленный только из черного чая.

КАК ВЫЯСНИЛИ исследователи, чем старше ...

Актуальная тема — *Советует доктор*

Перелом лодыжек

Это, к сожалению, очень распространенное повреждение костей, которое возникает обычно при подвертывании стопы. Нередко оно сопровождается подвывихами, иногда — полным вывихом с переломом. Как правило, ломаются две лодыжки, иногда повреждаются сразу три кости в голеностопной области. Это осложняет лечение.

Подобную травму можно получить в любом возрасте, в любое время года. Наиболее подвержены перелому лодыжки ...

Что же делать в подобных ситуациях?

Если несчастье случилось на даче или за городом, вы почувствовали резкую боль, которая не проходит, не можете наступать на ногу, обязательно зафиксируйте голеностопный сустав: сделайте тугую повязку в виде восьмерки. Повязка со стопы должна переходить на голень. Затем надо сесть так, чтобы травмированная нога находилась в вытянутом состоянии. На место перелома по...

ложении. Ни в коем случае нельзя ногу опускать или держать на весу, это приводит к появлению отека, а в дальнейшем затрудняет лечение и затягивает сроки выздоровления.

Совершенно недопустимо держать травмированную ногу в тепле — ставить под горячую воду, укутывать или прикладывать к области перелома горячую грелку.

К сожалению, нередко люди легкомысленно относятся к таким ситуациям и попадают к травма-

❑ ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ ОТ БЕССОННИЦЫ И ЗАПОРОВ, ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В.

❑ ЕСЛИ ДОЛГО НЕ ЗАЖИВАЮТ РАНКИ, ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН ВИТАМИНЫ К И С.

+ Перелом лодыжек

Это, к сожалению, очень распространенное повреждение костей, которое возникает обычно при подвертывании стопы. Нередко оно сопровождается подвывихами, иногда — полным вывихом с переломом. Как правило, ломаются две лодыжки, иногда повреждаются сразу три кости в голеностопной области. Это осложняет лечение.

Подобную травму можно получить в любом возрасте, в любое время года. Наиболее подвержены перелому лодыжек женщины, предпочитающие носить обувь на высоких каблуках. Хотя надолго выйти из строя можно и в обуви на небольшом каблуке, например, в спешке, наступив на камешек или при выходе из транспорта.

Наиболее ранимы люди пожилого возраста.

Что же делать в подобных ситуациях?

Если несчастье случилось на даче или за городом, вы почувствовали резкую боль, которая не проходит, не можете наступать на ногу, обязательно зафиксируйте голеностопный сустав: сделайте тугую повязку в виде восьмерки. Повязка со стопы должна переходить на голень. Затем надо сесть так, чтобы травмированная нога находилась в вытянутом состоянии. На место перелома полезно положить грелку с холодной водой и в таковом положении нужно как можно скорее доставить пострадавшего в травмпункт или ближайшую больницу.

Нельзя скакать на одной ноге или наступать, даже несильно, на поврежденную конечность. Очень важно, чтобы травмированная нога была в горизонтальном положении. Ни в коем случае нельзя ногу опускать или держать на весу, это приводит к появлению отека, а в дальнейшем затрудняет лечение и затягивает сроки выздоровления.

Совершенно недопустимо держать травмированную ногу в тепле — ставить под горячую воду, укутывать или прикладывать к области перелома горячую грелку.

К сожалению, нередко люди легкомысленно относятся к таким ситуациям и попадают к травматологам спустя сутки, а то и двоетрое после перелома. Промедление же крайне опасно, поскольку появляются отек, гематома, из-за чего сопоставить кости становится сложнее. А при плохом сопоставлении обломков, неправильном лечении, как правило, развивается деформирующий артроз.

И. К. Гаврилов, врач-травматолог

своими реакциями. Безопасная доза спиртного во многом зависит от наследственности.

АНГЛИЙСКИЕ ученые доказали, что одна чашка чая напрочь убивает вредные микробы, которые гнездятся на поверхности языка. А две-три чашки в день вообще нейтрализуют гнилостные бактерии во всей ротовой полости. Правда, медики уточняют, что таким замечательным свойством обладает напиток, приготовленный только из черного чая.

КАК ВЫЯСНИЛИ исследователи, чем старше отец на момент рождения ребенка, тем больше вероятность развития шизофрении у сына в будущем. Причем каждые 10 лет возраста отца увеличивают такую вероятность на 30%. Это объясняется мутациями, накапливающимися в половых клетках мужчины за его жизнь.

Просто о сложном — *Ещё та проблема*

Болезнь Альцгеймера

(Окончание. Начало на стр. 1)

Можно ли вылечить заболевание Альцгеймера?

Нет. Пока это невозможно. Но уже существуют препараты, препятствующие развитию болезни.

Старческое слабоумие — это одна из форм болезни Альцгеймера?

Нет. При старческом слабоумии речь идет о нарушении деятельности головного мозга, которое происходит чаще всего вследствие болезней сосудов мозга, атеросклероза. Из-за недостаточного обеспечения определенных участков мозга там гибнут нервные клетки, но не в такой степени, как при болезни Альцгеймера.

Что происходит с больными при прогрессирующей болезни Альцгеймера?

Они становятся не только забывчивыми и беспомощными, практически полностью меняется их личность. Кто раньше был приветливым и дружелюбным, может стать упрямым и злобным. Многие больные со временем впадают в затяжную депрессию, чувствуют себя одинокими, разочарованными, растерянными и все больше замыкаются в себе.

Как близкие могут облегчить жизнь больным?

Поскольку больной выпадает из общественной жизни и мало двигается, ему необходимы гимнастика и постоянное движение. Помогите ему как можно дольше оставаться самостоятельным, например, водите его рукой во время умывания. Родным нужно набраться выдержки и терпения. Иногда это очень нелегко морально — переживать вместе с больным необратимые изменения личности.

Как объяснить больному, чего от него хотят?

Говорите с больным с глазу на глаз короткими, простыми предложениями. Между двумя фразами делайте длинную паузу. Формулируйте в одно предложение только одно точное высказывание. Говорите как можно спокойнее и медленнее. Повышенные тона только увеличивают расстройство рассудка. Но не говорите с ним, как с младенцем, или пренебрежительно.

Чтобы пациенты с таким заболеванием как можно дольше могли справляться с повседневными нуждами, лучше всего принимать ноотропы. Эти медикаменты путем повышения кровоснабжения мозга и обмена веществ ведут к улучшению состояния. У больных в легких стадиях болезни они могут восстановить на время утраченные знания и память. Медикаменты должен выписать врач. Проведенный американскими учеными эксперимент показал: витамины С и Е и микроэлемент селен хороши для предупреждения болезни.

Как общаться с больным?

Не унижайте больного. Не называйте его «дед» вместо «папа» из-за того, что у него помутился рассудок. Но и не делайте ребенка из прежде уважаемого человека. Обычная роль заболевшего в семье много значит для его собственной личности. Если вы будете поддерживать его прежний статус, то поможете дольше оставаться самим собой. Покажите ему, что, несмотря на его болезнь, вы его любите, как бы это ни было тяжело.

По утверждению английских медиков людям, страдающим болезнью Альцгеймера, хотя бы один раз в неделю нужно... танцевать танго, тем более тем, кто старше 60 лет. Три танцевальных вечера в неделю сокращают вероятность склероза и потери памяти на 76%.

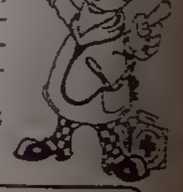
Наблюдая за больными с потерей памяти, ученые пришли к выводу, что посещение танцзала приводит к их реабилитации на 25-30%. Подобного результата не могут дать никакие лекарства.

Знаете ли вы, что...

● Наши травники раньше делили растения по «половому признаку»: крапива, душица и клевер считались женскими, мужчинам лучше их избегать, а полынь, пустырник, девясил и бессмертник — мужскими.

● В восточной фитотерапии каждой части растений «предписывалось» лечить определенную часть человеческого тела. Например, кора соответствовала коже, ветви — сосудам, листья — полым внутренним органам, цветы — органам чувств, корни — костям.

● Дозы раньше отмеряли не на весах, а щепотью. В одной щепотке примерно 10-14 г сухих растений.



ЧЕЛОВЕК СТАРЕЕТ НЕ САМ ПО СЕБЕ

Старение остается одной из главных проблем медицины. Чем оно вызвано? Каков механизм? Ученый мир пытается найти ответы.

Исследование

СТАРЕНИЕ остается одной из главных проблем медицины. Одни уверены, что старение — процесс естественный. Он вызван накоплением в организме отходов жизнедеятельности. Другие не согласны. Они заявляют, что способности человеческого организма к саморемонту и самоочистке весьма велики. Просто в какой-то момент включается команда, которая замедляет процессы восстановления, и тогда-то начинается старость, то есть саморазрушение организма.

Идею запрограммированной старости взялись проверить киевские геронтологи. Они соединили кровеносные системы молодой и старой мыши. Если старение происходит по программе, то в крови пожилого животного должны присутствовать вещества, которые эту программу осуществляют. По общему кровотоку они обязаны перейти к молодому животному. В результате мышь должна резко постареть. Так и получилось! Этот опыт свидетельствует, что старение организма идет не само по себе, а из-за того, что организму дана команда на самоуничтожение.

Но что дает коменду на старение клеток всего организма, пока не известно.

На каждый день

● 2 ст. ложки травы фиалки пурпурной с вечера положите в термос и залейте 2 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 100 г 4 раза в день за час до еды ежедневно.

● 100 г корней переступня залейте 0,5 л водки, 10 дней настаивайте в теплом темном месте, процедите, принимайте по 10 капель 3 раза в день за час до еды.

● Сушеные листья апельсинов, растертые в порошок, принимайте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день за 1 час до еды. Кроме этого, можно 3 ст. ложки свежих апельсиновых листьев положить в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.

● Очень хорошие результаты в лечении эпилепсии дает следующий состав: 3 ст. ложки корня чернобыльника с вечера положите в эмалированную кастрюлю и залейте 3 стаканами холодной воды. Утром поставьте на медленный огонь, пусть кипит под закрытой крышкой 1 час. Дайте настояться 30 минут, процедите, разделите на 3 части и принимайте за час до еды.

Как жить с эпилепсией

ГЛАВНЫМ СИМПТОМОМ ЭПИЛЕПСИИ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИПАДКИ. ОНИ ОБЫЧНО ПУГАЮТ И БОЛЬНОГО, И ОКРУЖАЮЩИХ.

Тем не менее уясните, что эпилепсия не психическое заболевание, припадки при эпилепсии, как лихорадка при простуде.

Есть собственные факторы, способствующие возникновению приступов, например избыточное потребление кофе, недостаток сна, физическое переутомление и даже чрезмерное сидение у телевизора. Ведение дневника припадков поможет понять, чего именно следует избегать.

Итак, что провоцирует припадки эпилепсии: яркий свет, музыка (возможно, какая-то специфическая композиция), недостаток сна, неправильное питание, голодание, сильные эмоции (чувство вины, страх, гнев, тревога, напряжение, волнение, депрессия, даже возбуждение), избыток жидкости, особый запах, звук, вкус, грубая ткань, зрелище, жевание, перенапряжение, недостаток физической активности (сидячий образ жизни), лихорадка, мигрень, аллергия, жара и влажность, стресс (развод, смерть любимого человека, несчастная любовь и потеря работы), но могут быть и другие стрессовые ситуации.

Людям, страдающим эпилепсией, советуем попросить родственников помочь вам. Если они заметят раздражительность, невнимательность, другие не свойственные вам проявления, предшествующие припадку, пусть сообщат об этом.

Итак, что надо отметить в дневнике: насколько активны (или неактивны) вы были накануне припадка; пили ли перед этим вино или пиво; сколько вы спали до начала припадка; что ели перед ним и сколько (слишком много, слишком мало, что-нибудь необычное); время суток, когда произошел припадок (ночью, при пробуждении); какая была погода; что предшествовало припадку и как вы себя чувствовали перед его началом; что произошло во время припадка (со слов свидетелей); что последовало за припадком (было ли у вас спутанное сознание? Вы понимали, что случилось? Сколько времени вам потребовалось, чтобы прийти в норму?); опишите случаи, когда вы думали, что приближается припадок, но его не было.

Эта информация должна помочь вам контролировать припадки и жить полноценной жизнью.

ПРИПАДКИ ЭПИЛЕПСИИ ПРОВОЦИРУЮТ ЯРКИЙ СВЕТ, МУЗЫКА, НЕДОСТАТОК СНА, НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ГОЛОДАНИЕ, СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ИЗБЫТОК ЖИДКОСТИ, ОСОБЫЙ ЗАПАХ, ЗВУК, ВКУС, ГРУБАЯ ТКАНЬ, ЗРЕЛИЩЕ, ЖЕВАНИЕ, ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ, НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ЛИХОРАДКА, МИГРЕНЬ, АЛЛЕРГИЯ, ЖАРА И ВЛАЖНОСТЬ, СТРЕСС.

В РЯБИНЕ ЕСТЬ витамины Р, B_2, РР, Е, К, провитамин А, сахара (до 8% — фруктоза, глюкоза, сахароза, сорбоза), гликозиды, аминокислоты, дубильные, пектиновые и горькие вещества, 48% органических кислот, много рутина, железа, меди и марганца, йода, калия, магния, а также

Не привычка, а болезнь

КОГО МОЖНО НАЗВАТЬ АЛКОГОЛИКОМ

Для жен, подруг, матерей, желающих избавить своего мужчину от чар зеленого змия.

1 Если человек систематически (несколько раз в неделю, а тем более каждый день) при помощи спиртного пытается снять стресс, повысить настроение и выпивает 250-300 г крепких спиртных напитков, значит, он, как минимум, психически зависим от алкоголя. Иными словами, болезнь уже начала вступать в свои права.

2 Если человек пьет не водку, а пиво, но постоянно — это тоже повод для беспокойства. Бесполезно утешаться мыслями, будто в слабоалкогольном пиве (содержащем менее 5% алкоголя) градусов почти столько же, сколько в кефире. Помните: бутылка светлого пива содержит около 60 г водки. А если говорить о «Балтике №9», там на каждые пол-литра приходится более 100 г водки.

3 Вам кажется, что человека можно назвать пьяным, только когда у него расскоординированы движения, когда он несет чушь. Это ошибка. Опьянение наступает уже тогда, когда становится хорошо: улучшается настроение, повышается аппетит, проблемы побольше не кажутся вселенскими и т. д.

Но раз возникла потребность регулярно уходить от проблем с помощью алкоголя и человек не может контролировать свое настроение, ему нужна помощь.

4 Пьющие люди нередко говорят нечто вроде: «Смотри, у меня по утрам не болит голова, я не похмеляюсь, нормально встаю, иду на работу и приношу в дом деньги». Не покупайтесь на такие аргументы. Похмельный синдром не всегда связан с головной болью. Голова болит обычно у тех, кто плохо переносит спиртное. Человек, пьющий часто и помногу, как раз редко страдает головными болями. А похмельный синдром в таких случаях заключается в психологическом дискомфорте: трудно сосредоточиться, эффективно работать, раздражают любые пустяки.

5 Алкоголизм, как и любое другое заболевание, если его не лечить, медленно, но верно прогрессирует. У каждого это происходит по-своему. Одни вынуждены постепенно увеличивать ежедневную дозу, другие сокращают перерывы между принятием спиртного, с третьими происходит и то и другое.. Ведь со временем становится все труднее дотерпеть до вечера. Общий дискомфорт (то есть похмельный синдром) настолько раздражает и мешает жить, что уже в середине дня необходимо выпить хоть бутылку. На час-полтора станет легче. Потом допинг придется повторить. А там и вечер недалеко, можно расслабиться по полной программе.

Многие мужчины начинают постоянно откладывать часть дел с вечера на утро, чтобы приблизить желанный момент «снятия стресса».

Если ежедневная доза спиртного дошла до 500 г, наступил самый тяжелый этап заболевания — физиологическая зависимость. По данным медиков, 500 г водки удовлетворяют суточную потребность организма в калориях на 50%. На этом этапе человек перестает нормально питаться, потому что заменяет пищу горячительными напитками. Организм превращается в своеобразную «фабрику» по переработке этилового спирта, а алкоголь становится одним из основных продуктов питания.

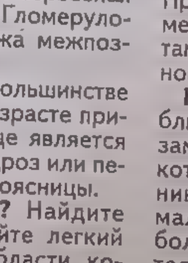
визора. Ведение дневника приладков поможет понять, чего именно следует избегать.

Итак, что провоцирует припадки эпилепсии: яркий свет, музыка (возможно, какая-то специфическая композиция), недостаток сна, неправильное питание, голодание, сильные эмоции, избыток жидкости, особый запах, звук, вкус, грубая ткань, зрелище, жевание, перенапряжение, недостаток физической активности, лихорадка, мигрень, аллергия, жара и влажность, стресс (развод, смерть любимого человека, несчастная любовь и потеря работы), но могут быть и другие стрессовые ситуации.

Людям, страдающим эпилепсией, советуем попросить родственников понимали, что случилось? Сколько времени вам потребовалось, чтобы прийти в норму?); опишите случаи, когда вы думали, что приближается припадок, но его не было.

Эта информация должна помочь вам контролировать припадки и жить полноценной жизнью.

ПРИПАДКИ ЭПИЛЕПСИИ ПРОВОЦИРУЮТ ЯРКИЙ СВЕТ, МУЗЫКА, НЕДОСТАТОК СНА, НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ГОЛОДАНИЕ, СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ИЗБЫТОК ЖИДКОСТИ, ОСОБЫЙ ЗАПАХ, ЗВУК, ВКУС, ГРУБАЯ ТКАНЬ, ЗРЕЛИЩЕ, ЖЕВАНИЕ, ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ, НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ЛИХОРАДКА, МИГРЕНЬ, АЛЛЕРГИЯ, ЖАРА И ВЛАЖНОСТЬ, СТРЕСС.



Если ежедневная доза спиртного дошла до 500 г, наступил самый тяжелый этап заболевания — физиологическая зависимость. По данным медиков, 500 г водки удовлетворяют суточную потребность организма в калориях на 50%. На этом этапе человек перестает нормально питаться, потому что заменяет пищу горячительными напитками. Организм превращается в своеобразную «фабрику» по переработке этилового спирта, а алкоголь становится одним из основных продуктов питания.

В РЯБИНЕ ЕСТЬ витамины Р, B_2, РР, Е, К, провитамин А, сахара (до 8% — фруктоза, глюкоза, сахароза, сорбоза), гликозиды, аминокислоты, дубильные, пектиновые и горькие вещества, 48% органических кислот, много рутина, железа, меди и марганца, йода, цинка, калия, магния, а также фитонцидов, которые обеззараживают воздух.

В народной медицине плоды рябины используют при малокровии, при сахарном диабете, особенно протекающем с поражением мелких сосудов.

Ягоды рябины обладают мочегонным, потогонным, кровоостанавливающим действием.

Рябиновый сок очень полезен при туберкулезе. Рябина — прекрасное витаминное и тонизирующее средство. Для приготовления поливитаминного чая необходимо 1 ст. ложку измельченной смеси сушеных ягод рябины и шиповника залить 2 стаканами кипятка и настоять в термосе в течение 12 часов. Можно добавить сахар или мед. Ягоды рябины содержат парасорбиновую кислоту, которая действует как антибиотик. При варке и сушке кислота разрушается. При малокровии 2 чайн. ложки плодов рябины заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Это количество выпивают в 3-4 приема в течение дня.

При обильных месячных, вызывающих снижение гемоглобина, необходим прием настоя из свежих или сухих ягод рябины, для чего 2 ст. ложки ягод заливают 0,5 л кипятка, настаивают до остывания и выпивают в течение дня вместо воды.

КРАСНАЯ РЯБИНА

Плоды рябины содержат огромнейшее количество витаминов. Витамина С в ней больше, чем в лимонах.

Развеем сомнения

Зря волновались

БОЛИ В ЖИВОТЕ

Вам кажется. У вас аппендицит или язва желудка, без операции не обойтись.

На самом же деле. Болевые ощущения в области живота — один из распространенных симптомов, почти всегда свидетельствующих о неполадках в желудочно-кишечном тракте. Чаще боли возникают при гастритах с повышенной кислотностью.

Как себе помочь. Иногда для снятия боли бывает достаточно принять слабый раствор соды или антацидов (гастала, альмогеля).

Тревожный сигнал. Следует помнить, что область живота является «местом встречи» всех болей. Боли в животе могут быть связаны с заболеванием печени, поджелудочной железы, с наличием грыжи белой линии живота. Надо немедленно обратиться за помощью, если боль держится в течение нескольких часов и сопровождается температурой, рвотой, поносами, если есть напряжение мышц брюшного пресса.

Помните, что при болях в животе нельзя принимать обезболивающие препараты, пока не осмотрит врач.

НЕ МОЖЕТЕ СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ

Вам кажется. У вас кишечная непроходимость, что без операции не обойтись.

На самом деле. Причиной чаще является банальный копростаз (запор). В большинстве случаев копростаз обусловлен характером питания, малоподвижным образом жизни, ожирением.

Как себе помочь? Есть смысл разнообразить свой пищевой рацион, употреблять побольше растительной пищи, на ужин есть больше фруктов. Двигайтесь, занимайтесь физкультурой, не помешает и сбросить лишний вес. Можно на ночь принять слабительное, например экстракт сенны.

Тревожный сигнал. Если запор сопровождается схваткообразными болями в животе, тошнотой, рвотой, повышением температуры тела, если появилась асимметрия живота, не отходят газы, то немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Вам кажется. У вас серьезная проблема с почками. Гломерулонефрит? Может, грыжа межпозвонковых дисков?

На самом деле. В большинстве случаев в молодом возрасте причиной боли в пояснице является поясничный остеохондроз или перенапряжение мышц поясницы.

Как себе помочь? Найдите удобную позу, сделайте легкий массаж поясничной области, который уменьшит боль, нанесите на больные места болеутоляющую мазь, например диклофенак.

Тревожный сигнал. Если боли в пояснице сопровождаются высокой температурой, одновременно заболел живот, появилась тошнота, рвота, есть расстройство мочеиспускания, то без консультации хирурга и уролога вам не обойтись.

Если боль в пояснице постоянная, мешает движениям, отдает в ноги, то ваш доктор — невропатолог.

Женщинам надо обратиться к гинекологу, если боль в пояснице сопровождается нарушением менструального цикла, кровотечением.

ВЫ СТАЛИ ПЛОХО ВИДЕТЬ

Вам кажется. Вы вдруг заметили, что с трудом читаете газету, иногда перед глазами мелькают мушки, плохо стали видеть в сумерках? Вам кажется, что дело плохо и вы можете ослепнуть?

На самом деле. Возрастная пресбиопия — нормальное явление в 35-42 года. Из-за снижения аккомодеционной способности глаз развивается близорукость. Причиной снижения зрения в сумерках может быть дефицит витамина А (ретинола), неполноценное питание.

Как себе помочь? Возрастная близорукость коррегируется линзами. Надо сходить к окулисту, который выпишет очки. Улучшению зрения способствует нормальный режим дня. Уделяйте больше времени отдыху, питайтесь правильно, пища должна быть богатой витаминами. Следите за артериальным давлением — гипертония отрицательно влияет на зрение.

Тревожный сигнал. Если ухудшение зрения сопровождается упорными головными болями, слезотечением, болью в глазах, потерей веса, повышенной жаждой. Причиной могут быть различные заболевания, например глаукома, диабет.

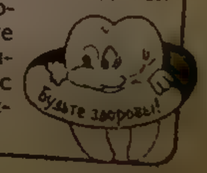
В этих случаях без специализированной медицинской помощи вам не обойтись.

ЗАБОЛЕЛ ЗУБ?

ПОДЕРЖИТЕ под горячей водой инжир и положите его на больное место, особенно если образовался нарыв. А если инжира в доме нет, расплавьте сахар с ложкой воды и ложкой меда (получится очень черная карамель). Снимите ее с огня и горячей приложите к больному месту. Такой «пластырь» поможет нарыву прорваться и продезинфицирует его.

ИЗМЕЛЬЧИТЕ траву череды (20 г), залейте стаканом теплой воды, поставьте на водяную баню на 45 минут, процедите и долейте кипяченой воды. Пейте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

ПОЖУЙТЕ ноющим зубом гвоздику — это очень хорошая анестезия. Еще лучше, если в морозилке найдется кусочек несоленого сала. Отрежьте шкурку и прикусите ее, подержите с полчаса, и зуб успокоится.



Тест-диагностика

ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ИНФАРКТ?

В 80% случаев заболеванию предшествуют депрессия, ощущение истощенности жизненных сил, беспомощности, тревоги, апатии, навязчивых состояний, нарушения сна.

Ответьте на вопросы о своем самочувствии, подтвердив или опровергнув наличие у себя следующих симптомов («да» или «нет»).

1. Часто чувствую себя усталым.
2. Мне трудно уснуть.
3. Ночью просыпаюсь несколько раз.
4. Постоянно чувствую физическую слабость.
5. Кажется, что преследуют постоянные неудачи.
6. Мелочи выводят из себя.
7. Настроение постоянно подавленное.
8. Секс не приносит радости.
9. Просыпаюсь с ощущением усталости.
10. Кажется, что жить не хочется.

Ваши результаты

Если вы сказали «да» 3 раза — ничего страшного, инфаркт вам не грозит.

От 3 до 6 «да» — к врачу обращаться рано, но надо принять меры для снижения психических перегрузок, постараться переориентировать себя на положительные эмоции.

Если «да» больше 6, нужно срочно изменить образ жизни, взять отпуск, оставить дела хотя бы на время, приказать себе перестать беспокоиться о делах и проблемах — здоровье дороже. Опасность велика, особенно в том случае, если психическим перегрузкам сопутствуют повышенное давление, избыточный вес, привычка много курить и малая двигательная активность.

ПРИ МЕРЦАТЕЛЬНОЙ АРИТМИИ ПРИНИМАЙТЕ ПО ПОЛСТАКАНА СОКА ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА СО СТОЛОВОЙ ЛОЖКОЙ МЕДА 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ

БОЛИТ ЖЕЛУДОК? ВОЗЬМИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА, ДОБАВЬТЕ В НЕЕ ЩЕПОТКУ САХАРА И ВЫПЕЙТЕ. БОЛЬ ИСЧЕЗНЕТ ЗА 10 МИНУТ

ДАВАЙ ПОПЛАЧЕМ?..

Слезные железы выводят вредные вещества, которые, накапливаясь в организме, вызывают депрессию, ухудшают аппетит, сон.

Так что, выходит, что слезы — это природное обезболивающее и снотворное в одном флаконе. А вот когда все переживания человек держит в себе и они не заканчиваются плачем, слезами, это разрушает человека изнутри, делает его угрюмым, черствым, подверженным различным заболеваниям.

Но горе порой и таким бывает, что слез нет. Не расставшись через слезы с горечью, человек и заболеть серьезно может, и даже умереть. Поэтому в старину приглашали на похороны профессиональных плакальщиц. «На кого ж ты нас покинул, родимый!» — истошно кричали они и этим вызывали спасительные слезы у закаменевших от горя родственников умершего. Так что не стесняйтесь, плачьте себе на здоровье и сопереживайте со слезою на глазах.

На приеме у ортопеда

ЕСЛИ НЕ СДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ

У меня грудно-поясничный сколиоз IV степени. Была в Иркутске на приеме у ортопеда. Он мне сказал, что если не сделаю операцию, то проживу недолго. Операция стоит очень дорого, да и нет никаких гарантий, что после нее не будет еще хуже. Но врач настаивает и не дает никаких советов, как поддержать спину, какую делать гимнастику, какой носить корсет. А мне еще надо сестру на ноги поставить, ей всего 10 лет. У нас умерла мама, и я оформила опекунство на себя, да еще бабушка у меня 75-летняя...

Посоветуйте, что делать? Я в растерянности. Если соглашусь на операцию, то я должна быть уверена, что она поможет.

Е. И. Кармадонова,
Иркутская обл.

При сколиозе IV степени единственный реальный способ лечения — операция. Доверьтесь врачам, и у вас появится шанс навсегда избавиться от недуга.

К сожалению, без операции состояние может только ухудшаться, ведь при сколиозе страдают и внутренние органы. Помните, что народные методы лечения сколиоза по возможным осложнениям гораздо опаснее, чем операция, проведенная в специализированной клинике. Надо поверить врачам. Иркутские медики пользуются в России заслуженным авторитетом.

НОГИ И РУКИ ХРУСТЯТ

Для вас, сердечники

Авторитеты дают советы

Бляшка растёт...

Когда нарушается обмен веществ, начинают образовываться атеросклеротические бляшки. Бляшка растет в среднем 10-40 лет, и в зависимости от того, где она расположилась, болезнь может вылиться либо в инфаркт, либо в инсульт, либо в гангрену нижних конечностей.

Факторы риска, приводящие к инфарктам и инсультам, — артериальная гипертония, лишний вес и холестерин в крови. Чтобы не доводить дело до столь печального финала, нужно постоянно держать эти факторы под контролем. Как? Снижать холестерин в крови. Это сокращает количество смертей от сердечно-сосудистых заболеваний на 42%. *Если даже стоимость препаратов, позволяющих это сделать, покажется высокой, мы бы не советовали от них отказываться. Лечение инфаркта или выход на инвалидность после инсульта куда дороже.*

[illegible] уже твердо сказали, [illegible] стенокар-

если вы уже перенесли инфаркт или инсульт, запомните: теперь нужно постоянно контролировать уровень холестерина в крови! Если, конечно, вы хотите прожить достаточно долго.

***Уровень холестерина должен быть ниже 4,5 ммоль/л,** а уровень триглицеридов — ниже 2,0 ммоль/л.* Если вы сумеете есть так, чтобы их не превышать, то тем самым «возьмете на мушку» основную причину вашей болезни. Вы лишиала и создадите условия для того, чтобы она начала рассасываться. Конечно, для этого нужно время. Так что запаситесь терпением.

Постепенное снижение холестерина в крови приводит к тому, что жиры внутри бляшек заменяются плотной соединительной тканью. Бляшки как бы цементируются изнутри, становятся плотнее. А такие бляшки гораздо реже надрываются, кровоточат...

Количество жиров (в основном [illegible]

* свинины всех сортов;
* яичных желтков;
* жирных сортов говядины;
* субпродуктов (печень, почки, сердце, мозги);
* жирного творога;
* сосисок, сарделек;
* копченостей, колбас, бекона, салями;
* жирной птицы (утки, гуси);
* тортов, пирожных, мороженого.

Отдавайте предпочтение:

* овощам, фруктам, салатам, мягким сырам;
* *хлебу грубого помола;*
* *птице (курице, индейке) без* кожи и видимого жира;
* нежирной говядине, телятине, баранине, дичи;
* всем сортам рыбы, особенно жирным;
* крупам, макаронным изделиям;

и холестерин в крови. Чтобы не доводить дело до столь печального финала, нужно постоянно держать эти факторы под контролем. Как? Снижать холестерин в крови. Это сокращает количество смертей от сердечно-сосудистых заболеваний на 42%. Если даже стоимость препаратов, помогающих это сделать, покажется высокой, мы бы не советовали от них отказываться. Лечение инфаркта или выход на инвалидность после инсульта куда дороже.

Если вам уже твердо сказали, что у вас гипертония, стенокардия, перемежающаяся хромота, **либо в инфаркт, либо в инсульт, либо в гангрену конечностей.**

если вы уже перенесли инфаркт или инсульт, запомните: теперь нужно постоянно контролировать уровень холестерина в крови! Если, конечно, вы хотите прожить достаточно долго.

Уровень холестерина должен быть ниже 4,5 ммоль/л, а уровень триглицеридов — ниже 2,0 ммоль/л. Если вы сумеете есть так, чтобы их не превышать, то тем самым «возьмете на мушку» основную причину вашей болезни. Вы лишите бляшку строительного материала и создадите условия для того, чтобы она начала рассасываться. Конечно, для этого нужно время. Так что запаситесь терпением.

Постепенное снижение холестерина в крови приводит к тому, что жиры внутри бляшек заменяются плотной соединительной тканью. Бляшки как бы цементируются изнутри, становятся плотнее. А такие бляшки гораздо реже надрываются, кровоточат...

Количество жиров (в основном животного происхождения) нужно снизить примерно на треть. Они повышают холестерин, а растительные способствуют его снижению. Рыба и продукты из нее тоже нормализуют уровень холестерина и триглицеридов.

Итак. Постарайтесь обойтись без:

* сливочного масла, сметаны, майонеза, твердых сыров и маргарина;
* тортов, пирожных, мороженого.

Отдавайте предпочтение:

* овощам, фруктам, салатам, мягким сырам;
* хлебу грубого помола;
* птице (курице, индейке) без кожи и видимого жира;
* нежирной говядине, телятине, баранине, дичи;
* всем сортам рыбы, особенно жирным;
* крупам, макаронным изделиям;
* растительным маслам (подсолнечному, арахисовому, соевому, кукурузному, оливковому);
* нежирному молоку (1,5%), творогу, молочному йогурту;
* фасоли, бобам, сое, оливкам, маслинам.

И запомните: атеросклероз и его осложнения — реальность, которая грозит нам всем...

К. Иванов,
кандидат мед. наук

На свете живет многомиллионная армия людей, перенесших инфаркт. Они все делятся на две группы. Одни сделали для себя определенные выводы и изменили свое отношение к жизни и собственному здоровью, другие — нет. Вторых ничтожно мало и они быстро уходят в мир иной. А первые живут достаточно долго интересной насыщенной жизнью, некоторые по 30 или даже 50 лет после инфаркта. Согласитесь — неплохие показатели. Главное — изменить свое отношение к людям, работе, к еде, к отдыху.

1 После того как вам исполнится 40 лет, раз в год измеряйте внутриглазное давление, особенно если у вас в семье были случаи глаукомы. Сохранить зрение при глаукоме можно, если начать лечение в ранней стадии. Если у кого-нибудь из ваших родственников есть или была глаукома, риск ее возникновения у вас возрастает.

2 Рекомендуемый сон — не менее 7-8 часов в сутки, прогулки на свежем воздухе, молочно-растительная диета.

3 Не употребляйте кофе, спиртные напитки; прием жидкости ограничьте до 4-5 стаканов в сутки.

4 Употребляйте мочегонные продукты: арбузы, петрушку, виноград, укроп, шиповник, тыкву, хрен, капусту, редьку, рябину.

5 Не носите тугие воротнички и пояса — это вызывает повышение внутриглазного давления.

6 Больным глаукомой и предрасположенным к ней наследственно противопоказана тяжелая работа, в наклоненном положении и работа в ночное время.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ГЛАУКОМЫ

Пригодится

SOS **Не упусти время!**

Острый приступ

ПРИ РЕЗКОМ ПОВЫШЕНИИ ВНУТРИГЛАЗНОГО ДАВЛЕНИЯ — ОСТРОМ ПРИСТУПЕ ЗАКРЫТОУГОЛЬНОЙ ГЛАУКОМЫ — НЕОБХОДИМА СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ.

И тогда врачи применяют глицерол (его назначают однократно) и аминазин (не пугайтесь, если вы слышали, что этим лекарством лечат душевнобольных). Во время острого приступа глаукомы он быстро снижает внутриглазное давление, снимает тошноту, рвоту, головную боль, восстанавливает сон.

Широко известно также лечебное действие пиявок — гирудотерапии. При остром приступе глаукомы на область виска с больной стороны прикладывают пиявок. Эффект держится несколько часов. Но применять гирудотерапию можно только по назначению врача!

Общая терапия глаукомы

При первичной глаукоме врач назначает препараты (чаще всего в виде таблеток), улучшающие обменные процессы в сетчатке и зрительном нерве. Это никотиновая кислота, никошпан, но-шпа, нигексин, аминалон, кавинтон, компламин, трентал, фасфаден, рибоксин, аденил, глио-6, или пиридоксилат. Кроме того, трисольвит, 5%-ный сироп оксибутирата натрия, витамины B_1, B_2, B_6, B_{12}.

Глаукома часто сочетается с диабетом, атеросклерозом, заболеваниями сосудов и иммунной системы, нарушениями обмена веществ, поэтому в комплекс лечебных средств включают препараты, улучшающие состояние сосудистой стенки, сосудорасширяющие препараты, препараты антисклеротического действия, улучшающие микроциркуляцию в сосудах зрительного нерва и сетчатки.

Очень полезны антиоксиданты — лекарства, уменьшающие вредное воздействие на ткани глаза недоокисленных продуктов обмена клеток, — аевит, аскорбиновая кислота, эмоксипин, липоевая кислота.

Из физиотерапевтических методов при лечении глаукомы используют магнитотерапию, электростимуляцию зрительного нерва и низкоэнергетические лазеры.

Лазерное лечение

Операция безболезненна, и суть ее состоит в следующем: тонким лазерным лучом делают отверстия в стенке шлеммова канала для улучшения оттока внутриглазной жидкости. Такие операции могут быть выполнены даже в амбулаторных условиях. Лазерные операции проводят без вскрытия глаза, они не сопровождаются осложнениями.

К сожалению, лазерные операции имеют и недостатки. Их действие основано на ожоге ткани, поэтому происходит омертвение или рубцевание ткани. После операции возможно кратковременное повышение внутриглазного давления и воспаление.

Дистрофические изменения в пораженном глазу продолжаются, и даже после лазерной операции внутриглазное давление может повышаться.

Хирургическое лечение глаукомы

Если лечение с использованием капель и других лекарств не нормализует внутриглазное давление, больного направляют на операцию.

Однако даже после нее, возможно, не удастся снизить внутриглазное давление.

ГЛАУКОМА ОЧЕНЬ ОПАСНА ОНА ГРОЗИТ СЛЕПОТОЙ, ПРИЧЕМ ЭТА СЛЕПОТА НЕИЗЛЕЧИМА

ЧЕЛОВЕК ЧАСТО НЕ ЗАМЕЧАЕТ, ЧТО БОЛЕН: ГЛАЗ НЕ БОЛИТ, НЕ КРАСНЕЕТ, НУ РАЗВЕ ЧТО СНИЖАЕТСЯ БОКОВОЕ ЗРЕНИЕ

ды лечения сколиоза по возможным осложнениям гораздо опаснее, чем операция, проведенная в специализированной клинике. Надо поверить врачам. Иркутские медики пользуются в России заслуженным авторитетом.

НОГИ И РУКИ ХРУСТЯТ

Сыну 10 лет. Когда он сгибает руки или ноги в суставах, то слышен хруст. В чем причина?

Н. Яковенко,
Тверь

Хруст в суставах — это не заболевание и даже не признак заболевания. Это просто особенность строения организма. Чаще всего хруст и щелчки в суставах наблюдаются у тонкокостных людей с пониженным весом.

НАДЕТЬ НА ДОЧКУ КОРСЕТ?

Дочери 6 лет. У нее деформация грудной клетки. Хирурги настаивают на операции. Детский ортопед говорит, что нужно прислушаться к совету и мнению хирургов. Я не знаю, что делать. Знакомые советуют надеть на дочку корсет, и все исправится.

Что вы посоветуете? К какому врачу нам обратиться, чтобы он смог дать нам совет?

О. В. Прудкова,
Волгоград

Ребенок с деформацией грудной клетки должен наблюдаться у детского ортопеда-травматолога. Если причина в деформации позвоночника, которую нельзя исправить консервативными методами лечения, то поможет только операция. И чем раньше ее сделают, тем лучше. С возрастом делать подобные операции сложнее.

Отказываться от операции, надеясь на мануальную терапию или на другие методы лечения, — тоже не выход. Из-за неправильной формы грудной клетки будут страдать внутренние органы, спинной мозг, состояние ребенка будет только ухудшаться.

Е.Б. Береснев, ортопед

Спрашивали? Отвечаем

Я ПОСТОЯННО КРАСНЕЮ

Мне 25 лет, я постоянно краснею. Если на собрании я высказываю свое мнение или в компании знакомых рассказываю что-нибудь, обязательно покраснею. От этого я смущаюсь и краснею еще больше. Мне приходится прекращать общение, чтобы люди не заостряли внимание на моем красном лице. Слышала по радио, что в США сделали операцию женщине с такой же проблемой. Операция прошла успешно. Женщина перестала краснеть без причины. Хотелось бы узнать, делают ли такие операции у нас?

Светлана, Пермь

SOS

Картинками лечиться не стоит

Я гипертоник, инвалид II группы. Но, можно сказать, что не лечилась. Выпью таблетку от давления — и все. Но теперь у меня отказала левая рука и почти не работает левая нога. Как то в «ЗОЖ» вычитала, что такая болезнь лечится «картинками» из йода. Но там было написано, что эти процедуры делаются в сентябре и в марте. Можно ли лечиться этими «картинками» сейчас или подождать до марта?

Л. А. Гук, Георгиевский р-н, Ставропольский край

Как лечиться «картинками», лучше спросить в «ЗОЖе». Мы же рекомендуем срочно обратиться к невропатологу. Симптомы, о которых вы пишете, характерны для нарушения мозгового кровообращения (проще говоря, для инсульта).

От редакции. Такая неприятность чаще всего досаждает тем, кто в детстве был эдаким послушным ребенком, на радость родителям. К сожалению, если взрослые вовремя не обратили на это внимания, все положительные, казалось бы, качества характера замещаются другими — нерешительностью, робостью, комплексом неполноценности и, соответственно, боязнью оказаться на виду, сказать что-то не то, хоть как-то обратить на себя внимание.

таких операций больше, чем 50%, так как нейрохирургия не стоит на месте, постоянно внедряются в практику новые методики операций, а институт им. Бурденко — один из ведущих учреждений такого профиля не только у нас в стране, но и в мире. Без операции болезнь будет только прогрессировать — бесконечные головные боли, гипертония, опасность сдавления других частей головного мозга и т. д. Средствами народной медицины тут не поможешь.

КОФЕ С ЛИМОНОМ ХОРОШ ДЛЯ СОСУДОВ

Вот уже в течение нескольких лет я ежедневно утром выпиваю чашку кофе с лимоном. А недавно мне сказали, что кофе с лимоном засоряет сосуды. Это правда?

Т. С. Вавилина, Астрахань

Ваши опасения напрасны. Кофеин, который содержится в кофе, расширяет сосуды головного мозга, сердца, почек, а сосуды органов брюшной полости, наоборот, сужает. При этом пониженное артериальное давление повышается (что полезно для гипотоников), а изначальное нормальное давление практически не меняется. При этом кофе-

Для приготовления щелока ивы необходимо сжечь сухие ветви верболоза (ивы пятитычинковой). Полученная зола (щелок) и будет исходным сырьем для лечения. Для местных ванн 1 чайн. ложку золы надо растворить в 1,5-2 л теплой воды.

КАК ЖИТЬ С ДИАБЕТОМ?

Я диабетик с двухмесячным стажем: Подскажите, пожалуйста, как жить с такой болезнью. Я очень испугалась, когда сахар в крови упал до 3 единиц. У меня даже онемел язык.

А. А. Бекташева, Кемерово

Начинающий диабетик должен наблюдаться у эндокринолога — это обязательное условие. В начале болезни подобрать правильное лечение — проблема даже для профессионалов-эндокринологов. Чужой опыт лечения вам может не подойти, вы рискуете обострить течение болезни.

КИСТА НА ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

Сыну 43 года. У него киста на поджелудочной железе размером 8х4 мм. Недавно был сильный приступ панкреатита. Как избавиться от кисты без операции?

Э. А. Хасабова, Ростов-на-Дону

Избавиться от кисты таких размеров можно только оперативным путем.

ОСОБЫЙ ПРЕПАРАТ ПРЕДНИЗОЛОН

Сына лечили в стационаре преднизолоном. Теперь он очень полный. А ему 29 лет. Как вывести преднизолон из организма? Помогите, умоляю.

Е. Иванова, Оренбургская область

Преднизолон — препарат особый, требует соблюдения опре-

SOS

листу-ревматологу. Для жителей Москвы это не проблема.

Я ТАКАЯ ХУДАЯ...

Мне 35 лет. При росте 160 см я вешу 45 кг. Хочу поправиться. Что только ни пробовала: и гормональные таблетки, и пивные дрожжи, настои трав, но никаких результатов. Некоторые женщины после родов набирают вес, но у меня трое детей, а я такая худая. Муж очень недоволен, говорит, что я, как спичка. Подруга посоветовала делать уколы ритаболила. Что это за препарат, насколько он эффективен и безопасен? Посоветуйте мне что-нибудь.

Лаура, Дагестан

Для определения причин низкого веса вам надо тщательно обследоваться, в первую очередь у эндокринолога. Необходимо проверить состояние щитовидной железы, надпочечников, гипофиза. Дальнейшие ваши действия должны зависеть от результатов обследования. Воздержитесь от применения гормональных препаратов и анаболических средств, так как их бесконтрольное применение недопустимо!

КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ С ШЕИ

Мне 19 лет. У меня астенодепрессивный синдром, сильное мышечное напряжение в области шеи и головы. Обращался к врачам, прошел курс психотерапии. Не могу учиться и работать. Как и с помощью чего можно избавиться от этого недуга?

А. А. Ларин, Новосибирск

Временно напряжение можно снять, например, таким способом: положить на область шеи на 15-20 минут горчичник или аппликатор Кузнецова, принять горячие ножные ванны или

ства состоят сплошь из щелочей. Не опасно ли это для здоровья?

Л. Баранова, Чебоксары

Ни об одном случае отравления нам не доводилось слышать. Опасность в другом — рынок моющих средств насыщен подделками под «фирму», и здесь никаких гарантий безопасности быть не может.

ЧТО ГРЕТЬ СИНЕЙ ЛАМПОЙ?

Для лечения чего предназначена синяя лампа?

С. Еремеева, Саратов

Синяя лампа, или лампа Минина, применяется для лечения подострых и хронических негнойных заболеваний кожи, ранений, ожогов, обморожений и длительно не заживающих трофических язв.

СУХОЙ ХЛЕБ ПОЛЕЗНЕЕ

В магазинах появилось огромное количество хлебцев. Они на самом деле полезнее обыкновенного хлеба?

Лариса Н., Рязань

Любой сухой хлеб куда полезнее мягкого, потому что он не содержит дрожжи. Дрожжи вызывают брожение в желудке, а хлебцы не вызывают.

НЕ РАСТЕТ ГРУДЬ...

Мне 12 лет. Кажется, что у меня совсем не растет грудь. Что надо употреблять в пищу для ее увеличения?

Фатима А., Кисловодск

Тебе рано беспокоиться о размерах своей груди. Дай природе сделать свое дело. В 12 лет тело девушки только начинает формироваться. Подожди, пока тебе исполнится 19-20 лет.

РЕЗИ ВНИЗУ ЖИВОТА

Последнее время меня постоянно беспокоят рези внизу живота и частое мочеиспускание, но не маленькими порциями, а достаточно боль-

От редакции. Такая неприятность чаще всего досаждает тем, кто в детстве был здаким послушным ребенком, на радость родителям. К сожалению, если взрослые вовремя не обратили на это внимания, все положительные, казалось бы, качества характера замещаются другими — нерешительностью, робостью, комплексом неполноценности и, соответственно, боязнью оказаться на виду, сказать что-то не то, хоть как-то обратить на себя внимание.

Чтобы этого не случилось, взрослые, заметив, что ребенок растет чрезмерно стеснительным, должны провоцировать его на поступки. Допустим, уговорить разучить и спеть песенку на день рождения папы или мамы. Очень важно, чтобы малыш чувствовал себя уверенно в компании своих сверстников — знакомых и незнакомых.

Что же делать, если детство позади, а человек по-прежнему смущается по поводу и без повода? А ничего! Просто один-два раза наберитесь смелости и посмотрите на себя в зеркало в самые критические моменты. Кажется, что ваше лицо пылает от жара. А на самом деле?.. Горящие глаза, розовые щечки, которым не нужны румяна. Да вы прекрасны в такие моменты, на вас просто невозможно не заглядеться! Знайте это!..

К сожалению, как только вы это поймете, краснеть станете все реже и реже...

БЕЗ ОПЕРАЦИИ НЕ ОБОЙТИСЬ

У брата обнаружили макроаденому гипофиза. Последнее исследование головного мозга показало большую опухоль. Врачи предлагают нейрохирургическую операцию в институте им. Бурденко в Москве, которая стоит 2-3 тысячи долларов. Положительный исход — 50%. У него пятеро детей. Прошу, посоветуйте, что нам делать? Может, есть способы лечения этого заболевания народными средствами?

Х. Хамбабаев, Махачкала

К сожалению, при аденомах гипофиза единственным радикальным методом лечения является нейрохирургическая операция. Думаем, результативность

моном. А недавно мне сказали, что кофе с лимоном засоряет сосуды. Это правда?

Т. С. Вавилина, Астрахань

Ваши опасения напрасны. Кофеин, который содержится в кофе, расширяет сосуды головного мозга, сердца, почек, а сосуды органов брюшной полости, наоборот, сужает. При этом пониженное артериальное давление повышается (что полезно для гипотоников), а изначальное нормальное давление практически не меняется. При этом кофеин действует на сосуды не напрямую, а через центральную нервную систему.

Аскорбиновая кислота, которая содержится в лимоне, является антиоксидантом и мембраностабилизирующим веществом, укрепляющим стенки сосудов. Так что не стоит отказываться от привычки пить по утрам кофе с лимоном. «Засорения» сосудов от этого не будет. А вот чрезмерного употребления этого напитка надо опасаться, так как это может привести к перевозбудимости нервной системы.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЩЕЛОК ИВЫ

Вот уже 22 года болею сахарным диабетом. Недавно на среднем пальце ноги появилось почернение. Лечили традиционной медициной, но улучшений нет. В больницу ложиться не хочу, потому что там одно лечение — ампутация. Хочу попробовать полечиться народными средствами. В №14 «Айболита» прочитала рецепт Ванги о лечении гангрены с помощью щелока (ивы верболоз), но сам способ приготовления не описан.

Как приготовить этот щелок и в каких пропорциях нужно его использовать для лечения гангрены?

В. М. Ватулина, Новошахтинск, Ростовская обл.

SOS

Красные пятна на щеках

Дочери 25 лет. У нее на щеках красные пятна, расположенные симметрично вдоль носа. Они то бледнеют, то краснеют, особенно при смене температуры, при приеме горячей пищи, зимой. Пятна не зудят, не шелушатся, но очень портят лицо. Специалисты ставят разные диагнозы: волчанка, аллергия. Лечились, но все осталось по-прежнему.

Как нам избавиться от этих пятен?

Мария, Архангельская обл.

Симптомы, о которых вы пишете, характерны для красной волчанки. Факторами, которые могут способствовать развитию этой болезни, могут быть гинекологические заболевания, аборты, осложненные роды. Но точно утверждать, что это именно красная волчанка, не можем. Вам надо пройти обследование в период обострения, сделать анализ крови на наличие LE-клеток. Это специфический анализ на красную волчанку.

деленных правил, особенно его отмены!

Особенность заключается в том, что его нельзя сразу отменить. При отмене препарата дозу надо уменьшать постепенно, как минимум в течение 7-10 дней. Несоблюдение этого правила чревато более грозными осложнениями. Каких-либо мер по выведению препарата из организма не требуется, после отмены он сам выводится. Исчезнет и полнота, но спустя время.

СДАЙТЕ КРОВЬ НА АНАЛИЗ

Прошла компьютерную диагностику, поставили диагноз системная красная волчанка на клеточном уровне. Как быть?

Л. С. Ульянова, Москва

Достоверность метода компьютерной диагностики вызывает определенные сомнения. Единственным надежным, проверенным временем методом диагностики является лабораторный метод обнаружения в крови специфичных для красной волчанки LE-клеток. Так что не торопитесь к специа-

Л. А. Хасабова, Ростов-на-Дону

Избавиться от кисты таких размеров можно только оперативным путем.

ОСОБЫЙ ПРЕПАРАТ ПРЕДНИЗОЛОН

Сына лечили в стационаре преднизолоном. Теперь он очень полный. А ему 29 лет. Как вывести преднизолон из организма? Помогите, умоляю.

Е. Иванова, Оренбургская область

Преднизолон — препарат особый, требует соблюдения опре-

НАПРЯЖЕНИЕ С ШЕИ

Мне 19 лет. У меня астено-депрессивный синдром, сильное мышечное напряжение в области шеи и головы. Обращался к врачам, прошел курс психотерапии. Не могу учиться и работать. Как и с помощью чего можно избавиться от этого недуга?

А. А. Ларин, Новосибирск

Временно напряжение можно снять, например, таким способом: положить на область шеи на 15-20 минут горчичник или ипликатор Кузнецова, принять горячие ножные ванны или контрастный душ. Но надо определить причину подобных состояний, поэтому без полноценного обследования у хорошего специалиста вам не обойтись.

КАК ПОНИЗИТЬ ГЕМОГЛОБИН?

Как и чем можно понизить гемоглобин в крови?

Г. И. Фомичев, Алексеевка, Алтайский край

Надо лечить заболевание, на фоне которого гемоглобин повышается.

ПОДДЕЛОК ХВАТАЕТ

Раньше посуду мыли мылом, а сейчас все импортные, да и отечественные моющие сред-

грудь. Что надо употреблять в пищу для ее увеличения?

Фатима А., Кисловодск

Тебе рано беспокоиться о размерах своей груди. Дай природе сделать свое дело. В 12 лет тело девушки только начинает формироваться. Подожди, пока тебе исполнится 19-20 лет.

РЕЗИ ВНИЗУ ЖИВОТА

Последнее время меня постоянно беспокоят рези внизу живота и частое мочеиспускание, но не маленькими порциями, а достаточно большими. Моча при этом совершенно бесцветная, без запаха, как вода, особенно натощак.

Еще у меня стали сильно болеть стопы и позвоночник, мучает одышка, сухой кашель. Может быть, это както связано между собой? А может быть, такое частое мочеиспускание связано со спайками? Я перенесла две операции по поводу внематочной беременности.

Галина С., Ачинск, Красноярский край

Сделайте хотя бы простой анализ мочи. Симптомы, о которых вы пишете, характерны для заболевания почек и мочевыводящих путей. Необходимо также пройти обследование сердечно-сосудистой системы. Увеличение диуреза может быть симптомом гипертонической болезни, а сухой кашель — развивающейся сердечной недостаточности.

На вопросы отвечал Н. П. Симонян, врач высшей категории, терапевт

SOS

Пытаемся лечить кистозный арахноидит

У сестры кистозный арахноидит с внутричерепной гипертензией. В течение трех лет мы пытаемся вылечить ее, но пока никаких результатов. Сестра не встает с постели. Помогите, пожалуйста, советом или рецептом!

У. Х. Гасанова, Хасавюрт, Дагестан

Медикаментозное лечение не всегда эффективно. Как правило, если нет других противопоказаний, таким больным предлагают операцию по постоянному дренированию субарахноидального (подпаутинного) пространства: больному вживляют специальную систему дренажей, по которым в грудную полость или полость брюшины оттекает избыточное количество спинно-мозговой жидкости. После такой операции состояние больных значительно улучшается. Опыт проведения подобных операций имеется у хирургов нейрохирургического отделения Ставропольской краевой клинической больницы (телефон отделения в Ставрополе 72-88-91).

Как лечить пролежни

Первый признак появления пролежней — бледность кожи, а затем ее покраснение, отечность и отслаивание эпидермиса: в дальнейшем появляются пузыри и некроз кожи. Присоединение инфекции может привести к заражению крови.

Для профилактики пролежней, как правило, используют дезинфицирующие растворы следующего состава: камфорный спирт (перед употреблением надо нагреть под струей теплой воды); теплая вода — 1/2 л, уксус, одеколон или спирт — 2 ст. ложки. Если нет такого раствора, можно протирать теплой водой.

КАК ПРОТИРАТЬ КОЖУ

Один конец полотенца смочите раствором, слегка отожмите. Протрите шею, за ушами, спину, переднюю поверхность грудной клетки, подмышечные впадины. Особое внимание следует обратить на складки под молочными железами, где у тучных и потливых женщин могут образоваться опрелости.

Человеку со спинно-мозговой травмой надо лежать на специальных матрацах из семян льна, гречневой шелухи, сена. Требуется как можно больше подушек разного размера из этих материалов, чтобы позы были разнообразными и удобными. Если человек лежит на боку, одну из таких подушек надо класть между колен, а места, которые часто потеют, посыпать детской присыпкой, пудрой и т. д.

Можно использовать водяные и надувные матрацы. Водяной матрац удобен, но с него трудно вставать и переворачиваться.

Каждый вечер перед сном нужно осматривать тело больного и смазывать места, где могут образоваться пролежни, например, камфорным спиртом, затем касторовым маслом, посыпать присыпкой или крахмалом. Еще можно использовать крем, содержащий алоэ либо коллоидное серебро.

КАК ПРОВЕРИТЬ, ЕСТЬ ЛИ ПРОЛЕЖЕНЬ

Если место на коже покраснело, слегка надавите на него. Если белый отпечаток на коже через некоторое время исчезает, значит, кожа не повреждена. Если отпечатка нет, то ткань омертвела. Ни в коем случае нельзя давить на нее, лежать и сидеть на этом участке кожи.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ

* Нарушение чувствительности;
* недержание мочи;
* недостаточная физическая активность лежачих больных;
* плохое питание, дефицит веса;
* преклонный возраст;
* некоторые препараты (например кортикостероиды);
* сахарный диабет;
* коматозные состояния.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОЛЕЖНЕЙ

Каждый раз, перестилая постель, осматривайте тело больного, особенно те места, где чаще всего возникают пролежни.

При появлении пролежней пораженное место смажьте зеленкой, затем наложите сухую повязку. Рану закройте стерильной салфеткой, смоченной однопроцентным раствором марганцовки. Повязку меняйте 2-3 раза в день. По мере очищения раны переходите на повязки с мазью Вишневского, синтомициновой эмульсией.

У больных часто бывают опрелости. Бороться с ними нужно так: на место опрелости нанесите тонким слоем детский крем.

Потливость можно лечить травами: лопух большой (корень) — 20 г, орешник лесной (листья) — 20 г, дымянка обыкновенная (все растение) — 20 г, подорожник большой (листья) — 20 г, фиалка трехцветная (цветы) — 50 г. Смешайте все ингредиенты. 50 г смеси заварите в 1 л кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Утром и на ночь давайте пить по полстакана настоя.

При этом необходимо соблюдать диету и исключить из рациона следующие продукты: пережаренный жир, рафинированные углеводы, колбасу и копчености, спиртные напитки. Очень полезны фруктовые и овощные соки: лимонный, апельсиновый, морковный, капустный, виноградный, яблочный.

Ночью рекомендуется лежать на животе. Это положение имеет ряд преимуществ: давление распределяется по всему телу; задняя сторона тела, испытывающая нагрузку днем при сидении, освобождается; утром больной сам может легко обнаружить появление красных пятен на передней части тела; положение на животе предотвращает появление контрактур.

Если человек много сидит, пролежни прежде всего развиваются в области копчика, шва ягодиц, седалищных костей. Чтобы этого не произошло, желательно каждые 10-15 минут освобождать седалище от нагрузки, отжимаясь на руках.

Никогда не натирайте мазью красные пятна, если больной собирается снова лечь или сесть на то место, где есть покраснение. Это бесполезно!

НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ

* Свежесобранные молодые листья бузины черной обваривают кипящей водой или кипящим молоком и прикладывают к пролежням. Процедуру делают 2 раза в день. Молодые листья обладают противовоспалительным действием;

* отваром коры дуба обыкновенного смазывают и промывают поверхность пролежней. Салфетки, пропитанные отваром дуба, используют для повязок. Для приготовления отвара 1 чайн. ложку высушенной и измельченной коры молодого дуба заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 30 минут, настаивают 10 минут, процеживают;

* для лечения обширных, долго не заживающих пролежней применяют водные настои и отвары цветков календулы. Они оказывают успокаивающее, ранозаживляющее и противовоспалительное действие. Приготовление настоя: 2 чайн. ложки цветков календулы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день перед едой.

Его используют и наружно для промывания нагноившихся пролежневых участков и пропитывания салфеток для повязок.

При обширных, плохо поддающихся лечению пролежнях измельченные свежие листья календулы прикладывают непосредственно к пролежням, язвам и нагноившимся ранам.

Можно попробовать лечить пораженные места так: тщательно вымытый и очищенный сырой картофель натирают на мелкой терке. К 100 г картофельной кашицы добавляют 1 чайн. ложку меда и все перемешивают. Полученную смесь наносят на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, прикладывают к пораженному участку кожи и закрепляют бинтом. Через 2 часа повязку снимают, оставшуюся на коже смесь стирают сухой тряпкой. Такие повязки накладывают несколько раз.

При опрелостях к больным местам прикладывают слегка отваренные в молоке листья черной бузины.

Пролежни смазывают такой мазью: берут 2 части мелко нарезанной и истолченной коры дуба и 1 часть почек черного тополя (душистого) на 7 частей сливочного масла. Настаивают в темном месте всю ночь, утром кипятят на медленном огне, выжимают еще теплым, процеживают и сливают в банку.

В. Г. Никулин,
врач-комбустиолог

Рецепт ламы В. Востокова

Постное масло налейте в бутылку и поставьте в кастрюлю с водой. Воды налейте до уровня горлышка. Масло кипятите 1 час. Бутылка должна быть открыта. Этим маслом смазывайте больные места. Еще пролежни можно смазывать пихтовым маслом, добавляя в него детский крем.

Что новенького?

Добрый день, уважаемый руководитель отдела «Медицинские приборы» (к сожалению, не знаю, как Вас зовут). Мне 57 лет, живу одна. Всю жизнь проработала в колхозе и хочу

Чудо-аппликатор

Прикинь на себя

КАРДИОМАГ

дой. Воды налейте до уровня горлышка. Масло кипятите 1 час. Бутылка должна быть открыта. Этим маслом смазывайте больные места. Еще пролежни можно смазывать пихтовым маслом, добавляя в него детский крем.

леводы, колбасу и копчености, спиртные напитки. Очень полезны фруктовые и овощные соки: лимонный, апельсиновый, морков-

молодого дуба заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 30 минут, настаивают 10 минут, процеживают;

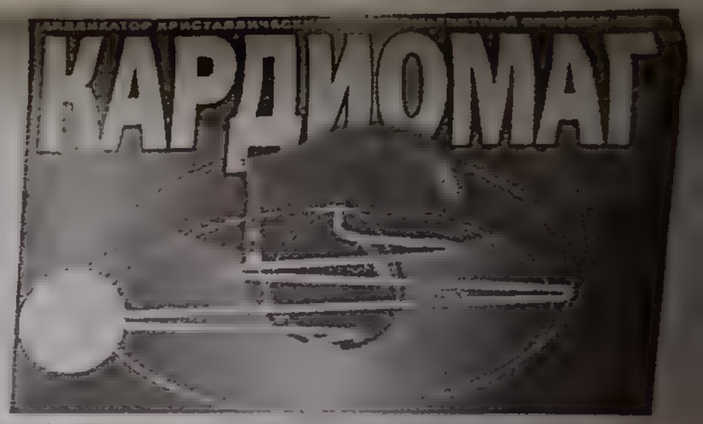
жимают еще теплый, процежи-
ют и сливают в банку.

В. Г. Никулин,
врач-комбустиолог

Что новенького?

Прикинь на себя

Чудо-аппликатор «Кардиомаг»



Добрый день, уважаемый руководитель отдела «Медицинские приборы» (к сожалению, не знаю, как Вас зовут). Мне 57 лет, живу одна. Всю жизнь проработала в колхозе и хочу сказать Вам огромное спасибо за аппарат-лекарь, который Вы мне выслали в апреле прошлого года. До этого (я так говорю потому, что у меня не было аппарата) я страдала высоким давлением, постоянными головными болями, у меня был плохой сон. Раньше работала, но последнее время стала даже реже выходить на улицу и вообще уже думала, что вот-вот умру. На лекарства тратила почти всю пенсию, и ничего не помогало, только приносило короткое облегчение. В газете прочитала о вашем приборе, скажу честно, не сразу поверила, а потом все взвесила и поняла: «Чем я рискую?», и заказала у Вас аппарат. Полученный аппарат показался мне каким-то украшением, и я посчитала, что Вы меня обманули (прошу прощения, что я так думала). Но прежде чем забросить его, я все-таки стала его носить, как написано в инструкции, и вот оно чудо — через несколько недель применения я почти отказалась от лекарств, сплю хорошо. У меня прекрасный аппетит, даже думаю о своей личной жизни. Еще раз хочу сказать Вам большое спасибо и выразить слова благодарности. Пришлите мне, пожалуйста, ещё два прибора для моих соседей. В заключение: «Чудо-аппликатор «Кардиомаг» от всех болезней помогает нам!» Теперь я каждый день просыпаюсь с такими словами.

Вера Волчкова, Омская обл.

Мы специально начали свой рассказ с этого письма. Оно, на наш взгляд, как нельзя полно отражает силу лечения аппарата «Кардиомаг». И все-таки мы подробно хотели бы остановиться на описании аппарата и ответить на вопрос для наших читателей. **Что это за аппарат?**

Полное название аппарата — **аппликатор кристаллический электромагнитный «КАРДИОМАГ».** Производитель — широко известная многим нашим больным НПФ «НЕВОТОН» («Невотон-Люкс» с 4 массажными насадками, «Магнитный ёж», «Ультратон», «Мегатон» и др.). **Аппликатор «КАРДИОМАГ»** — уникальное, не имеющее аналогов, миниатюрное рефлексотерапевтическое устройство, предназначенное для комплексного пролонгированного лечения целого ряда заболеваний.

Универсальные лечебные свойства магнита (прототип аппарата) всегда привлекали внимание врачей. В Древнем Египте, Китае применяли естественный магнит как средство обезболивания, как успокаивающее средство, для лечения ран, язв и других недугов. Магнитный камень носила египетская царица Клеопатра — он спасал её от головных болей, и она свято верила, что этот магический камень сохраняет её красоту и молодость. Хочу обратить внимание наших читателей. **Аппликатор «КАРДИОМАГ»** прошел длительные медицинские испытания и исследования в крупнейших клиниках России и утвержден Минздравом России к производству и применению.

Рекомендуется аппликатор «Кардиомаг» людям всех возрастов и профессий, особенно пожилым людям и детям, страдающим:

— гипертонией I и II степени, ишемической болезнью сердца,

— головными болями, нарушением сна, головокружением, шумом в голове,

— заболеваниями опорно-двигательного аппарата, остеохондрозом, радикулитом,

— заболеванием органов пищеварения, гастритом, язвенной болезнью и т.д.

Для усиления лечебного эффекта *аппликатора «Кардиомаг»* рекомендуется использовать несколько аппаратов, а также заряжать аппликатором воду и пить её перед лечением и во время лечения аппаратом.

Как пользоваться **аппликатором «КАРДИОМАГ»,** подробно написано в инструкции к аппарату, там также показаны определенные точки на теле человека, где надо закрепить аппарат. В течение дня местоположение «КАРДИОМАГа» можно менять. Прибор обладает полем с радиусом воздействия не менее 5 см от центра диска. Поэтому нет необходимости очень точно определять точку аппликации. Прибор работает не менее 5 лет, является энергонезависимым, т. е. Вам не придется покупать для него батарейки. Гарантийный срок обслуживания — 24 месяца.

Желаем Вам благополучия, крепкого здоровья и долгих лет жизни!!!

В заключение приведем выдержки из полученных писем.

Это письмо мы получили в середине декабря: «Здравствуйте, уважаемые обитатели отдела «Медицинские приборы». **Пишет Вам Людмила из древнего города Мурома.** Прочитала в газете про Ваш чудо-аппликатор и отзывы о нем, заинтересовалась, а главное, появилась вера и надежда, что «Кардиомаг» обязательно поможет и нам. Страдаю заболеваниями опорно-двигательного аппарата, нервной системы, давление, гастрит — это мой «неувядаемый букет» уже на протяжении многих лет. Лекарств в доме, как в дежурной аптеке, порядком все надоело. Хочу испробовать Ваш чудо-аппликатор и предложить дочке. Её замучили головные боли, тошнота, и нервная система шалит, а ей нет ещё и 30 лет. Прошу Вас выслать нам 2 прибора. О положительных результатах обязательно напишу, чтобы и другие больные люди могли воспользоваться им и поправить свое здоровье. Высылаю вам купон для 5 %-ой скидки. Поздравляю Вас с наступающим 2004 годом, желаю Вам крепкого здоровья, отличных успехов в Вашем благородном деле!»

А это письмо получили в конце января: «Здравствуйте, уважаемые работники. **Пишет Вам Людмила, ваш заказчик из г. Мурома.** Как я писала в декабре, если поможет аппарат, то я обязательно напишу. Аппарат поправил мое здоровье. У меня все нормализовалась, и я как заново на свет родилась. Правда, лекарства иногда пью, но намного меньше чем раньше. Особенно благодарна Вам моя дочка за проведенный Новый год. Она за все праздники ни разу не прикасалась к аптечке. Сосед проявил интерес к прибору, и я высылаю его адрес. У него пояснично-крестцовый радикулит. Пользовался моим аппаратом. Сказал, что помогает. Большое Вам спасибо и низкий Вам поклон».

Ещё выдержки из писем

«Здравствуйте, люди добрые! Пишу Вам второе письмо. Огромное Вам спасибо за аппарат «Кардиомаг», через 2 недели я бросила пить все таблетки от давления, самочувствие отличное. Благодарю Вас!!! Пришлите ещё 3 аппарата — это уже моим родственникам. Спасибо! Жду. **Мартынова Л. С. (Липецкая обл.)».**

«Приобретя Ваш прибор, почувствовала огромное облегчение, и хочу заказать «Кардиомаг» для родственников. Прошу выслать 1 прибор. **Кургина И. Ф., г. Чебаркуль (Челябинская обл.)».**

Владимир С., 33 г., водитель троллейбуса, г. Брянск. «Болел желудок, врачи поставили диагноз хронический гастрит. Лекарства не принимал. На глаза попалась статья в газете о приборе. И сразу купил Ваш прибор «Кардиомаг». Через неделю применения боли пропали, стрессовое состояние прошло. Отказываться от прибора не собираюсь. Вышлите два прибора для моих родителей».

Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ «КАРДИОМАГ» У НАС. Федеральная лицензия МЗ РФ 42/2000-1579-В. Регистрационное удостоверение МЗ РФ № 29/23010401/5336-03.

Приобрести прибор можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302043, г. Орел, а/я 23 «А», отдел «Медицинские приборы».

В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), полностью Ф.И.О., а также количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. Стоимость аппликатора «КАРДИОМАГ» — 525 руб. + 8 % почтовые расходы. Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: 8(0862) 36-90-35 или 8(910) 304-19-28 с 9 до 19 часов. *E-mail:* kardiomag@mail.ru.

Предъявителю купона-скидка 5%

Рецепты из конвертов

С ЩЕТИНКОЙ МЫ БОРОЛИСЬ ТАК...

В №25 «Айболита» за 2003 год прочитала рецепт от щетинки на теле. Есть более простой и совершенно безболезненный способ избавления ребенка от нее.

Когда мы принесли ребенка домой, медсестра приходила первую неделю к нам домой ежедневно. Она первой заметила, что малыш все время спит на животике, а когда переворачиваешь его на спинку, то плачет. Медсестра была уже в возрасте, но, наверное, не знала, что такие симптомы бывают при щетинке. Зато моя коллега по работе, у которой сыновья уже были взрослыми, сразу поставила диагноз и рассказала, что надо делать.

Искупайте малыша перед сном и, хорошо распарив спинку, заверните его в пеленочки. Положите ребенка животиком на колени. Оголив ему спинку, сцеживайте на нее грудное молоко и быстрыми движениями втирайте в кожу. Под рукой сразу почувствуете щетинку, которая вылезет наружу и будет торчать, когда тельце остынет. Мы с мужем обрабатывали руки теплым тройным одеколоном и тут же выдергивали ее, пока она торчит. Ребенок во время этой процедуры лежал спокойно и кряхтел от облегчения.

С щетинкой мы боролись неделю. Спинка стала чистой, и наш малыш стал спокойно спать на спине.

Если вы искусственно вскармливаете детей, то вместо грудного молока можно использовать теплый тройной одеколон. Когда купаете малыша, налейте одеколон в маленький флакончик, закупорьте его, опустите в ванночку, и он согреется.

Н. И. Кислова, Минеральные Воды, Ставропольский край

МЯКИШЕМ ПО СПИНКЕ

Хочу предложить свой способ избавления грудного ребенка от щетинки.

У меня такая проблема была у младшего сына. Он не спал, кричал днем и ночью в течение двух месяцев. Я измучилась с ним. Но одна бабушка подсказала мне, что надо малыша хорошо напарить, особенно спинку. Потом взять мякиш черного ржаного хлеба и катать по спине ребенка до тех пор, пока он не высохнет.

Мой сын после первой же процедуры спал 12 часов. Я даже испугалась, но, видя, что ребенок сладко посапывает, успокоилась.

М. К. Афонина, Ртищево, Саратовская обл.

У РЕБЕНКА ДОЛЖЕН БЫТЬ «СЛАБЫЙ ТОВАРИЩ» – СОБАКА ИЛИ КОШКА, ЛЮБОЕ ИГРУШЕЧНОЕ СУЩЕСТВО, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО ЗАЩИЩАТЬ. ТОГДА ОН ПРИВЫКНЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СИЛЬНЫМ И НЕ ДАВАТЬ В ОБИДУ НЕ ТОЛЬКО СЕБЯ, НО И ДРУГОГО.

Советы травника

ОТ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ У ДЕТЕЙ

● Из народных способов лечения можно посоветовать мед, если у ребенка нет на него аллергии. Дайте ребенку на ночь чайную ложку меда или перед сном покормите его селедкой с хлебом, не запивая.

● Еще энурез можно лечить при помощи лекарственных трав. Берут 4 ст. ложки измельченной травы дюравца, заливают 1 л кипятка, укутывают, настаивают 3 часа и дают ребенку пить этот настой вместо чая вприкусу с медом.

● 2 ст. ложки ягод или листьев брусники заливают 2 стаканами кипятка, кипятят еще 5 минут на слабом огне, охлаждают и процеживают. Полученный отвар надо выпить в течение дня равными порциями.

● Можно сочетать листья дюравца и брусники. Смешивают по 2 ст. ложки обоих компонентов, заливают 3 стаканами воды, кипятят 10 минут, охлаждают, процеживают и пьют в течение дня вместо чая.

Вышеуказанные травы есть у меня. Если хотите заказать, вложите в письмо 2 конверта для переписки.

В. Б. Черкашин, целитель-травник, д/в, Волгоград-9, 400009

ПОСТОЯННО ПОТНЫЕ ЛАДОНИ

Сыну 14 лет. У него постоянно потные ладони рук. Что делать?

Татьяна, Ставрополь

Потение ладоней часто бывает на фоне вегетососудистой дистонии, характерной для переходного возраста. Вполне возможно, что, повзрослев, мальчик избавится от этой проблемы. А пока рекомендуем ограничить количество потребляемой жидкости. Внутрь можно принимать раствор кальция хлорида, ретинол (витамин А) по одному драже в день; папаверина гидрохлорид — по 0,02 1 раз в день, а кожу обрабатывать растворами танина, сульфита цинка, раствором уротропина (продаются в аптеках).

ПЛЕКСИТ У НОВОРОЖДЕННЫХ

Жду любой информации о плексите у новорожденных. Внучка родилась с этим диагнозом, правой ручкой не может шевелить, двигает только пальчиками. Сейчас ей второй месяц. Излечимо ли это заболевание?

Н. В. Шадрина, Новокузнецк

Плексит — воспаление нервных сплетений (в вашем случае воспаление плечевого нервного сплетения) — ведет к нарушению функции нервов и, соответственно, мышц, которыми они инервируются. Заболевание, конечно, излечимо, только надо строго следовать рекомендациям детского невропатолога.

НАДО ПОДДЕРЖИВАТЬ ГРУДЬ

Я знаю, что для ребенка незаменимо грудное молоко. Но что хорошего и плохого принесет матери кормление ребенком? Происходят ли изменения в груди?

С. Анисимова, Йошкар-Ола

Изменения во внешнем виде груди (обвисание, рубцы на коже) проявляются во время беременности, а не при кормлении. У разли-

В доме подросток

Советы психолога

Право на эмоции

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ РАЗГОВАРИВАТЬ СО СВОИМ РЕБЁНКОМ?

НЕТ, по-настоящему? Выслушивая массу нудных подробностей? Не перебивая и не давая скоропалительных оценок? Если вы можете искренне сказать «да», то вы счастливый родитель. Потому что большинству родителей приходится прилагать усилия для того, чтобы хотя бы не кричать на своих детей, не говоря уже о нормальном общении. А между тем разговаривать с детьми совсем не сложно и даже приятно — если уметь это делать.

Бесплодные разговоры

Многим родителям не нравится, как с ними разговаривают их дети. «Он мне ничего не рассказывает, не отвечает на вопросы!» — возмущаетесь его обиду, желание отомстить. Положитесь на свой эмоциональный опыт. Ведь вам известно, что значит получить взбучку при всех. Если вы ответите: «Наверное, тебе было очень неприятно», ребенок увидит, что родители понимают его и сочувствуют.

Как показать ребенку в разговоре, что вы понимаете и уважаете его чувства

1 Когда ребенок спрашивает

ное, ты боишься, что мы в тебе разочаруемся?» Или так: «Мы верим, что ты делаешь все, что можешь». Или: «Ты сильно переживаешь из-за этого?», «Ты боишься получить плохую оценку и сказать что-то не так, поэтому стараешься меньше отвечать?», «Знаешь, я совсем не считаю тебя глупым». После такого разговора ребенок подумает: «Мои родители меня понимают. Они не считают меня глупым, может, это и в самом деле так?» Ребе-

с ребенком могут фразы типа: «Ты сам не знаешь, что хочешь! Сегодня тебе нравится брат, а завтра ты его ненавидишь! Определись уж как-нибудь».

Детям сложно разобраться в своих чувствах. Их беспокоит, что они испытывают разные эмоции по отношению к одним и тем же людям и событиям. Научите их узнавать свои чувства. Разговаривая с ребенком, четко называйте те эмоции, которые испытывает он. И признавайте его право на эти эмоции. Тогда ребе-

Право на эмоции

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ РАЗГОВАРИВАТЬ СО СВОИМ РЕБЁНКОМ?

Нет, по-настоящему? Выслушивая массу нудных подробностей? Не перебивая и не давая скоропалительных оценок? Если вы можете искренне сказать «да», то вы счастливый родитель. Потому что большинству родителей приходится прилагать усилия для того, чтобы хотя бы не кричать на своих детей, не говоря уже о нормальном общении. А между тем разговаривать с детьми совсем не сложно и даже приятно — если уметь это делать.

Бесплодные разговоры

Многим родителям не нравится, как с ними разговаривают их дети. «Он мне ничего не рассказывает, не отвечает на вопросы!» — возмущаются они. Но это еще не самое худшее. Некоторые вообще не замечают, что их разговоры с детьми не имеют никакого смысла. «Был в школе?» — «Да». — «Ну и как?» — «Нормально». — «Тебя вызывали к доске?» — «Нет». Естественно, родителям кажется, что дети их не слышат, что надо кричать...

Дети действительно часто считают, что родители слишком много говорят. В итоге разговор родителя и ребенка больше похож на два монолога, один из которых состоит из вопросов, а другой — из ответов. Между тем и родителям, и детям нужен другой тип отношений, основанный на уважении и понимании. Например, сын собирается на пикник. Тут пошел дождь. Подросток зол. Традиционные мамины комментарии: «Нечего злиться, в другой раз сходите», «Ну я же не виновата, что пошел дождь, зачем ты на меня сердишься?» Было бы лучше, если бы вместо этого мама сказала: «Ты, наверное, очень разочарован?», «Ты ведь так хотел пойти на этот пикник!», «Обидно, все уже приготовили, и вдруг пошел дождь». Сыну нет смысла спорить с мамой, ведь она полностью на его стороне.

Польза такого общения с ребенком очевидна. Когда ребенок находится во власти сильного чувства, он никого не слушает. Он не способен принять ни совета, ни утешения, ни критики. Он хочет, чтобы его поняли. Но он не может и не хочет подробно объяснить свои чувства, родители сами должны о них догадаться. Когда ребенок говорит вам: «Учительница меня сегодня ругала», не стоит выяснять подробности и заявлять: «Наверное, ты заслужил это?» Не надо жалеть: «Бедняжка!» Покажите ему, что понимаете его обиду, желание отомстить. Положитесь на свой эмоциональный опыт. Ведь вам известно, что значит получить взбучку при всех. Если вы ответите: «Наверное, тебе было очень неприятно», ребенок увидит, что родители понимают его и сочувствуют.

Как показать ребенку в разговоре, что вы понимаете и уважаете его чувства

1 Когда ребенок спрашивает или рассказывает о каком-нибудь событии, иногда правильно откликнуться не на само событие, а на связанные с ним чувства. Например, дочь пожаловалась, что в последнее время подарков ей дарят меньше, чем брату. Не стоит отрицать этого, объяснять, что брат старше, и обещать исправить несправедливость. Детей гораздо больше волнует отношение родителей к ним, чем количество и размеры полученных подарков. Просто обнимите дочку и скажите: «Ты боишься, что я люблю тебя меньше, чем брата? Это не так». Тем самым вы развеете ее опасения.

2 Например, дочь вернулась домой взволнованная и рассказала, что ее подругу мальчишки толкнули в лужу. Вместо выяснения подробностей можно сказать: «А ты не боишься, что они могут обидеть и тебя?» Дочка, скорее всего, решительно ответит: «Пусть только попробуют!» Начни вы поучать ребенка или проявлять излишнюю озабоченность, разговор может принять другой оборот.

3 Когда ребенок дает себе и своим способностям оценку, не стоит соглашаться или спорить. Например, сын говорит: «У меня плохо с математикой». Ни к чему не приведет ни унылое подтверждение: «Да, в этом ты не силен», ни упорное отрицание: «Ну все не так плохо», ни дежурные нравоучения: «Если бы ты больше занимался...» Это может подорвать веру ребенка в свои силы, и он больше не захочет доверять вам свои опасения. Лучше ответьте примерно так: «Наверное, ты боишься, что мы в тебе разочаруемся?» Или так: «Мы верим, что ты делаешь все, что можешь». Или: «Ты сильно переживаешь из-за этого?», «Ты боишься получить плохую оценку и сказать что-то не так, поэтому стараешься меньше отвечать?», «Знаешь, я совсем не считаю тебя глупым». После такого разговора ребенок подумает: «Мои родители меня понимают. Они не считают меня глупым, может, это и в самом деле так?» Ребенок почувствует уверенность в своих силах и постарается стать таким, каким его видят взрослые.

4 Дети редко испытывают однозначные чувства. Они любят своих родителей, братьев, сестер, учителей, друзей и одновременно не выносят их. Как ни трудно, постарайтесь понять это. Чтобы в доме не было лишних конфликтов, дети должны знать, что подобные чувства вполне естественны и нормальны. Надо выражать их вслух, признавая это как факт. Например, «Ты любишь своего брата, но иногда он тебя просто бесит». А навредить отношениям с ребенком могут фразы типа: «Ты сам не знаешь, что хочешь! Сегодня тебе нравится брат, а завтра ты его ненавидишь! Определись уж как-нибудь».

Детям сложно разобраться в своих чувствах. Их беспокоит, что они испытывают разные эмоции по отношению к одним и тем же людям и событиям. Научите их узнавать свои чувства. Разговаривая с ребенком, четко называйте те эмоции, которые испытывает он. И признавайте его право на эти эмоции. Тогда ребенок получит возможность самостоятельно разобраться, как ему поступать дальше. Ведь, как ни крути, это его жизнь.

Е. В. Чумаков, психолог

НАДО ПОДДЕРЖИВАТЬ ГРУДЬ

Я знаю, что для ребенка незаменимо грудное молоко. Но что хорошего и плохого принесет матери кормление ребенка? Происходят ли изменения в груди?

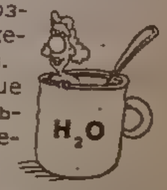
С. Анисимова, Йошкар-Ола

Изменения во внешнем виде груди (обвисание, рубцы на коже) проявляются во время беременности, а не при кормлении. У различных женщин грудь после беременности выглядит по-разному, это вряд ли можно предсказать заранее. Большинство врачей рекомендуют носить бюстгальтер, чтобы поддерживать грудь при беременности и кормлении.

Знаете ли вы, что...

Сладкие газированные напитки категорически нельзя пить детям младше трех лет и людям с хроническими заболеваниями — аллергией, язвенной болезнью, колитом. Во всех газировках есть углекислый газ. Сам по себе он безвреден, но его присутствие в воде возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность желудочного сока и провоцирует обильное выделение газов.

Вместо сладкой газированной воды приготовьте лучше коктейль: чистая вода — 1,5 л, сок одного лимона или апельсина, щепотка соли, щепотка сахара. Все хорошенько перемешайте. Такой напиток будет хорошо утолять жажду.



Школьные проблемы

Правило пяти точек

По мнению специалистов, хорошо учиться может лишь ребенок со здоровым позвоночником, гибкими и подвижными суставами.

Нелишне вспомнить старое правило пяти точек: при работе за письменным столом нужно опираться на два локтя, две ноги и... на «пятую точку». Между грудью и краем стола должен помещаться детский кулачок.

Через каждые 30 минут занятий ребенок должен отдохнуть, подтянуться на турнике, минут 5 поваляться на полу. Время от времени он может читать или готовить устные предметы не за столом, а сидя, например в кресле, но обязательно, чтобы его прямую спину поддерживала спинка стула или кресла. Ни к чему сидеть на мягких диванах. По мнению специалистов, хорошо учиться может лишь ребенок со здоровым позвоночником, гибкими и подвижными суставами. Для умственного развития полезнее плавание, чем английский язык.

Иногда встать на полчаса раньше на утреннюю зарядку трудно. Отчасти ее может заменить контрастный душ. А выходные дни школьник обязательно должен провести на свежем воздухе.

Если врач обнаружил у ребенка сколиоз, придется принять особые меры. Для детей со сколиозом плавание является обязательным и лучше, чтобы стиль подобрал врач.

Настоящие чудеса творит и так называемая коррекционная палка. Она может быть деревянной или металлической, диаметром 2-3 см. Накрутите на нее махровое полотенце, зашейте шов — и аппарат для выпрямления позвоночника готов. Положите палочку на спину, придерживая в сгибах локтей, отведенных назад (кисти рук — вперед), поднимите повыше — до лопаток. Так, заставив спину быть прямой, можно немного походить, посмотреть телевизор, почитать.

Намотай на ус

ПРИ РАБОТЕ ЗА ПИСЬМЕННЫМ СТОЛОМ НУЖНО ОПИРАТЬСЯ НА ДВА ЛОКТЯ, ДВЕ НОГИ И НА «ПЯТУЮ ТОЧКУ» МЕЖДУ ГРУДЬЮ И КРАЕМ СТОЛА ДОЛЖЕН ПОМЕЩАТЬСЯ ДЕТСКИЙ КУЛАЧОК

Спрашивали? Отвечаем

ПРОБЛЕМЫ С ПРОСТАТОЙ

Говорят, что от проблем с предстательной железой никуда не уйдешь. Как избежать этой напасти?

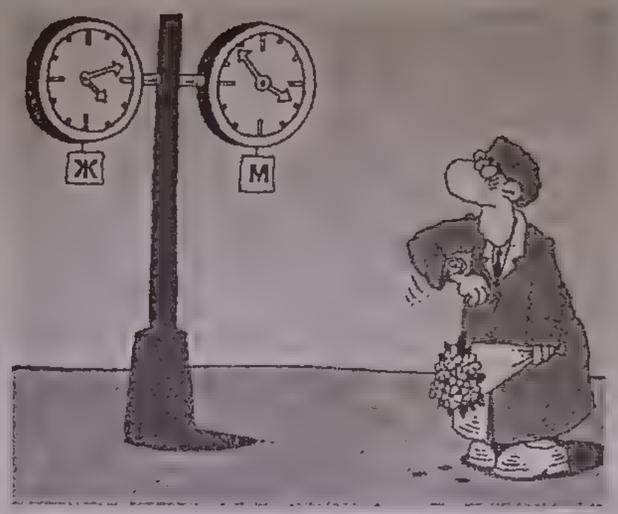
А. Сергейчук, Сумы

Болезни предстательной железы — это целая группа патологий, имеющих различные причины. Доброкачественная опухоль — аденома — развивается после 50 лет у каждого второго, а после 80 лет — практически у каждого мужчины. Однако болезнью ее можно считать, когда не только увеличивается предстательная железа, но и нарушается опорожнение мочевого пузыря. Увеличение же предстательной железы с возрастом — явление закономерное, связанное с гормональной перестройкой в организме мужчины.

Наиболее распространенная группа заболевания — простатиты. Некоторые из них вызваны микроорганизмами — бактериями, грибами, возбудителями венерических заболеваний. Инфекция в предстательную железу попадает в основном по мочеиспускательному каналу при несоблюдении элементарных правил гигиены или от партнерши, страдающей заболеваниями половых путей.

Бывает простатит, обусловленный воспалением без участия микробов. Есть даже так называемый простатит без простатита, когда появляются боль в промежности и другие неприятные ощущения, а обследование не обнаруживает воспаления в предстательной железе. В основе этой формы заболевания — застой крови в малом тазу, вызванный, например, геморроем, нарушением нормального для этого человека ритма половой жизни, малоподвижным образом жизни. Будьте чистоплотны, не переохлаждайтесь, не идите на случайный половой контакт без презерватива.

Настоящую опасность представляет рак предстательной железы. Смертность от него среди всех онкологических заболеваний, поражающих мужчин после 50 лет, занимает первое место. Дело в том, что больные обращаются к врачу, когда болезнь уже зашла далеко: появились расстройства мочеиспускания, боль в промежности, спонтанные ночные эрекции. На этом этапе возможности медицины ограничены.



ПРИ ЭРОЗИИ ШЕЙКИ МАТКИ СМЕШАЙТЕ В ПРОПОРЦИИ 3:1 СОК КАЛАНХОЭ И МЕД. ПРОПИТАЙТЕ ТАМПОН И ВВОДИТЕ УТРОМ И НА НОЧЬ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ.

Знаете ли вы, что...

● Сигарета, выкуренная мужчиной за 10-15 минут до полового акта, повышает риск возникновения онкологических заболеваний у женщин. В сперме мужчины образуются канцерогены, которые губительно воздействуют на женский организм.

● Удаление матки (гистерэктомия) не только не приводит к нарушениям в сексуальной сфере, но даже наоборот. Это установили голландские ученые. В эксперименте приняли участие более 300 прооперированных женщин. Половина из тех, что страдали половыми расстройствами, после операции заявили, что теперь удовлетворены половой жизнью. Исследование показало, что сексуальная жизнь женщины улучшается независимо от того, каким способом была удалена матка — через брюшную полость или через влагалище.

● Сексуальная активность защищает людей от характерных для нашего сумасшедшего времени стрессов. Но только не беспорядочные связи — они, наоборот, вызывают душевный дикомфорт. Подсчитано, что чуть ли не каждый первый страдает бессонницей. Основная причина этого — одиночество, у семейных же людей, чья супружеская жизнь в полном порядке, со сном никаких проблем не возникает.

Рекомендуем

Точки страсти

ДЛЯ МУЖЧИН

1. Для повышения половой активности нажимайте тремя пальцами каждой руки на надчревную область 10 раз по 5 секунд.

2. На потенцию мужчины влияет множество причин. В том числе и самый обычный запор. Чтобы устранить его, осторожно разминайте область живота слева и книзу от пупка — зону сигмовидной кишки.

3. Усиливает потенцию и надавливание на зону между пупком и лобковой областью. Это же упражнение стимулирует функцию мочевого пузыря.

4. Увеличивает чувствительность яичек растирание верхней части лобка. А упругое сжатие яичек оказывает возбуждающее действие. Особенно с возрастом. Но не переборщите. Сжимайте их столько раз, сколько вам лет.

5. У вас пока нет проблем с сексом? Поздравляем. Но для профилактики специалисты шиацу рекомендуют надавливать на пояснично-крестцовую область по 10 раз в течение трех секунд на каждую из трех точек.

А ЭТИ ЧУДЕСНЫЕ ТОЧКИ ПРИВОДЯТ К ОРГАЗМУ ЖЕНЩИНУ

Точки щитовидной железы — на передней поверхности

Для хороших жён

У МУЖА НЕТ АППЕТИТА И ПЛОХОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ ИЛИ ЕЩЕ БОЛЕЕ ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА – ИМПОТЕНЦИЯ? ВЫЖМИТЕ СОК ИЗ СВЕЖЕНАРЕЗАННОГО КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ ПАХУЧЕГО И ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ПО 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

Откуда берутся спайки

ПЕРВЫЙ ЗВОНОЧЕК — БОЛЬ ВНИЗУ ЖИВОТА.

На прием к гинекологу идут и пожилые женщины, и молодые, и совсем юные. И вот что характерно: чем старше женщина, тем тщательнее и теплее она одета ниже пояса. А если пациентке меньше *двадцати лет, она и зимой мерзнет в трусиках-стрингах.*

Не удивительно, что у нее обнаруживается воспаление придатков. По-другому и быть не может. В нашем российском климате тоненькие колготочки и мини-юбки — мина замедленного действия.

легко подвергаются воспалению при резком перепаде температур. Дело в том, что это нежные, тонкие, ранимые органы. От механических повреждений их защищают кости таза, но вот о защите от переохлаждения природа позаботилась мало. Нескольких простуд или ангин достаточно, чтобы инфекция, попавшая в организм через дыхательные пути, вместе с кровью была занесена в органы малого таза и проявила себя именно воспалением маточных

Причем девушкам кажется, что они абсолютно здоровы, ведь на первых порах инфекция и переохлаждение себя никак не проявляют. Первый звоночек — боль внизу живота. Она будет приходить снова и снова, болезненными станут менструации. В итоге болезнь перейдет в хроническую форму.

Дело в том, что при воспалении в маточных трубах очень быстро возникают так называемые спайки — сращивания. А просвет маточной трубы (по ней продвига-

ИЛИ ПЛОХОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ
ИЛИ ЕЩЕ БОЛЕЕ ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА – ИМПОТЕНЦИЯ?
ВЫЖМИТЕ СОК ИЗ СВЕЖЕНАРЕЗАННОГО КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ
НАУТРО И ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ПО 1-2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

ПЕРВЫЙ ЗВОНОЧЕК – БОЛЬ ВНИЗУ ЖИВОТА.

На прием к гинекологу идут и пожилые женщины, и молодые, и совсем юные. И вот что характерно: чем старше женщина, тем тщательнее и теплее она одета ниже пояса. А если пациентке меньше двадцати лет, она и зимой мерзнет в трусиках-стрингах.

Не удивительно, что у нее обнаруживается воспаление придатков. По-другому и быть не может. В нашем российском климате тоненькие колготочки и мини-юбки – мина замедленного действия.

Переохлаждение малого таза – очень опасная вещь. В малом тазу расположены маточные трубы и яичники (придатки), которые очень часто (повторим – очень!) легко подвергаются воспалению при резком перепаде температур. Дело в том, что это нежные, тонкие, ранимые органы. От механических повреждений их защищают кости таза, но вот о защите от переохлаждения природа позаботилась мало. Нескольких простуд или ангин достаточно, чтобы инфекция, попавшая в организм через дыхательные пути, вместе с кровью была занесена в органы малого таза и проявила себя именно воспалением маточных труб. А если девушка уже живет половой жизнью, переохлаждение подстегивает половую инфекцию с тем же результатом – воспалением придатков.

- Воспалительные процессы в яичниках – самая частая группа гинекологических болячек.
- Чем раньше начать лечение, тем меньше вероятность того, что будут осложнения (образование спаек и нарушения в маточных трубах).
- Аднексит возникает при инфекциях, передаваемых половым путем, чаще всего это хламидии, мико- и уреаплазмы, кандида.
- Каждая третья женщина имеет аднексит. 70% из них лишены возможности иметь детей.

Причем девушки часто, считая, что они абсолютно здоровы, ведь на первых порах инфекция и переохлаждение себя никак не проявляют. Первый звоночек – боль внизу живота. Она будет приходить снова и снова, болезненными станут менструации. В итоге болезнь перейдет в хроническую форму.

Дело в том, что при воспалении в маточных трубах очень быстро возникают так называемые спайки – сращивания. А просвет маточной трубы (по ней продвигается к матке созревшая яйцеклетка) очень тоненький, и если он закроется спайкой, то бесплодие обеспечено. Потом годами предстоит сдавать анализы, которые стоят большие деньги, делать кучу обследований.

Как проводятся некоторые из них? Рентгеновское: в матку вводят наконечник и через него – контрастное вещество. Процедура болезненная, проводят ее нередко даже в стационаре. Для некоторых других исследований требуется лапароскопия – это уже настоящая операция, которая проходит под общим наркозом. Поэтому одевайтесь теплее зимой.

Для профилактики специалисты шиацу рекомендуют надавливать на пояснично-крестцовую область по 10 раз в течение трех секунд на каждую из трех точек.

А ЭТИ ЧУДЕСНЫЕ ТОЧКИ ПРИВОДЯТ К ОРГАЗМУ ЖЕНЩИНУ

Точки щитовидной железы – на передней поверхности шеи над ключицами.

Точки надпочечников – на уровне 11-12-го ребра (надавливать кулаком).

Точки эндокринной железы – на грудине.

Точки паховой области – на внутренней поверхности бедер.

Надавливание на крестец дает дамам такой же эффект, что и мужчинам.

Развеем сомнения

Консультирует уролог

Сильного выделения гноя без причины не бывает. Если его не обнаруживают ни в сперме, ни в моче, значит, это не гной, а простатический сок, который по виду напоминает гной. Простатический сок – это секрет предстательной железы, который, перемешиваясь со сперматозоидами, формирует сперму. При долгом половом воздержании (вы пишете, что 2 года нет девушки) простатическая жидкость скапливается в железе, возникают болевые ощущения в паху, мошонке, пояснице. Проще говоря, излишки требуют выхода. А выход один: надо побороть свои комплексы и начать регулярную половую жизнь – это лучшее для вас лекарство.

Операция по поводу варикоцеле здесь ни при чем.

А. А. Толчанов,
зав. урологическим отделением, заслуженный врач

Из почты «Айболита»

Шерше ля фам

Мне 26 лет, заболел в 2000 году. За год до этого мне сделали операцию по поводу варикоцеле. Все началось с ломящих болей в яичках, паху, пояснице, потом периодически стали опухать яички, что сопровождалось болью и тяжестью в паху. Ходил к урологам, венерологам, 2 раза лежал в урологической больнице, в тубдиспансере, но нигде ничего не нашли, сказали, что это простатит. Я лечил его 6 раз у разных урологов, но результатов никаких.

Потом посоветовали обратиться к психотерапевту. Наблюдался и у психотерапевта, и у психиатра, но ни тот, ни другой не нашли никаких отклонений.

За это время я потратил кучу денег, но облегчения не наступило. Потом я решил плюнуть на все и терпеть боль. А куда было деваться? Но в 2002 году безо всякой причины из уретры сильно потек гной. Пошел к урологу, срочно сдал анализы – все чисто. Послали на обследование в урологическую больницу, но там ничего не нашли. Через несколько дней гной перестал выделяться.

Осенью все повторилось. В прошлом году картина развивалась по тому же сценарию. Последний раз, в сентябре, в течение двух дней вместе в гноем из уретры выделялась кровь. Через неделю пошел к врачу, и опять инфекцию не нашли, анализы мочи хорошие.

Последние 2 года я не работаю. Из-за этих проблем нет девушки. Постоянные рези, не хочется выходить на улицу, из уретры выделяется гной, иногда с кровью, половые органы ледяные.

Проходил рентген почек с контрастным веществом, УЗИ почек, мочевого пузыря, мошонки, ТРУЗИ предстательной железы, исследования методом ПЦР и другими на хламидии, трихоманоз, гонорею, сдавал спермограмму, анализы крови на СПИД, сифилис, гепатит и многие другие анализы. И не раз сдавал, но всегда результаты были нормальными.

Саша М., Саратов

ПРИ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ ПРИНИМАЮТ 2-4 ГРАММА ПОРОШКА ЛИСТЬЕВ ВИНОГРАДА 3 РАЗА В ДЕНЬ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ

НЕ ЛЮБИШЬ БРИТЬСЯ?

Исследования

УЧЕНЫЕ утверждают, что у мужчин, бреющихся не каждый день, риск умереть от острой сердечной недостаточности на 30%, а вероятность кровоизлияния в мозг даже на 70% выше, чем у мужчин, ежедневно сбривающих растительность с лица.

Исследователи объясняют этот феномен двумя факторами: образом жизни и особенностями гормонального обмена. Одни бреются нерегулярно, поскольку вообще не склонны следить за собой, а значит, пренебрегают и заботой о своем здоровье. Другие бреются не каждый день потому, что у них слабо растет борода, а это может указывать на гормональное расстройство, чреватое и другими заболеваниями.

Прошу помощи

Уже больше года чувствую себя очень плохо. Постоянные приступы дурноты, слабость, головокружение. Лечилась у экстрасенсов, у бабок, в церкви, у невропатолога, до сих пор лечусь у психотерапевта. Перепробовала кучу дорогостоящих лекарств, в том числе седативных препаратов, а к нормальной жизни так и не вернулась. Психотерапевт поставил диагноз невроз, а что это такое и как долго буду в таком состоянии, я не знаю. Я так нужна семье, у меня двое детей, столько интересного меня ждет в будущем. Мы достраиваем дом, надо заниматься интерьером, а у меня нет даже сил сходить на рынок, так как становится плохо.

Может, кто-то знает, что мне делать, как еще лечиться? Сейчас пью по 1 таблетке мумие и по 1 десертной ложке настойку золотого уса 3 раза в день, делаю инъекции витаминов B_1, B_{12}. Так хочется выздороветь!

Е. В. Суковапщина, Благодарный, Ставропольский край

***

Многим ли помогла от бесплодия трава боровая матка? Прошу вас, люди добрые, откликнитесь! Пришлите мне, пожалуйста, эту траву. Я скоро сойду с ума от мысли, что у меня никогда не будет детей. А мне скоро исполнится 25 лет! Прошу, поделитесь опытом лечения бесплодия!

Н. В. Наганова,
д. Коптяково, п/о Чекеево,
Горномарийский р-н,
Республика Марий Эл, 425308

***

Надо мной все смеются, потому что я очень полная. Хотя я уже 3 года не ем хлеб, мучные изделия, сладости. Даже родная мать говорит, что ей стыдно выходить со мной на улицу. Не могу подобрать себе одежду. Что мне делать?

Б. Гаджимамаева,
ул. Железнодорожная, 6, кв. 13,
Буйнакск,
Республика Дагестан, 368220

Нет больше сил бороться с невидимым и неизвестным!

Написать это письмо меня заставило то, что в подушке я нашла красную тряпку, обклеенную перьями.

Мне кажется, что нашу семью хотят разъединить. Из дома пропадают вещи, потом они появляются, но... Одна из таких вещей вернулась вся в булавках. Я перед ней ставила стакан с водой и яйцом (спасибо за то, что «Айболит» научил этому). Видели бы вы, что делалось с яйцом! Оно просто вылезало из стакана белыми нитками!

Мне сказали, чтобы я боялась ближнего. Но кого именно? Сколько заплатили этому близкому человеку, чтобы он погубил нас? Ведь внук-то совсем маленький! Особенно плохо стало с августа прошлого года. Я стала часто болеть, заболели неизвестно чем, а потом сдохли два поросенка.

Я столько хорошего за всю жизнь сделала людям. Хотелось бы, чтобы все это вернулось мне и моей семье!

Прошу, помогите советом! Адрес в редакции.

Н. В. А., Саратовская обл.

Мне 91 год. У меня камни в почках и желчном пузыре. Три раза пробовали вставить катетер, но не получилось. Прочитала о морском индийском рисе. Может, кто-то сможет поделиться?

Н. Н. Новохацкая,
ул. Ленина, 472, кв. 145б,
Ставрополь, 355038, т. 56-39-10

***

Тете 50 лет. У нее рак яичника. В декабре прошлого года ей сделали операцию, провели 4 химии. Сейчас она дома до следующего курса химии. Не можем поверить, что у нее этот страшный диагноз. Уповаем на волю Бога и вашу помощь, люди добрые! Прошу, подскажите, что нам делать?

В. В. Гермашева,
ул. Ворошилова, 7/1, кв. 4,
Ставрополь, 355040

***

Мне 49 лет. Я инвалид II группы. Перенесла микроинсульт, в результате которого у меня гемиспазм лицевого нерва правой стороны. В течение шести лет одна сторона лица постоянно дергается, особенно когда волнуюсь или когда поднимается высокое давление. Ездила на консультацию в Москву в институт им. Бурденко, но там мне не смогли помочь. Говорят, что редкий случай.

Может, кто-нибудь знает, как мне лечиться?

Н. Я. Кривоносова,
Воронежская обл.

***

Только вера в Бога держит меня на этом свете. Вышла замуж по любви. На свадебном столе под тарелкой обнаружила большой клок волос (ума не приложу, откуда он взялся?). Мы с подругой тут же сожгли его на улице. Кстати, подруга в 38 лет умерла (через 12 лет после этого случая), вроде от сердца. Но врачи сказали, что с этим диагнозом она могла прожить до 100 лет.

Моя жизнь — сплошной кошмар. У меня первичное бесплодие, детей нет, счастья тоже. Постоянно случаются какие-то страшные несчастья, после которых я почему-то остаюсь жива. То я отравилась и около месяца пролежала в реанимации. Потом попала в аварию и получила травму мозга, сложный перелом черепной коробки. Потом ножевое ранение в печень (меня хотели ограбить, хотя я отдала бы деньги сама), и я опять выжила. Что же дальше?

Постоянно во сне вижу мертвых, которые призывают меня к вере. Зачем? От меня даже траве вреда нет.

Теперь о муже. О нем можно сказать в двух словах: белое и черное, плюс и минус, святой и грешный. То он держит жесткий пост, то напивается до чертиков.

Может быть, кто-то сможет нам помочь советом, словом, рецептом, молитвой?

Ольга и Иван,
Нижнекамск, Татарстан

***

Наша дочь и дать любили своему сыну (нашему зятю) какие-то чакры. В конце концов, она добилась того, что он стал невменяемым. Выгнал из квартиры жену с ребенком, сменил замки.

Сначала зять звонил, плакал, но ни к нам не шел, ни к себе семью обратно не звал, встреч избегал.

Дочкины теплые вещи остались у него, но он никого в квартиру не пускает. Говорят, что если дочка переступит порог его дома, то через 3 дня умрет.

Мы уже измучились. Несмотря на все обиды, мы переживаем за зятя. Не только нам, но и ему плохо. Меня удивляет сваха: как можно мучить своего ребенка? Может, кто-то сможет нам помочь?

Л. А. Ибрагимова,
ул. Островского, 1/6, кв. 20,
Казань, Татарстан, 420111

***

У меня сахарный диабет и его страшное последствие — диабетическая стопа обеих ног (жжение, зуд, онемение). У многих людей эта беда, но мы никому не нужны. Кто столкнулся с этой бедой и сумел с нею справиться? Очень надеюсь, что кто-то откликнется на мою просьбу о помощи!

Э. Данченко, Таганрог,
Ростовская обл.

***

В №24 «Айболита» за 2003 г. Г. А. из Уфы писала: «У меня беда, и очень большая. Все началось с того, что в №25 «Айболита» за 2001 г. я прочитала заговор, который порекомендовал кто-то из читателей. Чтобы в личной жизни все складывалось удачно, надо перевернуться через голову и от всей души сказать: «Господи! Ну почему все так складывается?» После этого на вас станут обращать внимание, делать комплименты...». Я тоже решила все так сделать. Перевернулась через голову, сказала эти слова. И вот уже два года не могу найти себе места. Хоть бы один день спокойно прожить! Сплошные беды и несчастья. Меня преследуют нехорошие мысли, постоянный страх, тревога. На душе как будто лежит камень. Я скоро потеряю всех своих близких. Сын стал как чужой, брат на грани смерти. У меня бессонница, не помогают никакие таблетки. В своей квартире не могу находиться даже днем, не говоря уже про вечер и ночь.

Я очень устала от этого! Хожу в церковь, читаю молитвы, но лучше от этого не становится. Что делать?

Л. П. Кстенина, Киров

***

Хотелось бы узнать мнение читателей: стоит ли выводить человека из клинической смерти? Я считаю, что в моего мужа после возвращения с того света вселилась чья-то душа. Он стал демоном, особенно когда выпьет. Не дай бог видеть и слышать то, что с ним в этот момент делается.

Адрес в редакции.

Р. Г. Г., Гурьевск,
Кемеровская обл.

***

Очень нужен морской индийский рис и рецепт приготовления лекарства из него. Все расходы оплачу.

Л. Ф. Плечко,
ул. С. Разина, 159/2, Пятигорск,
Ставропольский край, 357513

***

Очень нужен корень барбариса для лечения кисты яичника. Куплю за умеренную цену. Дочери год назад уже делали операцию, а у нее слабое сердце. Напишите, пожалуйста, как его принимать.

С. С. Фальчук, ул. Юбилейная, 11,
кв. 161, п. Новошахтинский,
Приморский край, 692566

Серт. №РОСС RU.ИМ02.В09226 от 20.11.2001 г.

Камням в почках не бывать!

ЕСЛИ вам знакомо постоянное тянущее ощущение в пояснице;
ЕСЛИ вам уже случалось лезть на стену от
ЕСЛИ вы живете

витамины B_1, B_{12}. Так хочется выздороветь!

Е. В. Суковапщина, Благодарный, Ставропольский край

***

Многим ли помогла от бесплодия трава бороволя матка? Прошу вас, люди добрые, откликнитесь! Пришлите мне, пожалуйста, эту траву.

Я скоро сойду с ума от мысли, что у меня никогда не будет детей. А мне скоро исполнится 29 лет! Прошу, поделитесь опытом лечения бесплодия!

Н. В. Наганова, д. Коптяково, п/о Чекеево, Горномарийский р-н, Республика Марий Эл, 425308

***

Сыну 4 года. Месяц назад он стал заикаться. Наверняка кто-то сглазил с этой болезнью и смог вылечиться! Умоляю, откликнитесь!

С. С. Богатых, сах.з-д, д. 9, кв. 31, ст. Никифоровка, Тамбовская обл., 393000

кто-то сможет поделиться?

Н. Н. Новохацкая, ул. Ленина, 472, кв. 1456, Ставрополь, 355038, т. 56-39-10

***

Тете 50 лет. У нее рак яичника. В декабре прошлого года ей сделали операцию, провели 4 химии. Сейчас она дома до следующего курса химии. Не можем поверить, что у нее этот страшный диагноз. Уповаем на волю Бога и вашу помощь, люди добрые! Прошу, подскажите, что нам делать?

В. В. Гермашева, ул. Ворошилова, 7/1, кв. 4, Ставрополь, 355040

***

Сыну 30 лет. У него сахарный диабет и очень сильно болят сосуды. Прочитала о морском индийском рисе. У кого его можно приобрести?

А. Х. Твердохлебова, ул. Широкая, 62/1, Саратов-51, 410051

репной коробки. Потом ножевое ранение в печень (меня хотели ограбить, хотя я отдала бы деньги сама), и я опять выжила. Что же дальше?

Постоянно во сне вижу мертвых, которые призывают меня к вере. Зачем? От меня даже траве вреда нет.

Теперь о муже. О нем можно сказать в двух словах: белое и черное, плюс и минус, святой и грешный. То он держит жесткий пост, то напивается до чертиков.

Может быть, кто-то сможет нам помочь советом, словом, рецептом, молитвой?

Ольга и Иван, Нижнекамск, Татарстан

***

Наша дочь и зять любили друг друга. Они прожили в браке 13 лет, у них 12-летняя дочка. Все было хорошо, пока от свекрови не ушел ее сожитель. Как только это случилось, сваха нашла себе другое занятие — начала бегать по ворожеям и колдунам, открывая

та» за 2001 г. я прочитала заговор, который порекомендовал кто-то из читателей. Чтобы в личной жизни все складывалось удачно, надо перевернуться через голову и от всей души сказать: «Господи! Ну почему все так складывается?» После этого на

для лечения кисты яичника. Куплю за умеренную цену. Дочери год назад уже делали операцию, а у нее слабое сердце. Напишите, пожалуйста, как его принимать.

С. С. Фальчук, ул. Юбилейная, 11, кв. 161, п. Новошахтинский, Приморский край, 692566

Рег. уд. №77.99.04.919.Б.000093.08.03

® С14

ВИТАМИННО - МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ!

ВИТАБС ТМ

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Спрашивайте в аптеках!

- **Улучшенная антиоксидантная формула**
  ликопин и бета-каротин обладают уникальными свойствами и служат основным действующим началом иммуностимулирующего и антиоксидантного действия комплекса "ВИТАБС".
- **Полная совместимость и синергизм компонентов**
  комплекс разделен на 2 таблетки:
  "УТРО" - для поддержания активности в течение дня
  "ВЕЧЕР" - для защиты организма от поражающего воздействия свободных радикалов.
- **Возможность корректировки суточной дозы в зависимости от возраста**
  взрослым: 2 таблетки "УТРО" + 2 таблетки "ВЕЧЕР"
  детям: 1 таблетка "УТРО" + 1 таблетка "ВЕЧЕР"
- **Удобство приема**
  "ВИТАБС" принимается во время завтрака и ужина

Производитель ЗАО "АЛТАЙВИТАМИНЫ", тел.(38-54) 326-946, 326-947.

ОПТОВЫЕ ПОСТАВКИ:

ФАРМИМПЕКС" г.Ижевск, (3412) 45-07-03, 26-60-24, 26-30-64;
"КАТРЕН" г.Новосибирск, (3832) 30-60-75, 33-51-60, 33-50-43;
"Сапетек-НК" г.Новокузнецк, (3843) 46-40-48;
"Алтайвитамины" г.Барнаул, (3852) 35-15-45.

Серт. №РОСС RU.ИМ02.В09226 от 20.11.2001 г.

Камням в почках не бывать!

® С15

ЕСЛИ вам знакомо постоянное тянущее ощущение в пояснице;
ЕСЛИ вам уже случалось лезть на стену от почечной колики;
ЕСЛИ вы живете в постоянном страхе перед возможной операцией;
ЕСЛИ долгие годы лечения не дали результата —

ПРОЧТИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ!

Шесть лет назад Министерством здравоохранения России зарегистрировано средство, позволяющее избавляться от камней в почках без хирургического вмешательства, — парафиносодержащий пояс ФИЗОМЕД!!!

Сегодня пояс ФИЗОМЕД — это проверенное средство, благодаря которому многие тысячи людей избавились от мучительного недуга !

Лечебный эффект **пояса ФИЗОМЕД** обусловлен разрушающим действием лечебных вставок устройства на внутреннюю структуру почечных камней с одновременным стимулированием функции почки. В результате длительного (от 3-х месяцев) лечебного действия пояса:

- Разрушаются и выводятся с током мочи почечные камни.
- Купируется болевой симптом.
- Улучшается уродинамика. ● Нормализуется функция почки.

При этом почка не травмируется, а пациент в процессе лечения продолжает вести свой обычный образ жизни.

Длительность лечения поясом «Физомед» тысячекратно окупается сохранением функции почки и отсутствием побочных эффектов !

Для того чтобы заказать пояс «Физомед» по почте наложенным платежом, отправьте по указанному адресу письмо-заявку, в которой укажите диагноз, объем талии, а также точный обратный адрес.

Консультации по применению по тел. в Москве (095) 916-63-30
Наш сайт в интернете www.fizomed.ru.

АДРЕС ДЛЯ ЗАЯВОК:

105064, Москва, а/я 414, ООО «Физомед». Стоимость пояса при заказе наложенным платежом — 1750 руб. + *% за почтовые услуги.

ПРИОБРЕСТИ ПОЯС «ФИЗОМЕД» МОЖНО В АПТЕКАХ ГОРОДОВ:

Архангельск 23-79-27,65-31-23; **Барнаул** 43-64-35, 38-07-83; **Волгоград** 34-90-68,38-33-98, 38-57-97; **Воронеж** 53-14-09,49-27-37; 52-26-10; **Йошкар-Ола** 42-09-07; **Казань** 72-47-50, 42-77-52, 45-77-70; **Краснодар** 68-38-47, 55-44-95, 31-54-49; **Красноярск** 43-74-30, 23-34-94, **Мурманск** 31-99-85, **Новокузнецк** 74-42-87, **Новосибирск** 66-18-22, 24-85-85, 22-00-47, 50-49-05, **Омск** 31-94-90, 25-65-67; **Пенза** 56-28-10, **Пермь** 37-74-21, 90-18-35, **Ростов-на-Дону** 51 82-27, 67-03-31, 93-08-93, 34-39-78; **Саратов** 24-43-74, 27-22-66, **Ставрополь** 26-44-31, 77-88-36, 24-39-79, **Уфа** 22-11-46, **Владикавказ** 74-73-47, **Минеральные Воды** 5-99-00, **Нальчик** 95-44-53, **Черкесск** 7-25-71.

Спешим

ПУСТЬ КРОШКА ПЬЕТ ОТВАР ОВСА

Для Л. Воробьевой из Каменска Ростовской обл., автора письма «Мне и дальше калечить крошку?» («Айболит» №26).

Так хочется помочь вашему малышу, у которого больные почки. Я сама была на грани смерти. Но после 4-месячного пребывания в больнице (я уже почти не ходила) встала на ноги. И все благодаря одной старушке, которая порекомендовала лечиться овсом. Правда, точного рецепта она не знала. Но один профессор рассказал мне, как правильно приготовить отвар из овса. Нужен именно овес, а не геркулес, т. к. все лечебные вещества находятся в кожуре овса.

Теперь сам рецепт. 1 стакан овса, очищенного от мусора, промойте и залейте 2 л холодной воды, поставьте на медленный огонь и томите 1,5-2 часа. Овес набухнет. Прямо в кастрюле истолките его толкушкой и процедите через 2 слоя марли. Затем опять истолките овес и промойте этим же отваром. Так проделайте 2-3 раза.

Для удобства я беру дуршлаг, стелю марлю внутрь и ставлю его на другую чистую кастрюлю. Отвар получается мутным, пить его не очень приятно, поэтому можно для вкуса добавить немного меда.

Отвар храните в холодильнике, но пить его надо чуть теплым, как парное молоко. Перед употреблением взбалтывайте. Утром пейте натощак, днем сколько угодно, а вечером перед сном.

Малышу достаточно пить по 50-70 г, взрослому — по 1/2 стакана. Курс лечения — 10 дней. Потом надо сдать анализы. Результат увидите сами.

Если что-то непонятно, напишите мне.

Л. Д. Дасайкина,
ул. Заречная, 26-34, Заречный, Пензенская обл.

***

Для Л. Воробьевой из Каменска Ростовской обл.

Обязательно проверьте ребенка у детского гинеколога. Когда моей дочери было 6 лет, мы столкнулись с такой же проблемой. Лечили почки и чуть их не погубили. Пока не обнаружили у нее вульвовагинит, от которого нам помогли избавиться в Ростовском институте педиатрии и

мя был демодекоз. Представьте себе: молодой человек, летчик, командир самолета ТУ-154, а лицо синюшно-красного цвета, как у пьяницы. Ему даже неудобно было показываться на людях.

Лечился в Москве, Ростове-на-Дону, но все безрезультатно. Потом он поехал в санаторий. Там врач назначил такое лечение:

— аскорутин — по 1 таблетке 3 раза в день после еды;

— тетрациклин — по 1 таблетке 3 раза в день после еды;

— трихопол — по 1/2 таблетки 3 раза в день после еды;

— мазь «Линимент дерматолодегтярный» — слегка мазать лицо на ночь.

После трех месяцев приема этих препаратов надо начать лечение мазями:

— мазь «ЯМ» (продается в ветеринарных аптеках) — мазать в течение 1 месяца на ночь;

— обработка пораженных мест бензин-бензоатом (эмульсия 10% — 1-2 раза в сутки);

— мазь с трихополом (5%) — мазать на ночь в течение 1 месяца.

Моему сыну это лечение помогло, лицо очистилось.

С тех пор прошло более 20 лет. Я сохранила этот рецепт.

Е. Я. Синельникова, Тимашевск, Краснодарский край

МАЛЫША СПАС РАССОЛ КАПУСТЫ

Для И. Куликовой из Красноярска, автора письма «Не могу вылечить лямблиоз» («Айболит» №25).

Хочу предложить вам рецепт, с помощью которого вылечили знакомого мальчика, облысевшего от лямблий в печени.

Он пил натощак рассол квашеной капусты по 1/2 стакана за 30-40 минут до еды в течение 3 месяцев. Лямблии исчезли.

Н. Н. Ершова, д/в, п/о 6, Набережные Челны, 423806

ВМЕСТО КАКТУСОВ — ДИЕТА

Для Б. Гаджимамаевой из Республики Дагестан, автора письма «Говорят, что для похудения нужно есть кактусы» («Айболит» №25).

Кактусы вам есть не нужно. А нужна такая диета.

Первый завтрак: 3 ст. ложки са-

... А вылечил меня ветеринар

Для И. Куликовой из Красноярска, автора письма «Не могу вылечить лямблиоз» («Айболит» №25).

Я много лет назад лечилась от лямблиоза в больнице, но мне это лечение не помогло. А вылечил меня ветеринарный врач с помощью такого состава: 0,5 г хины и 0,5 г камфоры кристаллической надо развести в 40 г чистого спирта (если можете пить спирт). Затем в этот состав нужно налить 40 г парного молока, выпить и запить парным молоком. Молоко в спирте сварится. Пить это лекарство неприятно. Я пила так: вечером не ужинала, утром не завтракала, до обеда ничего не ела, а потом обедала. Полдня желудок был пустой. Через 2 недели сделала так же, выпила еще раз. Хина может повлиять на уши и глаза. У меня перед глазами была пелена, а потом через 2 дня прошла.

Курс лечения я повторила через полгода. После лечения делали зондирование, лямблий не обнаружили.

Если нужно, лечение повторите через полгода. После моего лечения прошло почти 40 лет, чувствую себя нормально.

Я не знаю, какой у вас организм, поэтому перед началом лечения посоветуйтесь с врачом.

Раиса Мефодьевна, Нальчик, КБР

реного мяса (рыбы, нежирной колбасы), 3 ст. ложки салата из капусты, 1 кусочек хлеба, 1 стакан чая с сахаром и молоком.

Полдник: 100 г творога или 3 ст. ложки салата с хлебом и 1 стакан чая.

Ужин: 3 ст. ложки вареной гречки с молоком (200 г), 1 стакан чая с молоком или 50 г мяса (рыбы) с 3 ст. ложками салата, кусочек хлеба и 1 стакан чая с молоком.

На ночь: 1 стакан кефира.

Кроме того, надо ходить пешком не менее 1 часа в день.

Сейчас мне 42 года. А когда было 24 года, я сильно поправилась после родов. При росте 158 см весила 74 кг. Благодаря этой диете я сбросила 21 кг за 3 месяца. Причем за первый месяц я похудела всего на 2 кг, но решила, что и это результат, и продолжила диету. Зато в следующем месяце худела на 2-3 кг в неделю. Обмен веществ восстановился.

Салат из свежей капусты можно заменить винегретом, тушеной ка-

чезнет головная боль, шум в ушах, улучшится настроение, сон и зрение.

Эти рецепты используются и после инфарктов и инсультов, при атеросклерозе сосудов головного мозга, заболеваниях сердца, связанных с недостаточностью кровообращения, глазных болезнях, таких как блефарит, ирит, катаракта, а также при ревматоидном артрите, артериитах, варикозном расширении вен, болезни Альцгеймера. Эти травы помогли мне и многим моим знакомым, надеюсь, помогут и вам.

Н. Г. Верпаховская, а/я 8, Прохладный, КБР, 361045

***

Для А. Аносовой из Донецка, автора письма «... А пятки стали лопаться» («Айболит» №24).

Недавно я ис-

может помочь больным с таким, как у меня, заболеванием. Знакомый доктор порекомендовал один из препаратов, содержащий глюкозамин. И вот после месяца приема я почувствовал облегчение. Появилась надежда, что хрящи хоть немного восстановятся.

Вы просите сообщить о специальной гимнастике для больных с тазобедренными суставами. Но гимнастика при таком заболевании просто вредна, суставы надо беречь от излишних нагрузок, они и так изношены, да и боли такие (даже в состоянии покоя), что вряд ли можно выдержать гимнастику.

Хотелось бы, чтобы вы написали мне письмо. Я порекомендую вам мое лечение, вы сможете попробовать. Ведь можно запустить болезнь, и тогда вылечиться будет гораздо сложнее, а может, даже невозможно.

P.S. Я умышленно не пишу название препарата, чтобы мое письмо не восприняли как рекламу.

А. В. Белогородов, ул. Деповская, 86, Оренбург, 460009

ЭТО НЕ ИЗЪЯН!

Для З. Э. из Дербента, гипертрофия малых половых губ («Айболит» №25).

Хочу развеять ваши сомнения. Не думайте ни о какой операции! То, что вы считаете проблемой, говорит о хорошо развитом органе. Есть народы, которые специально с детства массируют девочкам малые половые губы для их увеличения. Если бы я

Проверено на себе

Про свечи «Овестин»

Для Лены из Ставропольского края, автора письма «... у меня нет денег» («Айболит» №20); Л. из Красноярского края, автора письма «Откуда эта зараза в таком те?» («Айболит» №20).

Мне 47 лет. Два года меня мучили жжение и зуд спала со льдом. Прошла много обследований, но

...взрослому — по 1/2 стакана. Курс лечения — 10 дней. Потом надо сдать анализы. Результат увидите сами.

Если что-то непонятно, напишите мне.

Л. Д. Дасайкина,
ул. Заречная, 26-34, Заречный,
Пензенская обл.

***

Для Л. Воробьевой из Каменска Ростовской обл.

Обязательно проверьте ребенка у детского гинеколога. Когда моей дочери было 6 лет, мы столкнулись с такой же проблемой. Лечили почки и чуть их не погубили. Пока не обнаружили у нее вульвовагинит, от которого нам помогли избавиться в Ростовском институте педиатрии и гинекологии.

М. М. Фоменко,
Саратовская обл.

У СЫНА БЫЛ ДЕМОДЕКОЗ

Для Р. М. Алихановой из Благодарненского р-на Ставропольского края, автора письма «На лице подкожный клещ» («Айболит» №21).

У моего сына на лице долгое вре-

№25).

Хочу предложить вам рецепт, с помощью которого вылечили знакомого мальчика, облысевшего от лямблий в печени.

Он пил натощак рассол квашеной капусты по 1/2 стакана за 30-40 минут до еды в течение 3 месяцев. Лямблии исчезли.

Н. Н. Ершова, д/в, п/о 6,
Набережные Челны, 423806

ВМЕСТО КАКТУСОВ — ДИЕТА

Для Б. Гаджимамаевой из Республики Дагестан, автора письма «Говорят, что для похудения нужно есть кактусы» («Айболит» №25).

Кактусы вам есть не нужно. А нужна такая диета.

Первый завтрак: 3 ст. ложки салата из свежей капусты (с яблоком или лимонным соком) с подсолнечным маслом, 100 г отварного мяса (или рыбы, или нежирной колбасы), 1 стакан чая с сахаром (1 чайн. ложка на стакан) и молоком, кусочек хлеба.

Второй завтрак: яблоко или 3 ст. ложки того же салата и 1 стакан чая с сахаром и молоком.

Обед: суп (1/2 порции), 500 г ва-

Ужин: 3 ст. ложки варе[illegible]ки с молоком (200 г), 1 стакан чая с молоком или 50 г мяса (рыбы) с 3 ст. ложками салата, кусочек хлеба и 1 стакан чая с молоком.

На ночь: 1 стакан кефира.

Кроме того, надо ходить пешком не менее 1 часа в день.

Сейчас мне 42 года. А когда было 24 года, я сильно поправилась после родов. При росте 158 см весила 74 кг. Благодаря этой диете я сбросила 21 кг за 3 месяца. Причем за первый месяц я похудела всего на 2 кг, но решила, что и это результат, и продолжила диету. Зато в следующем месяце худела на 2-3 кг в неделю. Обмен веществ восстановился.

Салат из свежей капусты можно заменить винегретом, тушеной капустой (на подсолнечном масле), икрой из свеклы. Чувствовала себя прекрасно, здоровье мое нисколько не ухудшилось.

И еще, опираясь на опыт прожитых лет, могу сказать: чтобы быть счастливой, не важно: худая ты или полная. Можно не иметь большое число поклонников, а найти одного и быть с ним счастливой всю жизнь. И наоборот: имея большое число поклонников, можно неудачно выйти замуж. Ведь не зря говорят: не родись красивой, а родись счастливой. Одинаково несчастными бывают и худые, и полные.

Ирина К., Липецк

ПРЕДЛАГАЮ ТАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Для Евгения из Волжского Волгоградской обл., автора письма «Как будто голова надувается» («Айболит» №25); Елены из Ульяновска, ухудшилась память («Айболит» №26); В. И. Корниловa из Иноземцево Ставропольского края, хронический гнойный отит («Айболит» №26).

Принимайте в течение месяца лист гинкго — билоба по 1 чайн. ложке (без верха) 3 раза в день и порошок корня диоскореи 3 раза в день по 1,1 г за полчаса до еды, запивайте отваром из плодов шиповника и травы душицы.

В течение следующего месяца принимайте лист гинкго и настойку сафоры японской по 25-30 капель 3 раза в день, запивая отваром плодов шиповника и травы и корня сабельника болотного за полчаса до еды.

Через месяц, в случае необходимости, курс лечения повторите.

Есть и другие травы для улучшения памяти, но с помощью этих рецептов эффективность лечения достигается в течение более короткого времени. Уже после нескольких дней приема вы с удивлением обнаружите, что у вас улучшилась память, вы реже станете заглядывать в свою записную книжку, ис-

Меня лечили муравьи

Для Татьяны из Геленджика, автора письма «Как бороться с неподвижностью суставов?» («Айболит» №25).

Хочу рассказать, как я боролся с неподвижностью сустава. Со мной эта беда приключилась в 194[illegible] году. Мне тогда было 9 лет. Я упал с дерева на бревна, ушиб колено, в результате этого я заболел туберкулезным гонитом. Четыре года пользовался костылями. У меня открылась рана, вышли 20 косточек с гноем. В то время не было медикаментов. Помню, рану смазывали камфорным маслом. Врачи дважды настаивали на том, чтобы отрезать ногу, но я сопротивлялся, как мог. Они смирились с этим, сказав, что я могу умереть. Наложили гипс, оставив напротив раны отверстие. Гипс сняли через полгода. Рана зажила, но колено стало неподвижным.

Дед ходил в лес, приносил по мешку муравейника. Мы высыпали его в 8-10-ведерную деревянную бочку, заливали кипятком, настаивали 2-3 часа (до температуры, которую может тело терпеть). Я опускал в эту бочку ногу и грел ее полчаса. Потом меня укладывали на живот и в полном смысле ломали ногу, т. е. расшатывали колено. Боль, крики, слезы... Процедуру повторяли, пока вода в бочке оставалась горячей. Через день-два бочку наполняли свежим муравейником и снова делали ту же процедуру. Я стал ходить, черкая носком по земле. Но ходил! Дальше ногу разрабатывал уже сам, приседал. Пяткой стал доставать до ягодицы.

Подошло время служить в армии. Как-то прошел на лыжах 30 км, колено опухло. Положили в госпиталь. Я сказал врачам, что у меня был туберкулезный гонит. Врачи назвали меня сачком, мол, приписываю себе это заболевание. Ведь только один человек из тысячи при этой болезни не остается инвалидом. Мать прислала в госпиталь детские рентгеновские снимки. Меня повезли в тубдиспансер. Профессор сделала заключение: я переболел гонитом, часть сустава выгнила, наросли новые хрящи, которые еще не окрепли. Мне предложили комиссоваться, но я категорически отказался. Частично меня освободили от физподготовки. Я прослужил в армии 3 года и демобилизовался в звании старшины. Долгие годы колено у меня было барометром изменений погоды. С годами у меня появились другие болячки и другие проблемы.

Буду рад, если мой пример сможет вам помочь!

М. И. Омельченко, Маркс,
Саратовская обл.

...ких как блефарит, ирит, катаракта, а также при ревматоидном артрите, артериитах, варикозном расширении вен, болезни Альцгеймера. Эти травы помогли мне и многим моим знакомым, надеюсь, помогут и вам.

Н. Г. Верпаховская, а/я 8,
Прохладный, КБР, 361045

***

Для А. Аносовой из Донецка, автора письма «... А пятки стали лопаться» («Айболит» №24).

Недавно я испытала на себе то, о чем вы пишете. Дерматолог поставил диагноз кератоз. Лечение длительное — 2-3 месяца. Основное лекарство — салициловая 5%-ная мазь. Хорошо смазывать кожу глицерином или взять 4 части глицерина, добавить 1 часть 70%-ного уксуса и 1 часть тертого картофеля. Эту смесь надо наложить на больное место, сверху прикрыть целлофаном, обмотать бинтом, надеть носки и сутки не снимать. Потом нужно сделать ванночку из отвара чистотела. Отвар готовится так: на 1 л кипятка берут горсть измельченной сухой травы (летом можно свежей), кипятят воду с травой, дают 2 часа настояться. Горячий настой наливают в тазик и держат в нем ноги (или руки) 30 минут. Не вытирая, дают обсохнуть, снова смазывают 5%-ной салициловой мазью или глицерином, прикрывают целлофаном и обматывают бинтом. Надевают носки и опять компресс держат сутки.

Летом хорошо поверх мази прикладывать листья лопуха, а зимой — листья капусты. Трещины после такого лечения быстро заживают. Ванночки надо делать до полного исцеления.

Г. И. К., Прокопьевск,
Кемеровская обл.

СУСТАВЫ НАДО БЕРЕЧЬ ОТ НАГРУЗОК

Для В. Смирновой из Майкопа, у мужа проблемы с тазобедренными суставами («Айболит» №26).

У меня такие же проблемы, хотя мне всего 43 года. В 2000 году поставили диагноз коксоартроз обоих тазобедренных суставов II-III степени, дали II группу инвалидности. Пробовал разные методы лечения, но, к сожалению, ничего не помогало. В одной статье прочел о глюкозамине, который, оказывается,

болит» №25).

Хочу развеять ваши сомнения. Не думайте ни о какой операции! То, что вы считаете проблемой, говорит о хорошо развитом органе. Есть народы, которые специально с детства массируют девочкам малые половые губы для их увеличения. Если бы я встретил женщину с подобным «изъяном», то считал бы это большой удачей. Развитые, пышные формы манят, как оазис в пустыне.

Мой адрес в редакции.

Петр, Пенза

Проверено на себе

Про свечи «Овестин»

Для Лены из Ставропольского края, автора письма «... А у меня нет денег» («Айболит» №20); Л. из Красноярского края, автора письма «Откуда эта зараза в таком возрасте?» («Айболит» №20).

Мне 47 лет. Два года меня мучили жжение и зуд половых губ. Я спала со льдом. Прошла много обследований, но помощи не было. Пока случайно не прочитала в газете про свечи «Овестин». Они стали моим спасением. Мне потребовалось 15 свечей за 300 рублей, чтобы избавиться от болезни. Причиной была не молочница, не хламидиоз и не другие инфекции, а гормональное нарушение, точнее недостаток эстрогенов. Для начала можно купить 5 свечей.

А жжение языка можно вылечить при помощи ежедневного полоскания рта масляным раствором витамина А — ретинола ацетат. Он продается в аптеке.

Денисенко, Воронежская обл.

НА КАВКАЗЕ БЕСПЛОДИЕ ЛЕЧАТ ЯТРЫШНИКОМ

Для Н. Украинцевой из Волгодонска, спайки маточных труб, у мужа малоподвижные сперматозоиды («Айболит» №26).

На Кавказе с давних времен от мужского или женского бесплодия лечатся корнем ятрышника. Он бывает мужской — вытянутый, в форме яичек, и женский — в виде трех растопыренных пальцев. Для лечения мужчин берут мужской, а для женщин — женский корень. Лечатся следующим образом. Корень надо истолочь до состояния порошка. Затем 1 чайн. ложку без верха заливают 1 стаканом кипятка, постоянно помешивают до тех пор, пока жидкость не станет похожей на киселеобразную массу. 1/2 стакана этой массы надо выпить утром, вторую половину — вечером. Для вкуса можно добавить сироп от варенья или сахар. Дозу увеличивать нельзя, иначе может произойти перевозбуждение.

Еще один рецепт. 100 г истолченного корня ятрышника заливают 0,5 л водки, настаивают 10 дней и пьют по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

Корень ятрышника лечит аденому, простату, импотенцию, фригидность, заболевания женских поло-

3-5 таких ...
Меда ст...
Потом с...
ков (кален...
бросьте ту...
календулы. ...
те цветы. В ...

эрозию у меня н...
Во время леч...
половой жизнью ...
зажить.

Н. В., ...

***

Для Анжелики ... обл.

Советую вам с...
инфекцию, котор...
зию, а потом леч...
путем прижигания ...
жидким азотом. П...
солютно безболез...
всего 15-20 минут...
житься для этого ...
тельно.

Отвар...

Для О. А... стали ло...

У меня ...
комой по...
очистки или м...
она покрыла овощ...
терпимой температ...
райтесь пятками с...
да масса совсем о...
рите несколько ра...
сами убедиться.

Учтите, что нелечен...
временем может пере...
поэтому нельзя так х...
ситься к своему здор...
чила свою эрозию ...
рапией (заморозкой)...
3 года она появилась ...
меньших размеров. ...
меня на прижигание ...
я решила воспользова...

...И ПОМОЧЬ

вых органов, в частности воспаление придатков.

От импотенции и бесплодия существуют и другие рецепты народной медицины. Если кого-нибудь интересует такая информация, то можете написать мне, и я с вами поделюсь. Только в письмо вкладывайте конверт для ответа.

Ю. В. Агапович, ул. Крайнего, 84, кв. 6, Пятигорск, Ставропольский край, 357500

ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ЖЕ ПРОЦЕДУРЫ ЭРОЗИЮ НЕ НАШЛИ

Для Анжелики из Ростовской обл., автора письма «У меня эрозия шейки матки» («Айболит» №25).

Для лечения эрозии шейки матки возьмите 0,5 л воды, вскипятите, добавьте 1 чайн. ложку натурального меда (лучше брать 1 стакан воды и растворять 0,5 чайн. ложки меда). Сделайте ватный тампон, пришейте к нему прочную нитку. Смочите тампон в теплом растворе и введите во влагалище как можно глубже, но чтобы нитка осталась снаружи. Процедуру делайте на ночь. Чтобы не простудиться, положите между ног полотенце. Утром тампон выньте. Сделайте 3-5 таких процедур.

Меда старайтесь много не класть. Потом сделайте раствор из ноготков (календулы). Вскипятите воду, бросьте туда 1 ст. ложку цветков календулы. Когда прокипит, выньте цветы. В теплом растворе смочите тампон (можно *его отжать), как можно глубже введите во влагалище* и оставьте на ночь (не забудьте к тампону прикрепить нитку). Процедуру сделайте 3 раза.

Потом сделайте перерыв на несколько дней. Если эрозия не заживет, повторите

дом своей бабушки. Сделайте солевой раствор (2 ст. ложки соли на 1 л кипяченой воды) и спринцуйтесь им утром и вечером в течение 10 дней. Результат оказался положительным. На очередном осмотре гинеколог не обнаружил у меня никакой эрозии.

Еще один народный рецепт. Возьмите теплое парное молоко, налейте в 3-литровую банку, поставьте в теплое место, к вечеру у вас будет простокваша. Эту простоквашу сильно нагрейте, но до кипения не доводите. Снимите с огня, дайте постоять, чтобы поднялся творог. Снимите творог (его можно использовать в пищу), а сыворотку процедите через чистую марлю и вылейте в большой эмалированный таз. Температура сыворотки должна быть такой, чтобы можно было терпеть. Сядьте в таз и сидите, пока сыворотка не остынет.

Курс лечения такой. Через 7 дней лечения сывороточными ваннами сделайте 7 дней перерыв, опять семь дней делайте ванны и потом 7 дней перерыв. Во время лечения нельзя жить половой жизнью.

Эту процедуру лучше делать летом, чтобы не простудиться. А если ее выполнять в другой сезон, то в квартире должно быть тепло.

А. А. Загорская, Тольятти

ПЕРЕПИСКА

В. В. Ильина из Ростова-на-Дону, автор письма «Дочку опять увезла «скорая...» («Айболит» №16)! Позвоните мне по телефону 29-93-68.

Жукова, Ростов-на-Дону

***

Т. К. Резаева из Абакана, Хакасия, автор письма «Приступы не прекратились», эпилепсия («Айболит» №24); Л. П. Шкурат из Сальска, приступы эпилепсии («Айболит» №24).

Могу выслать по разумной цене водянику (шикшу), которая применяется при эпилепсии, судорогах, параличах, головной боли, бессоннице и других заболеваниях. Для

Вышлю перегородки грецких орехов от узловой миомы, миомы, фибромиомы, кисты матки, склероза, мастопатии, а также плоды конского каштана и траву семиколенник от геморроя (излечение наступает за 2-3 недели). В письмо вкладывайте конверт с обратным адресом.

Н. И. Чуреков, а/я 24, г/п, Тихорецк, Краснодарский край, 352120

***

О. Широкова из Волжского Волгоградской обл., автор письма «Сын вылечился от остеомиелита» («Айболит» №18).

Сыну 31 год. Уже11 лет он болеет этой болезнью, в бедре образуются свищи. Пробовали очень много лекарств, но пока лечение не дает результатов. Напишите мне, пожалуйста, так как вашего адреса, к сожалению, в редакции нет.

Т. А. Крутнова, ул. Арбузова, 85а, кв. 25, Назарово, Красноярский край, 662200

***

Н. А. Еловская из Гурьевска Кемеровской обл. («Айболит» №25)! Вы ищете зеленые грецкие орехи. Они будут у нас на Кубани в мае. Напишите, сколько вам надо, я вышлю, оплатите только пересылку. Я его тоже собираю для себя от щитовидки.

Л. С. Сидор, ул. Кореновская, 204, Тимашевск, Краснодарский край, 352700

***

Танюша из Геленджика, автор письма «Как бороться с неподвижностью суставов?» («Айболит» №25)! Отзовись! Я напишу или приеду. Помоги нам хоть с болью справиться! Дочери 30 лет, у нее ревматоидный артрит. Этот недуг изуродовал ей руки. Ищу помощи у всех, кто знает, как облегчить страдания дочери.

Л. С. Сидор, ул. Кореновская, 204, Тимашевск, Краснодарский край, 352700

***

Ирина Кочеткова из Самары

Не сомневайтесь!

Подруга приобрела аппарат для ионизации воздуха «ИОН-1» всего за 354 руб. и очень им довольна. Но другие ионизаторы – люстры Чижевского – намного дороже. Может, это подделка?

Ольга Ковалева, г. Омск.

«ИОН-1» – новейшая разработка НПО «БИОС». Этот бытовой ионизатор сертифицирован и обладает уникальными характеристиками. В помещениях до 25 кв. метров он поднимает количество полезных аэроионов до уровня иона на лучших морских и горных курортах, потребляя при этом не более 5 Вт эл. энергии. Приобрести «ИОН-1» можно в магазинах медтехники или заказать по почте наложенным платежом. Цена «ИОН-1» с подробным пособием по применению и доставкой – 379 р. + 8% почт. сбор. Адрес для заявок: **214000, Смоленск, а/я 344 А, НПО «БИОС», тел. (0812) 55-26-63, факс (0812) 59-45-52, www.biose.ru**

пликации (циркулярные и по Фингу-Эттингеру). Все эти процедуры дали положительный результат.

Но на всякий случай хочу вам дать адрес. У нас в Казани есть НИИ травматологии и ортопедии, где делают операции на суставах. Еще есть детская республиканская клиническая больница, где делают такие операции.

Если вас заинтересовало мое письмо, напишите мне по адресу: **Равиле Мустакимовой, ул. Агрономическая, 15, кв. 3, Казань, 420049,** и я отвечу на все интересующие вас вопросы. Потому что я, как никто другой, чувствую вашу боль и отчаяние. Когда твой ребенок неизлечимо болен (а косолапость до конца не излечивается), ничто в жизни не приносит радость. Для меня единственная радость — видеть, как бегает мой сын, пусть даже при этом сильно косолапит, но он бегает сам!

***

Женщинам, страдающим бесплодием и другими женскими болезнями, советую обратиться к травнице с медицинским образованием **Гаухар Анваровне Хакимовой по адресу: ул. Артема, 12-82, Стерлитамак, Башкортостан, 453100.**

Я лечусь у нее по поводу миомы. За год лечения она уменьшилась почти вдвое (по показаниям УЗИ, с 11 недель до 6 недель). Гаухар Анваровна составила схему лечения травами боровая матка, болиголов, бадан, красная щетка.

При письменном обращении за консультацией, кроме основного диагноза, нужно перечислить и другие свои болезни, сообщить, какое давление у вас. Не забудьте вложить конверт для ответа.

В редакции «Айболита» есть номер телефона Г. А. Хакимовой.

отвары из трав, но облегчения не наступало. УЗИ ничего не показывало. У меня не было аппетита, меня постоянно тошнило. Я похудела на 10 кг. Уже думала, что на меня навели порчу. Стала искать, кто мне сможет помочь, и вышла на народную целительницу Ольгу Сергеевну. Она обнаружила, что у меня сильное опущение желудка. После нескольких сеансов массажа пропали тошнота, боли в желудке, появился аппетит.

Ольга Сергеевна помогает женщинам при опущении желудка или загибе матки.

Телефон Ольги Сергеевны: 8-928-293-92-95.

Н. П. Миронова, Минеральные Воды, Ставропольский край

***

Для О. Н. Поляковой из Саратова, лимфогранулематоз («Айболит» №26).

Уже много лет читаю газету «Айболит», благодарна за простые и доступные советы и рецепты, которые помогли нашей семье. Всегда стараюсь обойтись без лекарств, поэтому уже не один год пользуюсь травами и добавками Международного кораллового клуба.

У вас лимфогранулематоз. Это заболевание можно вылечить при помощи растения — корой муравьиного дерева.

Передо мной книга Елены Бугаевой, в которой она описывает историю своей болезни уже после излечения. Не хочется говорить о том страшном времени, когда она была обречена... Произошло чудо. Родственники привезли безнадежно больной капсулированную траву. Елена стала поправляться, ей с каждым днем становилось лучше. В своей книге она описывает

...Потом сделайте раствор из ноготков (календулы). Вскипятите воду, бросьте туда 1 ст. ложку цветков календулы. Когда прокипит, выньте цветы. В теплом растворе смочите тампон (можно его отжать), как можно глубже введите во влагалище и оставьте на ночь (не забудьте к тампону прикрепить нитку). Процедуру сделайте 3 раза.

Потом сделайте перерыв на несколько дней. Если эрозия не заживет, повторите лечение до полного заживления.

Мне этот рецепт помог. После рождения второго ребенка у меня появилась эрозия. После первой же процедуры эрозию у меня не нашли.

Во время лечения нельзя жить половой жизнью — ткань должна зажить.

Н. В., Саратовская обл.

***

Для Анжелики из Ростовской обл.

Советую вам сначала пролечить инфекцию, которая вызвала эрозию, а потом лечить саму эрозию путем прижигания или заморозки жидким азотом. Процедура эта абсолютно безболезненная и длится всего 15-20 минут, в больницу ложиться для этого совсем не обязательно.

Учтите, что нелеченная эрозия со временем может перерасти в рак, поэтому нельзя так халатно относиться к своему здоровью. Я лечила свою эрозию сначала криотерапией (заморозкой), но через 3 года она появилась опять, хотя и меньших размеров. Врач направил меня на прижигание. Но перед этим я решила воспользоваться методом народной медицины.

У меня есть настойка из алоказии. Она лечит фибромы, миомы, мастопатию, аденому и простатит, тромбофлебит, астму, хронический лимфолейкоз (см. «Айболит» №5 за 2003 г.)

Кто нуждается в этой настойке, пишите, приезжайте.

Т. П. Печенкина, ул. Советская, 7а, п. Первомайский, Тамбовская обл., 393700

Отвар картофеля для пяток

Для О. Аносовой из Донецка, автора письма «... А пятки стали лопаться» («Айболит» №24).

У меня тоже была такая проблема. Мне помог совет незнакомой пожилой женщины. Возьмите вымытые картофельные очистки или мелкий картофель, залейте горячей водой так, чтобы она покрыла овощи и сварите до готовности без соли. Остудите до терпимой температуры, перелейте в тазик и опустите туда ноги. Постарайтесь пятками смять картофель до кашеобразного состояния. Когда масса совсем остынет, ополосните ноги водой. Процедуру повторите несколько раз. Этот способ быстро помогает, в этом сможете сами убедиться.

Н. Копылова, ул. Труженников, 73, Прокопьевск, Кемеровская обл., 653007

ПЕРЕПИСКА

В. В. Ильина из Ростова-на-Дону, автор письма «Дочку опять увезла «скорая...» («Айболит» №16)! Позвоните мне по телефону 29-93-68.

Жукова, Ростов-на-Дону

***

Т. К. Резаева из Абакана, Хакасия, автор письма «Приступы не прекратились», эпилепсия («Айболит» №24); Л. П. Шкурат из Сальска, приступы эпилепсии («Айболит» №24).

Могу выслать по разумной цене водянику (шикшу), которая применяется при эпилепсии, судорогах, параличах, головной боли, бессоннице и других заболеваниях. Для ответа в письмо вложите конверт с литерой «А».

Ю. Н. Крайнов, а/я 86, пос. Шерегеш, Таштагольский р-н, Кемеровская обл., 652971

***

Вышлю сабельник болотный (декоп) в любом количестве, без задержки. Это одно из лучших средств при лечении остеохондроза, болей в суставах, артритов.

В. А. Суворов, ул. Стахановская, 15-7, Оричевский р-н, Кировская обл., 612096

***

Срочно вышлю корни и траву сабельника болотного наложенным платежом по цене 30 рублей за 100 г плюс почтовые расходы.

Е. Г. Бажин, ул. Профсоюзная, 8-3, п. Торфяной, Оричевский р-н, Кировская обл., 612096

от щитовидки.

Л. С. Сидор, ул. Кореновская, 204, Тимашевск, Краснодарский край, 352700

***

Танюша из Геленджика, автор письма «Как бороться с неподвижностью суставов?» («Айболит» №25)! Отзовись! Я напишу или приеду. Помоги нам хоть с болью справиться! Дочери 30 лет, у нее ревматоидный артрит. Этот недуг изуродовал ей руки. Ищу помощи у всех, кто знает, как облегчить страдания дочери.

Л. С. Сидор, ул. Кореновская, 204, Тимашевск, Краснодарский край, 352700

***

Ирина Кочеткова из Самары, автор письма «Я в 30 лет вешу 100 кг!» («Айболит» №21)! Напишите мне! У меня такая же проблема, как и у вас. Мне 28 лет. Слышала, что для похудения пьют сок алоэ. Правда ли это? Если да, то в каких дозах и можно ли его пить всем? Кто сможет подсказать? Мой адрес: **Светлане Устиновой, ул. Т. Дерунец, 12, п/о Стрельцы, Тамбовская обл., 393540.**

***

Автор письма «Все беды на нашу голову» из Гуково Ростовской обл. («Айболит» №23).

У меня для вас есть очень интересное предложение. Напишите мне: **Светлане Ларькиной, д/в, Балтай, Балтайский р-н, Саратовская обл., 412630.**

СООБЩАЮ АДРЕС

Для О. А. Кузнецовой из Воронежской области, автора письма «Кто знает клинику, где делают операции на суставах?» («Айболит» №24).

У нас в Новосибирске есть единственная за Уралом клиника — научный институт травматологии и ортопедии. Там работают грамотные специалисты. Тел. для справок и записи: (8-3832) 21-34-75.

Лариса Николаевна, Новосибирск

***

Для О. А. Кузнецовой из Воронежской области.

Моему сыну 2 года 2 месяца, у него врожденная внутренняя двусторонняя косолапость. Когда ортопед увидел его впервые (ребенку было всего 2-3 недели от роду), то сказал, что без операции не обойтись. Но сын начал ходить и без операции, когда ему было 1 год 7 месяцев. Скорее всего, операции и не понадобится, так как результаты лечения более чем положительные. Мы делали регулярные массажи, парафиновые и грязевые аппликации, лечебную физкультуру, гипсовые лангеты и гипсовые ап-

...Я лечусь у нее по поводу миомы. За год лечения она уменьшилась почти вдвое (по показаниям УЗИ, с 11 недель до 6 недель). Гаухар Анваровна составила схему лечения травами боровая матка, болиголов, бадан, красная щетка.

При письменном обращении за консультацией, кроме основного диагноза, нужно перечислить и другие свои болезни, сообщить, какое давление у вас. Не забудьте вложить конверт для ответа.

В редакции «Айболита» есть номер телефона Г. А. Хакимовой.

Т. Н. Салимова, Стерлитамак, Башкортостан

***

Три года назад у меня начались ноющие боли в области желудка. Принимала лекарства, настойки, ...старайтесь обойтись без лекарств, поэтому уже не один год пользуюсь травами и добавками Международного кораллового клуба.

У вас лимфогранулематоз. Это заболевание можно вылечить при помощи растения — корой муравьиного дерева.

Передо мной книга Елены Бугаевой, в которой она описывает историю своей болезни уже после излечения. Не хочется говорить о том страшном времени, когда она была обречена... Произошло чудо. Родственники привезли безнадежно больной капсулированную траву. Елена стала поправляться, ей с каждым днем становилось лучше. В своей книге она описывает и другие свойства этой травы, т. к. после выздоровления посвятила себя исследованиям.

Позвоните мне по телефону в Саратове 50-45-54, попросите Светлану. Я смогу вам помочь.

С. Я. Зайдман, Саратов

Я упустил важный момент

В №20 «Айболита» за 2003 год было опубликовано мое письмо «Как я вылечился от ревматоидного полиартрита».

После публикации больные люди стали обращаться ко мне за помощью. Я не готов был к такому массовому интересу. Я обещал оказать помощь нескольким страдальцам и даже прикидывал, сколько будет стоить приготовление электромагнитной воды плюс упаковка плюс пересылка. Ведь я вылечился в 1988 году.

Сейчас я готов помочь некоторым людям. Убедительно прошу позвонить мне доценту Людмилу Ивановну из Новороссийска (считаю делом чести вылечить вас) и других читателей, звонивших мне 12, 13 и 14 октября. На письма я постараюсь ответить всем, но прошу для ответа присылать конверты.

При составлении инструкции по лечению полиартрита я упустил один очень важный момент. И как результат... Одному товарищу, страдавшему от ревматоидного полиартрита 11 лет (по его словам), ходившему с палочкой, я дал воду. Через неделю он мне позвонил и пожаловался, что у него обострилась болезнь — сильно опухли колени, локти, он не может встать. Спрашиваю: «Сколько принял процедур?» Он ответил, что шесть. Я в недоумении! Не может быть! Стал расспрашивать его, что еще делал, какие пил лекарства. Оказывается, после шести процедур мужчине полегчало и он решил вскопать участок в огороде. Результат — сильнейшее обострение.

Уважаемые читатели «Айболита», те, кто получил электромагнитную воду, помните: как бы вы хорошо себя ни чувствовали после нескольких процедур, нельзя физически работать, много ходить, поднимать и носить тяжести. Восстановительный период должен длиться как минимум месяц со дня начала лечения. После этого постоянно увеличивайте нагрузку на организм. Одно дело потанцевать пять минут, другое — двухчасовая ходьба по рынкам и магазинам, да еще с сумками.

И еще, уважаемые читатели! Метод, при помощи которого я вылечился, к великому сожалению, подходит не всем. А вот больные, которым не противопоказана баня (действуя по инструкции и применив электромагнитную воду, вы в квартире для себя создадите условия не хуже, чем в бане), и те, у кого нет аллергии на пчелиный мед и красный перец, могут рассчитывать на успешное и полное выздоровление.

М. В. Уваров, ул. Георгиевская, 29, Новопавловск, Ставропольский край, 357300, тел. 2-10-68

ВСЕМ БОЛЬНЫМ, У КОТОРЫХ ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ, СОВЕТ. НЕ ГУБИТЕ СЕБЯ, НЕ ПЕЙТЕ СЫРУЮ ВОДУ, КИПЯТИТЕ ЕЕ.

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Расстройства иммунной системы организма часто возникают из-за неправильного питания. Шведский диетолог Аре Ваерланд предлагает способ, который поможет одновременно очистить и укрепить организм.

Надо натощак выпить полулитра отвара из сельдерея, моркови, петрушки, картофеля (без соли).

Утром принять холодный или прохладный душ и насухо обтереть тело жесткой губкой, после — умеренно интенсивная гимнастика.

Завтрак

Кислое молоко или натуральный йогурт и добавлением 2 ложек молотого льняного семени, ложечки сушеной крапивы и 2 ложек отрубей. Затем сочные фрукты: цитрусы, киви, яблоки, груши. Неограниченно.

Обед или ужин

Ешьте фрукты и овощи в любом количестве.

Нельзя:

* соединять свежие фрукты с хлебом, картофелем, листовыми овощами;
* запивать еду, чтобы не разжижать пищеварительные соки. Пить можно через несколько минут после еды;
* читать, смотреть телевизор во время еды.

Нужно:

* тщательно пережевывать пищу и думать во время еды только о приятном;
* применять алоэ. Купите водную вытяжку алоэ или его настойку. Можно сделать самим и принимать два месяца с перерывами в 2-3 дня. Это не только очищает и укрепляет организм, но помогает лечить полноту и способствует красоте кожи и волос.

Помните: препараты алоэ нельзя принимать при беременности.

ЕСЛИ СЪЕСТЬ ОДНО ЯБЛОКО ПЕРЕД СНОМ И ОДНО УТРОМ, ВАШ КИШЕЧНИК БУДЕТ РАБОТАТЬ БЕЗ СБОЕВ.

Рецепты из конвертов

● Старинное средство **от повышенного артериального давления:** сварите варенье из плодов шелковицы и принимайте с чаем.

И. И. Волков, Кочубеевский р-н, Ставропольский край

● **При артрозе.** 1-2 ст. ложки растительного масла подогрейте и втирайте в больное место. Затем укутайте теплым шарфом. Проведите несколько процедур, и боль пройдет.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

● **От чесотки** я избавила семью, натирая тело чесноком, пропущенным через чеснокодавилку.

С. Ф. Фокина, Усть-Джегута, КЧР

● **При укусе осы или пчелы** быстро натрите место укуса пером зеленого лука или разрезанной луковицей.

● **От ячменя** 4-5 лавровых листика залейте 1/4 стакана кипятка, настаивайте до остывания, процедите и выпейте, утром повторите. Этот метод хорош в самом начале заболевания. Краснота проходит, опухоль спадает.

Н. В. Овагьян, Крымск, Краснодарский край

Целебная хурма

ВСЮ ЗИМУ НА НАШИХ РЫНКАХ ГОСТИТ ЯРКО-ОРАНЖЕВЫЙ ПЛОД — ХУРМА. МЫ РАССКАЖЕМ О ЕЕ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВАХ.

Наиболее полезна крупная оранжево-красная хурма, а не дикая, с мелкими плодами. Это сладчайший плод: глюкоза и фруктоза составляют четверть ее массы. Двумя-тремя плодами можно утолить голод. По питательным веществам хурма не уступает инжиру или винограду. Многие едят сушеную хурму с чаем вместо конфет. Она так сладка, что сверху вся покрывается сахарным налетом. Это свойство плода имеет очень большое значение для больных с пороками сердца. Организм использует сахара хурмы для питания сердечной мышцы.

Сердечникам полезно знать и то, что хурма содержит много калия. Тем, кто принимает мочегонные средства, выводящие калий, часто приходится дополнительно пить препараты с солями калия. Но приема лишних лекарств можно избежать, включив вместо них в рацион хурму.

Хурма и сама по себе обладает мочегонным действием. Это самое главное ее свойство. На курортах в Цхалтубо врачи издавна рекомендовали больным с сердечно-сосудистой недостаточностью развивается привыкание к мочегонным лекарствам, их действие резко снижается. Тогда на помощь может прийти хурма. Необходимо есть 3-4 плода в день, чередуя их с тремя 100-граммовыми порциями горячего молока. Такое лечение приносит успех уже со второго дня, только нужно в это время сократить до минимума потребление всех остальных продуктов.

Кстати, для лечения подойдет как свежая, так и сушеная хурма, эффект будет тем же. За 4-5 дней ваш организм как бы отдохнет от больших доз мочегонных лекарства, и они вновь начнут проявлять свое действие.

При мочекаменной болезни так же стоит обратиться к спасительной хурме. Ведь хурма богата магнием. Он значительно снижает вероятность образования камней. Кроме того, плоды хурмы помогают вывести из организма соли натрия — это косвенно разгружает почки.

Хурма — кладезь всего полезного и нужного, содержит много веществ, содержащих бета-каротин, уменьшается риск возникновения рака легких. Это особенно важно для заядлых курильщиков.

В хурме немало витаминов С и Р, много железа, полезного при малокровии.

Придраться, кажется, не к чему. Разве что к вяжущему вкусу хурмы? Поэтому покупать хурму надо при полной зрелости, когда она становится по-настоящему сладкой и душистой.

Кроме обычной хурмы, бывает еще и королек — шоколадная хурма. Так ее называют не за вкус, а за цвет на разрезе. Эти плоды могут принимать два облика. Если произошло опыление и образовались семена, то созревает коричневый королек — крепкий, сладкий и вкусный. А не было опыления — и шоколадного королька нет, а есть терпкая хурма посредственного качества, хотя и вполне питательная.

Так лечились наши предки

* При расстройстве желудка советовали есть козий сыр, причем не слишком соленый. «Когда сыр свеж, то он внутри мягчит, а когда стар, вяжет».

А от пересоленных сыров лучше отказаться: «зарождается камень», то есть начинается отложение солей.

Есть совет и для кормящих женщин: поварить сыр в воде и пить этот раствор, чтобы увеличить приток молока.

* Коровьим маслом нужно мазать больную поясницу и суставы, а также грудь при простуде и кашле — «оно мокрость из груди выведет».
* Детям, у которых режутся зубы, хорошо мазать десны топленым маслом.
* Если есть мясо молодых кур, еще не несших яиц, — это улучшает голос. Куриные яйца — хорошее средство для лечения импотенции, особенно если их есть с луком и репой.
* Чтобы устранить дурной запах изо рта, полынь варили в уксусе и использовали для полоскания.

Намотай на ус

Бывает, что у больных с сердечно-сосудистой недостаточностью развивается привыкание к мочегонным лекарствам, их действие резко снижается. Тогда на по-

* тщательно пережевывать пищу и думать во время еды только о приятном;

* применять алоэ. Купите водную вытяжку алоэ или его настойку. Можно сделать самим и принимать два месяца с перерывами в 2-3 дня. Это не только очищает и укрепляет организм, но помогает лечить полноту и способствует красоте кожи и волос.

Помните: препараты алоэ нельзя принимать при беременности, кровотечениях, воспалительных состояниях мочевого пузыря.

то, что хурма содержит много калия. Тем, кто принимает мочегонные средства, выводящие калий, часто приходится дополнительно пить препараты с солями калия. Но приема лишних лекарств можно избежать, включив вместо них в рацион хурму.

Хурма и сама по себе обладает мочегонным действием. Это самое главное ее свойство. На курортах в Цхалтубо врачи издавна рекомендовали больным с патологией сердца и сосудов съедать по 2-3 плода японской хурмы в день. Эффект превосходил все ожидания.

ства, и они вновь начнут проявлять свое действие.

При мочекаменной болезни так же стоит обратиться к спасительной хурме. Ведь хурма богата магнием. Он значительно снижает вероятность образования камней. Кроме того, плоды хурмы помогают вывести из организма соли натрия — это косвенно разгружает почки.

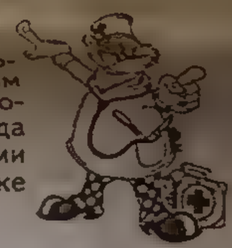
Хурма — кладезь всего полезного и нужного, содержит много бета-каротина, провитамина А, который способен защитить вас от рака. Доказано: у людей, которые едят много плодов и ово-

невый королек — крепкий, сладкий и вкусный. А не было опыления — и шоколадного королька нет, а есть терпкая хурма посредственного качества, хотя и вполне питательная.

есть с луком и репой.

* Чтобы устранить дурной запах изо рта, полынь варили в уксусе и использовали для полоскания.

Намотай на ус



Бывает, что у больных с сердечно-сосудистой недостаточностью развивается привыкание к мочегонным лекарствам, их действие резко снижается. Тогда на помощь может прийти хурма. Необходимо есть 3-4 плода в день, чередуя их с тремя 100-граммовыми порциями горячего молока. Такое лечение приносит успех уже со второго дня.

Не навреди

● Больным бронхиальной астмой нужно исключить из рациона селедку, копчености, соления, томат, жареные и острые блюда. А рыбу, свежее молоко, яйца нельзя употреблять сразу же после приступа.

● Любители апельсинов, помните, что неумеренное потребление их раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника, а также почки. Поэтому их надо избегать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью. В этих случаях можно употреблять небольшое количество сока, наполовину разбавленного водой.

БУКВА «Е» НА УПАКОВКЕ

Если есть проблемы со здоровьем, то, покупая сосиски, колбасу, ветчину, йогурты, фруктовые соки, желе, варенье и другие продукты, обратите внимание на маркировку (букву «Е» и цифры) на упаковках и этикетках.

Е102 — краситель, применяется в производстве напитков, мясных продуктов, копченой рыбы, соусов и кондитерских изделий. У детей может вызвать повышенную возбудимость. Его плохо переносят астматики и люди, страдающие повышенной чувствительностью к аспирину.

Е110 — используется в суповых и десертных концентратах. Не рекомендуется людям, плохо переносящим аспирин, вызывает повышенную возбудимость.

Е120 — натуральный краситель из яичного желтка. Не рекомендуется при аллергии на желток.

Е122 — используется во фруктовых десертах и джемах, соусах и суповых концентратах. Не рекомендуется астматикам, легковозбудимым людям, плохо переносящим аспирин.

Е124 — используется в мясных паштетах и желе. Не рекомендуется астматикам.

Е131 — используется при консервировании овощей. Опасен для страдающих астмой, аллергией, непереносимостью аспирина и для детей.

Е132 — краситель для мясных продуктов. Опасен для страдающих астмой, аллергией, непереносимостью аспирина и для детей.

Е413 — используется как сгуститель плавленых сырков. Не рекомендуется людям, страдающим аллергией.

Аллергенами также являются **Е230, Е231, Е232, Е239, Е311, Е312, Е313.**

ЧАСТО ГОЛОД НАКАТЫВАЕТ НА НАС ВОЛНАМИ. НЕ ТОРОПИТЕСЬ ПЕРЕБИТЬ ЕГО БУТЕРБРОДОМ С КОЛБАСОЙ. ДОЖДИТЕСЬ «ОТЛИВА» ВОЛНЫ ГОЛОДА С ПОМОЩЬЮ ПЯТИМИНУТНОЙ ПРОГУЛКИ. СО ВРЕМЕНЕМ ВЫ СМОЖЕТЕ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПЕРЕКУСОВ.

Думай, думай

Сам себе доктор — **Рекомендуем**

«Живые» витамины

Проросшие зерна и ростки — драгоценная добавка «живых» витаминов в наш ежедневный рацион. Дневная норма при постоянном употреблении — 2 ст. ложки.

Проростки очень вкусны в салатах и кашах, в сочетании с фруктами или орехами. Наиболее полезными считаются проростки пшеницы.

Как только из зернышка начинает проклевываться росточек, содержание витаминов в нем увеличивается в несколько раз. К примеру, концентрация витамина С в зернышке пшеницы увеличивается при проращивании в 6 раз. Причем полезные вещества находятся в прорастающем зерне в форме, наиболее благоприятной для усвоения человеческим организмом.

Проросшие зерна и ростки часто продаются в готовом виде, но их не составит труда вырастить самому. Для проращивания используют семена бобовых: сои, люцерны, клевера, а также кресс-салата, редиса, редьки, горчицы, льна.

Проще всего получить ростки у кресс-салата — скороспелой культуры. Мелкие светло-коричневые семена достаточно разбросать по влажной вате и поставить на светлый подоконник. Витаминные ростки появятся через 5-6 дней. Кресс-салат — ценное витаминоносное растение, применяемое для профилактики авитаминозов.

Условия, необходимые для проращивания семян.

* В качестве емкости подойдет любая стеклянная банка. Накройте ее марлей и закрепите марлю резинкой.

* Семена насыпают в емкость, дно емкости должно быть покрыто ими на высоту 2-3 см.

* Семена заливают холодной чистой водой и дают им набухнуть.

* Ростки ежедневно 2-3 раза осторожно промывают чуть теплой водой, при этом воде дают стечь.

* В зависимости от растения от посева до «сбора урожая» проходит от 2 до 6 дней. Быстрее всех «созревает» пшеница: в пищу ее употребляют, как только ростки достигнут длины 1 мм.

Кстати

ПОЛЧАШКИ ПРОРОСШЕЙ ЛЮЦЕРНЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНА С ПРИРАВНИВАЕТСЯ К 6 СТАКАНАМ АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА.

СЕКРЕТ их крепкого сердечного здоровья оказался очень прост: и те, и другие ежедневно едят рыбу. Причем довольно жирную рыбу: сельдь, сардину, палтуса, барабульку, налима, лосося, макрель и другие сорта. И что интересно: даже самая жирная рыба будет менее постной, чем самое постное мясо.

О пользе рыбьего жира мы знаем с пеленок. Он содержит элементы, чрезвычайно полезные для сердца, мозга и памяти. Так что, если хотите избежать инфаркта и атеросклероза, рыба вам поможет.

Помните, что есть рыбу хотя бы два раза в неделю очень полезно в любом возрасте. В копченой и соленой рыбе целебные свойства сохраняются хуже. Полезнее есть рыбу отварную, приготовленную на пару, запеченную.

РЫБА ИЛИ МЯСО?

Почему эскимосы и японцы реже, чем все другие народы, умирают от сердечно-сосудистых заболеваний?

Прикинь на себя

Аппетитные гнездышки из спагетти

На 6 персон: спагетти — 400 г, растительное масло — 1 чайн. ложка, соль и перец по вкусу, петрушка — 1 пучок, лук — 2 шт., морковь — 4 шт., сливочное масло — 6 ст. ложек, сок 1 лимона.

Отварите спагетти в подсоленной кипящей воде до готовности (примерно 10 минут), не разваривая. Петрушку помойте, дайте воде стечь и мелко нашинкуйте. Очистите луковицы от шелухи и нарежьте небольшими кубиками. Морковь очистите и нашинкуйте соломкой.

Спассеруйте лук в горячем сливочном масле до золотистого цвета, добавьте морковь и обжарьте. Спагетти слейте, промойте холодной водой и обязательно дайте ей стечь. Добавьте к спагетти тушеные овощи, аккуратно перемешайте, приправьте все лимонным соком.

Вилкой закрутите из спагетти и морковной соломки подобия гнезд и посыпьте все свежей зеленью петрушки или любой другой травой: укропом, киндзой, сельдереем. Кому что нравится. Подавайте на стол как самостоятельное блюдо. В качестве гарнира оно идеально подходит к обжаренному кусочку рыбы или нежирной отбивной из мяса.

Пригодится

● Удалить лишнюю соль из бульона можно таким способом: сварите в нем 2-3 натертые на терке картофелины, положив их предварительно в марлю. Можно опустить в кипящий бульон горстку вареного риса, завязанного в марлечку, и проварить его 10-15 минут.

● Не жарьте сырую капусту — она получится сухой и невкусной. Сначала ее лучше слегка отварить и только потом пожарить. Для начинки капусту надо тщательно измельчить и обдать кипятком.

● Из-за нескольких капель лимонного сока не стоит разрезать целый лимон. Проткните его спичкой и выдавите сок.

● Бульон, приготовленный вами для заливной рыбы получился мутным? Осветлите его яичным белком. Влейте белок в охлажденный бульон, размешайте, доведите до кипения и кипятите 15 минут на самом слабом огне. Дайте отстояться и осторожно, не взбалтывая, процедите через марлю.

Вы просили рассказать — Рекомендуем

Блюда из чечевицы

Перед приготовлением чечевицу, как и все бобовые, нужно замачивать в холодной воде не менее чем на 5 часов. После этого варите ее 30-35 минут. При варке с кислыми продуктами, например томатным соусом, чечевица разваривается медленнее, поэтому соль и соусы добавляйте только тогда, когда чечевица будет полностью готова.

ЧЕЧЕВИЦА В ТОМАТЕ

Чечевица — 1 стакан, томат-паста — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., масло — 1 ст. ложка, соль, специи.

Замочите чечевицу на 5-6 часов, воду слейте. Затем снова залейте холодной водой и варите до готовности. Лук обжарьте в масле, добавив томат-пасту, соль и специи. Смешайте с чечевицей и

вицу и грудинку сложите в кастрюлю, добавьте бульон и тушите 30-40 минут. В конце добавьте специи и томат-пасту.

Готовое блюдо подавайте, посыпав зеленью.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ЧЕЧЕВИЦЫ

Чечевица — 1 стакан, морковь — 8 шт., 2 яйца, панировочные сухари, соль по вкусу. При желании можно добавить 2 ст. ложки натертого на мелкой терке сыра твердых сортов.

Морковь натрите на крупной терке, слегка обжарьте, залейте водой и потушите 15 минут. Чечевицу отварите до готовности, протрите через сито или пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте подготовленную морковь, взбитые яйца, сыр, соль. Перемешайте, выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выпекайте в разогретой духовке примерно 45 минут. Готовую запеканку подавайте

Кое-что новенькое

СОЛЯНКА МЯСНАЯ

Мясо (для бульона) — 500 г, вареные или жареные мясные продукты — 300 г, соленые огурцы — 4 шт., лук — 2 шт., томат-пюре — 2 ст. ложки, масло — 2 ст. ложки, маслины — 1 ст. ложка, сметана — 100 г, лимон — 1/4 часть.

Репчатый лук нашинкуйте, слегка поджарьте и тушите с томатом и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистите, разрежьте на 2 части и нарежьте ломтиками

Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и пр. Их надо нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, прибавить огурцы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5-10 минут. Можно добавить помидоры. Перед подачей на стол в солянку положите сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

ПОЧКИ В СМЕТАНЕ С КАРТОШКОЙ

Почки — 600-800 г, картофель — 6-8 шт., морковь, соленые огурцы — 4-5 шт., сметана — 1 стакан, чеснок — 3-4 зубчика, томатная паста — 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Почки разрежьте пополам, залейте холодной водой и вымачивайте не менее трех часов, несколько раз меняя воду. Затем

отдельности. Овощи и почки сложите в огнеупорную посуду или керамические горшочки, добавьте очищенные и нарезанные огурцы, посолите, поперчите, залейте сметаной, смешанной с томатом, положите рубленый чеснок и тушите до готовности овощей.

КОЛОБОЧКИ ИЗ ПЕЧЕНКИ

Вам потребуется 0,5 кг печени, желтки 3 сваренных вкрутую яиц, соль, перец по вкусу, майонез, зелень.

Печень отварите, пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, майонез, как следует перемешайте. Из полученной массы слепите шарики величиной с грецкий орех и обваляйте в размятых желтках. Выложите на блюдо и украсьте зеленью.

КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА И СВЕКЛЫ

Фарш — 250 г, лук — 1 шт., желтки — 2 шт., отварная свекла — 1 шт., соленый огурец — 1/2 шт., вода — 2-3 ст. ложки, соль, перец, молотые сухари — 2-3 ст. ложки, жир — 2-3 ст. ложки.

К фаршу добавьте рубленый лук, желтки, тертую или пропущенную через мясорубку отварную свеклу, очищенный нашинкованный соленый огурец с удаленными семенами, воду и приправы. Полученную смесь взбейте до образования вязкой однородной массы. Если масса получится слишком густой, добавьте воды

Блюда из чечевицы

Перед приготовлением чечевицу, как и все бобовые, нужно замачивать в холодной воде не менее чем на 5 часов. После этого варите ее 30-35 минут. При варке с кислыми продуктами, например томатным соусом, чечевица разваривается медленнее, поэтому соль и соусы добавляйте только тогда, когда чечевица будет полностью готова.

ЧЕЧЕВИЦА В ТОМАТЕ

Чечевица — 1 стакан, томат-паста — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., масло — 1 ст. ложка, соль, специи.

Замочите чечевицу на 5-6 часов, воду слейте. Затем снова залейте холодной водой и варите до готовности. Лук обжарьте в масле, добавив томат-пасту, соль и специи. Смешайте с чечевицей и 5 минут потушите на слабом огне, закрыв крышкой.

ЧЕЧЕВИЦА, ТУШЕННАЯ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

Чечевица — 1 стакан, копченая грудинка — 150 г, бульон — 1 стакан, лук — 2 шт., томат-паста — 1 ст. ложка, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Грудинку ошпарьте, нарежьте тонкими ломтиками. Лук нашинкуйте и слегка обжарьте вместе с грудинкой. Подготовленную чечевицу и грудинку сложите в кастрюлю, добавьте бульон и тушите 30-40 минут. В конце добавьте специи и томат-пасту.

Готовое блюдо подавайте, посыпав зеленью.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ЧЕЧЕВИЦЫ

Чечевица — 1 стакан, морковь — 8 шт., 2 яйца, панировочные сухари — 3-4 ст. ложки, масло, стакан воды, соль по вкусу. При желании можно добавить 2 ст. ложки натертого на мелкой терке сыра твердых сортов.

Морковь натрите на крупной терке, слегка обжарьте, залейте водой и потушите 15 минут. Чечевицу отварите до готовности, протрите через сито или пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте подготовленную морковь, взбитые яйца, сыр, соль. Перемешайте, выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выпекайте в разогретой духовке примерно 45 минут. Готовую запеканку подавайте со сметаной или сладким кетчупом.

Салат из чечевицы

Возьмите 2 сваренных вкрутую яйца, соленый огурец, луковицу, 1 стакан чечевицы, соль по вкусу, майонез. При желании можно добавить 1 вареную картофелину, а соленый огурец заменить квашеной капустой.

Чечевицу отварите до мягкости, но не допускайте, чтобы она разварилась. Яйца, лук, огурец и картофель порежьте кубиками. Добавьте соль, чечевицу. Перемешайте, заправьте майонезом и поставьте в холодильник на 10-15 минут.

...вить помидоры. Перед подачей на стол в солянку положите сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

ПОЧКИ В СМЕТАНЕ С КАРТОШКОЙ

Почки — 600-800 г, картофель — 6-8 шт., морковь, соленые огурцы — 4-5 шт., сметана — 1 стакан, чеснок — 3-4 зубчика, томатная паста — 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Почки разрежьте пополам, залейте холодной водой и вымачивайте не менее трех часов, несколько раз меняя воду. Затем положите их в кастрюлю, залейте 3 л холодной воды, доведите до кипения. Отвар слейте, залейте почки чистой водой и снова доведите до кипения. Этот отвар тоже слейте. В третий раз залейте холодной водой и варите до готовности. Готовые почки выньте, обмойте, нарежьте тонкими ломтиками и слегка обжарьте. Морковь натрите на терке, картофель нарежьте тонкими брусочками и обжарьте по...

...и свеклы

Фарш — 250 г, лук — 1 шт., желтки — 2 шт., отварная свекла — 1 шт., соленый огурец — 1/2 шт., вода — 2-3 ст. ложки, соль, перец, молотые сухари — 2-3 ст. ложки, жир — 2-3 ст. ложки.

К фаршу добавьте рубленый лук, желтки, тертую или пропущенную через мясорубку отварную свеклу, очищенный нашинкованный соленый огурец с удаленными семенами, воду и приправы. Полученную смесь взбейте до образования вязкой однородной массы. Если масса получится слишком густой, добавьте воды или свекольного отвара. Из хорошо взбитой массы сформуйте на доске, посыпанной молотыми сухарями, 4-5 больших овальных котлет и обжарьте с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки.

ЕСЛИ ПЛОСКИЕ КУСКИ МЯСА СВЕРНУТЬ ТРУБОЧКОЙ, ОНИ ПРОЖАРЯТСЯ РАВНОМЕРНЕЕ.

На скорую руку

ТОРТ «НОЧКА»

3 ст. ложки какао и 1 стакан сахара растопите на слабом огне с 3 ст. ложками воды. Положите 200 г сливочного масла и доведите до кипения. Измельчите 500 г печенья, смешайте с приготовленным кремом, добавьте изюм и дробленые орехи. Выложите в форму и уберите в холодильник, чтобы торт застыл.

РОГАЛИКИ С ОРЕХАМИ

На 60 рогаликов возьмите 250 г муки, 150 г сахарной пудры, 100 г молотых орехов, 200 г холодного сливочного масла, 2 чайн. ложки корицы.

Замесите тесто из муки, орехов, 100 г сахарной пудры, хлопьев масла и 1 чайн. ложки корицы. Скатайте из теста три валика. Заверните в пленку и положите на час в холодильник. Противень застелите бумагой. Каждый валик разрежьте на ломтики толщиной 2 см. Из ломтиков теста слепите небольшие рогалики. Выпекайте их на противне 10-15 минут при температуре 175° С. Смешайте оставшиеся корицу и сахарную пудру, посыпьте этой смесью теплые рогалики.

СЛОЕНКИ С СЫРОМ

Вам потребуется 0,5 кг готового слоеного теста и 100 г тертого сыра.

Слоеное тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см, посыпьте половиной сыра, немного примните, сложите тесто конвертом. Поставьте в холодильник на полчаса. Повторите всю операцию, добавив оставшийся сыр. Опять поставьте тесто на 30 минут в холодильник. Затем нарежьте приготовленное тесто в виде палочек, спиралек, кружочков, сверните в виде улиточек и пеките в горячей духовке 10-15 минут.

БЫСТРОЕ САХАРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 600 г муки возьмите 1 стакан сахара, 2 яйца и 250 г маргарина, соду на кончике ножа.

Сахар разотрите с яйцами, добавьте маргарин, затем муку, смешанную с содой. Замесите крутое тесто. Тонко раскатайте, вырежьте печенье и выпекайте на противне в духовке до румяного цвета.

Рекомендуем — *Ну очень вкусно!*

Рыба по-Волжски

ЛЮБАЯ РЫБА ПОЛУЧИТСЯ БОЛЕЕ СОЧНОЙ, ЕСЛИ ВЫ ВОСПОЛЬЗУЕТЕСЬ ПРИПРАВАМИ С УКРОПОМ И ТАРХУНОМ.

На 4 персоны: филе рыбы (крупный окунь, сом, судак) — 1 кг, лук — 2 шт., яблоки — 5-6 шт., лимон — 1 шт., белое сухое вино — 1,5 стакана, растительное масло — 3-4 ст. ложки, соль и молотый черный перец по вкусу, свежая зелень.

Рыбное филе нарежьте небольшими кусками, обсушите, посолите и поперчите по вкусу. Натрите на терке цедру одного лимона, отожмите из него сок и сбрызните им рыбное филе. Репчатый лук, яблоки, лучше кисло-сладких сортов, очистите и мелко нарежьте, затем слегка обжарьте на растительном масле. В сковороду, где обжаривались лук и яблоки, можно влить белое сухое вино и дайте немного настояться. Смесь выложите в смазанную растительным маслом форму, поперчите, посолите, обсыпьте тертой цедрой лимона, сверху уложите на нее рыбу. Закройте форму огнеупорной крышкой или кондитерской фольгой и поставьте в хорошо разогретую духовку на 25-30 минут.

Перед подачей на стол готовую рыбу красиво выложите на большое плоское блюдо, полейте смесью, в которой она тушилась, украсьте свежей зеленью: укропом, петрушкой. На гарнир можете подать отварной картофель.

Дыши правильно — живи долго!

Мы специально начали рассказ с этого удивительного письма. Оно как нельзя полно отражает всю силу воздействия дыхательного тренажера Фролова на организм человека. Дыхательный тренажер Фролова представляет собой оригинальное портативное устройство, предназначенное для проведения дыхательных упражнений с целью профилактики и лечения различных заболеваний, повышения адаптационных возможностей организма. Также с помощью тренажера можно осуществлять эффективное увлажнение дыхательных путей, используя различные водорастворимые и масляные вещества для улучшения откашливания мокроты, разжижения ее и уменьшения бронхоспазма. Дыхательный тренажер позволяет проводить тренировки дыхательной мускулатуры с созданием сопротивления как в фазе вдоха, так и выдоха, тем самым улучшая обмен веществ органов и тканей в режиме так называемого «адаптационного дыхания», обеспечивающего развитие адаптивных физиологических реакций организма в условиях умеренно повышенной концентрации углекислого газа и контролируемого понижения содержания кислорода во вдыхаемом воздухе.

Мы непростительно мало знаем о своем теле, об особенностях нашего организма и порой от незнания совершаем множество ошибок, которых можно избежать. И вот одна из самых серьезных и очевидных — ошибка в схеме нашего дыхания, в его ритме и его глубине. Древние люди и древние цивилизации верили, что дыхание — это жизнь и что каждому отведено определенное количество вдохов и выдохов. Считалось, что медленное дыхание продлевает жизнь. Очень упрощенно наш организм похож на *костер, в котором сгорают питательные вещества: проходят реакции окисления, и чем быстрее в организм поступает кислород, тем быстрее этот костер потухнет.*

Приведем немного цифр о нашей жизни.

Мы делаем 1000 вдохов в час, 24 000 за сутки, 9 миллионов за год, около 650 миллионов. При этом организм производит за 70 лет около тонны радикалов кислорода! Вывод прост: хочешь дольше жить - дыши медленно! Но как же научиться дышать медленно и самое главное: как не думать в повседневной деятельности о том, когда делать вдох, а когда — выдох?

Можно пойти в школу ушу, можно заняться йогой и т. п. А русский ученый Владимир Фролов придумал оригинальное устройство: «Дыхательный тренажер Фролова». Здоровье автор имел незавидное. Теперь это цветущий мужчина 65-летнего возраста, бодрый и здоровый. А все дело в том, что ему удалось не только управлять своим дыханием, но и открыть основы совершенно новой теории — **ТЕОРИИ ЭНДОГЕННОГО ДЫХАНИЯ.** Всего 20 минут простых занятий на **ТРЕНАЖЕРЕ ФРОЛОВА** в день в течение 2 месяцев, и вы не заметите, как частота вашего дыхания с 1000 раз в час понизится до 240. Продолжая заниматься, вы сможете достичь результата 100 и менее дыхательных движений в час.

Дыши правильно — живи хорошо!

Дыхательный тренажер Фролова имеет следующие **официально утвержденные показания к применению:**

- **Ишемическая болезнь сердца.**
- **Гипертоническая болезнь.**
- **Вегетососудистая дистония.**
- **Астенический синдром.**
- **Патологический климакс.**
- **Остеохондроз.**
- **Атеросклероз.**
- **Заболевания, вызываемые нарушением обменных процессов в организме.**
- **Бронхиальная астма.**
- **Эмфизема легких.**
- **Очаговый туберкулез легких.**
- **Хронический бронхит.**
- **Снижение лишнего веса и дальнейший немедикаментозный его контроль.**
- **Лечение табакокурения (помогает бросить курить без применения медикаментов).**

Также хотелось бы добавить, что дыхательный тренажер Фролова можно использовать как ингалятор. Желаем Вам здоровья и счастья в личной жизни!!!

В заключение хотим привести выдержки из некоторых писем.

Я больна с детства. В грудничковом возрасте была инфицирована тифом. Болела мама и меня кормила грудным молоком. Врач сказал, что девочка будет всю жизнь калекой. Его слова сбылись. С детства туберкулез легких. В юные годы — инвалид II гр. В 30 лет менингоэнцефалит, а дальше больше болячек: остеохондроз, деформирующий остеоартроз, атеросклероз, гиперинсулинизм (низкий сахар в крови), больны все органы пищеварения, зоб и киста щитовидной железы, эмфизема легких, пневмосклероз, обструктивный бронхит, ИБС, камни в почках и желчном пузыре, обменные нарушения, пигментные пятна многослойные не давали покоя, субатрофическая слизистость желудка, носоглотки, отит и др. Состояние ужасное. Задыхалась, давилась глотком воды, места не находила своим костям, давление 260/120. Лекарства помогали мало, спала со снотворным, успокаивающими и обезболивающими, ноги — слоновость, варикоз.

В начале 2003 г. по рекламе купила тренажер В. Ф. Фролова, хотя не была уверена, что поможет. Начала дышать диафрагмально. Успех удивительный. Сахар в крови в норме. Жизненная емкость легких в норме, анализы щитовидной железы в норме, не стало камней в почках и в желчном пузыре. Пигментные пятна стерлись. Самое главное — не нужны ингалятры, тэопек и зуфиллин. Дыхание нормализовалось, и исчез отек с ног. Не стали тревожить боли в суставах и боли по ходу вен. Отит тоже успокоился. Такая маленькая фитюлечка, а сколько пользы. Удивляюсь до сих пор. Не стало полипов в желудке. В связи со сложившимися обстоятельствами почти два года не дышала через тренажер. Многие болячки вновь головы подняли. Но стоило мне начать дышать через тренажер — снова улучшение. Я благодарю Господа Бога за то, что он помог людям сделать такое открытие.

М. Я. Щеголькова, 1932 г.р.

«Более 20 лет болею гипертонической болезнью, ожирением III степени (гипоталамический синдром, нейроэндокринная форма). Приобрела и использую дыхательный тренажер Фролова. Постоянно консультируюсь у врачей по выбору индивидуального режима дыхания. Считаю, что результаты очень хорошие: через 1,5 месяца нормализовалось давление, что очень удивило моего участкового терапевта, за 2 месяца я без проблем потеряла 16 кг лишнего веса и чувствую себя значительно лучше. Все мои знакомые спрашивают, какой диетой я лечу ожирение».

Елена Михайловна К-ва, Новосибирск

«...Приобрести тренажер Фролова буквально заставила соседка в апреле 2001 года. До этого я имела помимо возрастных массу хронических заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, язва желудка, которая особенно мучила в последнее время, а после зимы ослабли ноги. Стала очень плохо ходить, с трудом отрывала ноги от земли. После занятий на тренажере первым моим удивлением было то, что я ИДУ, буквально была ошеломлена этой радостью. Потом обратила внимание на то, что затихают боли в желудке, улучшилось общее состояние. А самое главное, что за последние 4 месяца я не приняла ни одной таблетки и ни разу не обратилась к врачу. Хочу выразить огромную благодарность создателю тренажера Фролову. Большое спасибо!»

Шабанова Вера Ивановна, 74 года, г. Минск.

Для того чтобы заказать прибор, напишите заявку и отправьте ее по адресу: **302001, г. Орел, а/я 22, «Доктор Фролов».** В заявке обязательно укажите почтовый индекс, свой адрес, фамилию, имя, отчество, а также название, количество приборов и подпись. Пишите разборчиво, желательно печатными буквами. Оплата производится при получении на почте. Стоимость прибора *460 руб. + 8% почтовые расходы.*

Более подробную информацию и заказать прибор можно по телефонам: **8(0862) 29-71-04 (с 10 до 19 часов),** или по электронной почте: dr_frolov@rambler.ru Заказ высылается по почте наложенным платежом.

Каждому заказавшему прибор — методичка в подарок! ® ст

3-22 КУПОН ЗАКАЗА

Ф.И.О.: _____

Почтовый индекс: _____

Адрес: _____

_____

Количество: _____ Подпись _____

Лицензия Министерства промышленности, науки и технологий Российской Федерации № 64/2002-0566-0571 от 10.10.2002г. Сертификат Соответствия № РОСС RU.ME24.B00530 № 5135554

КАК ПОХУДЕТЬ

лизации верили, что дыхание — это жизнь и что каждому отведено определенное количество вдохов и выдохов. Считалось, что медленное дыхание продлевает жизнь. Очень упрощенно наш организм похож на *костер, в котором сгорают питательные вещества: проходят реакции окисления, и чем быстрее в организм поступает кислород, тем быстрее этот костер потухнет.*

Приведем немного цифр о нашей жизни.

Мы делаем 1000 вдохов в час, 24 000 за сутки, 9 миллионов за год, а на протяжении жизни в среднем

ученый Владимир Фройов придумал оригинальное устройство: «Дыхательный тренажер Фролова». Здоровье автор имел незавидное. Теперь это цветущий мужчина 65-летнего возраста, бодрый и здоровый. А все дело в том, что ему удалось не только управлять своим дыханием, но и открыть основы совершенно новой теории — **ТЕОРИИ ЭНДОГЕННОГО ДЫХАНИЯ.** Всего 20 минут простых занятий на **ТРЕНАЖЕРЕ ФРОЛОВА** в день в течение 2 месяцев, и вы не заметите, как частота вашего дыхания с 1000 раз в час понизится до 240.

- Вегетососудистая дистоний.
- Астенический синдром.
- Патологический климакс.
- Остеохондроз.
- Атеросклероз.
- Заболевания, вызываемые нарушением обменных процессов в организме.
- Бронхиальная астма.
- Эмфизема легких.
- Очаговый туберкулез легких.
- Хронический бронхит.
- Снижение лишнего веса и дальнейший немедикаментозный его контроль.

Каждому заказавшему прибор — методичка в подарок.

КУПОН ЗАКАЗА

3-22

Ф.И.О.: _____

Почтовый индекс: _____

Адрес: _____

Количество: _____ Подпись _____

Лицензия Министерства промышленности, науки и технологий Российской Федерации № 64/2002-0566-0571 от 10.10.2002г. Сертификат Соответствия № РОСС RU.ME24.B00530 № 5140554.

МИНЗДРАВ РЕКОМЕНДУЕТ

СОН БЕЗ ХРАПА

Храпом мучился 10 лет. После применения «Экстра-Лор» храп пропал. Чувствую себя прекрасно. Из письма Носкова Н. Н., Москва, Ясенево

«ЭКСТРА-ЛОР» – эффективное устройство против храпа, при неосложненных формах болезни остановок дыхания во сне и скрежета зубами. Эти факторы риска каждую ночь разрушают ваше здоровье, возрастает угроза быстрого развития болезни и внезапной смерти во сне от гипертонического криза, инсульта, инфаркта.

Курс лечения – 15-20 дней. Доставка по почте наложенным платежом. Цена – 100 рублей + почтовые расходы. Инструкция по применению прилагается. Справки и консультации по тел./факсу (095) 141-5386.

Для заказов: 105094, Москва, а/я 23, НПФ «ИНКОМК»

E-mail: inkomk@online.ru.

Серт. соответствия №РОСС.RU ИМ02 В09352

® С22

® С172 РУ №001049/02-2002 от 01.03.2003 г. Сертификат Росс.RU.ФМ 03.А.01575

НЕ ГРИППУЙ®

ТАБЛЕТКИ «ЦИКЛОФЕРОН» – эффективность и безопасность.

Грипп – коварное заболевание. Ожидается новая волна. СМИ сообщают о неизвестных разновидностях вируса гриппа, когда вакцины бессильны. Перепады внешней температуры расшатывают иммунитет, вирусы мутируют, новые препараты требуют длительных испытаний. Ожидание результатов испытаний затягивается.

А у нас результаты известны давно. Десятилетний опыт применения препарата ***циклоферон*** говорит сам за себя. Доказанный эффект! Вирусы (и не только гриппа, ОРВИ, герпеса и т. д.) не размножаются внутри клеток под действием этого лекарства. Более того, незараженные клетки организма приобретают защиту от проникновения вирусов, а иммунная система реагирует быстрее, что и позволяет в короткий срок победить болезнь. Главное – на здоровый организм препарат ***циклоферон*** не действует. Это важно, так как нет нагрузки на иммунитет. А вот при первых признаках ОРВИ и гриппа применение ***циклоферона*** вполне оправданно: не будет осложнений заболевания, быстрый эффект, да и сам препарат безопасен. Взрослым следует назначать по 4 таблетки ***циклоферона*** в 1 и 2 день лечения и 2 таблетки на 4 день. Детям с 4 до 12 лет назначают по 2 таблетки в 1 день лечения, по 1 таблетке на 2, 4, 6 день. Важно отметить, таблетки ***циклоферона*** растворяются в кишечнике, поэтому таблетки нельзя жевать и раскусывать. Инструкция внутри каждой пачки подробно расскажет о препарате и способах применения, а более полную информацию можно получить на сайте: ***www. polysan.spb.ru.*** Там размещены все данные о научных испытаниях и полученных результатах.

Спрашивайте у своего лечащего врача и в аптеках города!

Рег. уд. №002097.Р.643.02.2001 г.

КАК ПОХУДЕТЬ без вредных последствий для организма?

СЕКРЕТ ЕЕ ОЧАРОВАНИЯ!

Княжна Натали Палей — самая красивая женщина русской эмиграции 30-х годов, дочь великого князя Павла Романова. Палей считала обязательным, чтобы к столу подавали блюда, содержащие водоросли. В Париже такое удовольствие стоило немалых денег, но Натали никогда не отказывала себе в этом, ведь именно её внешность приносила ей и славу, и средства к существованию. Палей знала: в водорослях есть что-то, что помогает ей сохранять себя. Без работы, без денег, без профессии, Палей стала заниматься тем, что умела лучше всего, — носить одежду, блистать и очаровывать. Княжна Палей поступила в Дом к Люсьену Лелонгу манекенщицей. Лелонг был в то время женат, но добился развода, чтобы жениться на настоящей Романовой. Ею интересовались Дома Шанель, Пату, Ланвен, Пуаре. Палей стала королевой подиума. Натали была не только символом Дома Лелонг, но и одной из красивейших женщин Парижа. Говорят, ей подражала сама Любовь Орлова: вслед за Палей она включила в свой рацион водоросли. По воспоминаниям одной портнихи, княгиня Палей была очень хороша собой даже в зрелые годы. Уж не в водорослях ли всё дело? Сегодня ученые разгадали секрет ее очарования, разработав новый эффективный препарат Фукап.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА — ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА

Причинами избыточного веса сегодня могут быть различные факторы — начиная от наследственных и заканчивая гормональными. И методы борьбы с ними так же различны — это и массажи, и занятия фитнессом и, конечно же, диеты. Однако далеко не все имеют возможность соблюдать их. В таких случаях я в своей практике предлагаю пациентам использовать Фукап. Это препарат, изготовленный путем комплексной переработки бурых морских водорослей (ламинарии и фукуса), является наиболее эффективным заменителем строгих диет. Принимать его очень удобно — всего два раза в день по 2 капсулы во время еды взрослым и детям старше 12 лет. Удивительная способность Фукапа по нормализации обмена веществ и процессов пищеварения прекрасно сочетается с очистительным и *жиросжигающим* эффектом. Фукап хорошо помогает и при гипофункции щитовидной железы. У нас были случаи, когда уже на 5-6-й день приема Фукапа у больных рассасывались бляшки и уплотнения щитовидной железы, ведь в препарате содержится необходимая суточная доза легкоусваиваемого йода.

Еще хотелось бы затронуть вопрос так называемого быстрого похудения. Вот пример из практики. Мужчина 39 лет, находясь в зарубежной командировке, приобрел один из препаратов для похудения. Принимал в течение месяца, похудел на 20 кг. Был доволен результатом. Однако через неделю почувствовал тянущую боль в почках. Обратился к врачам. Диагноз острая почечная недостаточность. После проведенного длительного лечения и последующей реабилитации поправился на 23 кг. Резкое похудение просто противопоказано! Оно отражается на многих органах и далеко не в лучшую сторону.

Фукап в свою очередь является препаратом «мягкой», щадящей коррекции веса. Средние результаты — минус 4-5 кг в течение месяца курсового приема. И хотя минимальный курс его приема — месяц (2 упаковки по 60 капсул), Фукап относится к препаратам, которые желательно принимать регулярно, делая лишь небольшие двухнедельные перерывы между курсами. Из практики знаю, что результаты применения Фукапа стабильны, потому что он не только сам способствует похудению, но восстанавливая нарушенный обмен веществ, заставляет в дальнейшем работать сам организм, приучая его к самостоятельной переработке и сжиганию лишних калорий. *(А.М.Титов — руководитель Научно-медицинского центра «Альга-Медика» г. Санкт-Петербург).*

Заказать месячный курс «Фукапа»(2 уп.) по цене 340 руб. наложенным платежом Вы можете по адресу: 344002, Ростов-на-Дону, а/я 901 «Айболит» или по телефону (863) 503-71-88. Интернет: http://garmony.ru. Телефоны для справок в Санкт-Петербурге (812) 274-26-12, Ростове-на-Дону (8632) 27-11-11.

® С12

Рецепты из конвертов

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГЕМОГЛОБИНА

В 1954 году я родила двойняшек: мальчика и девочку. Роды прошли нормально, но не мог отойти послед. Акушерка кусками отделяла детское место. Я потеряла много крови. Гемоглобин при норме 90 снизился до 29. Но Бог пожалел меня, и я — мать троих детей — выжила. Гемоглобин восстановила до нормы при помощи совета старой акушерки. А рецепт такой. В стакан вливала желток куриного яйца, всыпала 1 чайн. ложку сахара и взбивала гоголь-моголь. Затем до половины стакана наливала горячее кипяченое молоко, а оставшуюся часть стакана заполняла пивом. Состав перемешивала и выпивала. И так 3 раза в день. Можно пить и 2 раза — утром и вечером.

Е. Я. Синельникова,
Тимашевск,
Краснодарский край

КОРОШАЯ НАСТОЙКА ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Каждое лето я готовлю ее. Она помогает при щитовидке, очищает суставы, кровь, повышает гемоглобин. Принимают настойку при разных опухолях. Мне она помогла избавиться от запоров. А у моей соседки из желчного пузыря вышли камни в виде песка. Ее можно употреблять осенью и зимой для профилактики.

Вот ее рецепт. Возьмите 40 штук зеленых орехов, пока они не переспели, и натрите на терке. Добавьте 2 кг сахара, настаивайте 15 дней в темном месте в эмалированной кастрюле. Через 15 дней добавьте 1 л водки и опять настаивайте 15 дней. Процедите. Взрослым можно пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, а детям — по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Настойка пьется легко, почти как коктейль.

М. Дильмуханова,
ул. Октябрьская, 13,
с. Верхнее Наур,
Надтеречный р-н,
Чеченская Республика, 366812

У ОТЦА БЫЛА ЯЗВА ЖЕЛУДКА...

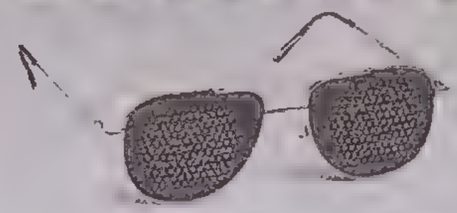
Но благодаря рецепту, который дали наши знакомые из Китая, мы смогли избежать операции.

Берут 1 стакан сока столовой свеклы, 1 стакан сока моркови, 1 стакан какао-порошка, 1 стакан растопленного свиного нутряного сала, 1 стакан растопленного домашнего сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 стакан меда. Все компоненты выливают в глиняный горшок, перемешивают и ставят в духовку на 7 дней томиться при температуре 30° С. Принимают по 1 ст. ложке в день утром натощак с горячим молоком.

А вот рецепт от туберкулеза легких. Растопите домашнее сливочное масло, чтобы получилось 500 г. Поставьте на слабый огонь, добавьте 200 г прополиса и кипятите на слабом огне. Принимать надо по 1 чайн. ложке за час до еды 3 раза в день. Курс лечения желательно повторить. Во время лечения нельзя пить кофе, водку, курить и простывать.

Если нужны уточнения по рецептам, пишите по адресу: **Ивану Андреевичу Чернявскому, ул. Луговая, 21, с. Терновка, Миллеровский р-н, Ростовская обл., 346107.**

Ваше «новое зрение»



— В нашей семье все страдают дефектами зрения. Не хочется с этим мириться. Я много слышал хвалебных отзывов об очках-тренажерах «НОВОЕ ЗРЕНИЕ», способных остановить развитие многих болезней и восстановить зрение. Недавно видел на рынке похожие очки за умеренную цену, но сразу покупать не стал. Я берегу и ценю свои глаза, поэтому не хочу пользоваться фальшивками. Решил посоветоваться с окулистом. Доктор сказал, что на рынке такие вещи покупать нельзя! Лучше обратиться без посредников в фирму «Домашний доктор», производящую эти очки. Подскажите, пожалуйста, её адрес и объясните, как правильно сделать заказ.

Николай Васильевич, г. Череповец

Действительно, очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» помогли исправить зрение многим тысячам людей. Их лечебный эффект основан на ежедневной тренировке мышц глазного яблока. Уже через 3-5 месяцев упорных занятий глаз, который был не способен прочесть крупный газетный заголовок, начинает различать самые мелкие шрифты газетного текста! **Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ»:**

— Эффективно и быстро снимают спазм аккомодации, усталость глаз.

— Устраняют ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах;

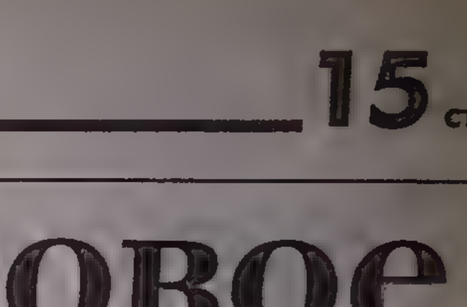
— Исправляют близорукость и дальнозоркость (в том числе возрастную).

— Приостанавливают развитие катаракты, глаукомы и других глазных болезней.

— Корректируют астигматизм, косоглазие, анизотропию.

— Помогают восстановить зрение после операций.

Очки-тренажеры не требуется носить постоянно. Достаточно 15-60 минут в день. Для достижения наилучшего лечебного эффекта рекомендуем выполнять комплекс специальных упражнений, приведённый в прилагаемой инструкции. По заключению специалистов эффект их использования — улучшение зрения на 0,3-1 ед. в месяц. Особое внимание следует обратить на то, что «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» — лечебные очки-тренажеры, зарегистрированные как изобретение, уникальные свойства которых подтверждены Свидетельством на полезную модель №11675, выданным Государственным Российским агентством по патентам и товарным знакам! Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» являются эталоном, так как изготовлены в соответствии с требуемыми техническими параметрами, указанными в этом Свидетельстве.



До использования очков — После 3-5 месяцев тренировки

Уважаемые заказчики! Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» можно приобрести в пределах России по почте по цене 400руб.+8% почтовый сбор, сделав заказ почтовой карточкой или письмом. Оплата при получении. Срок выполнения заказа — 1 месяц. В комплект входят: очки-тренажеры, контрольная таблица, инструкция.

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11 «Домашний доктор». Звоните: тел/факс (0852)27-67-24

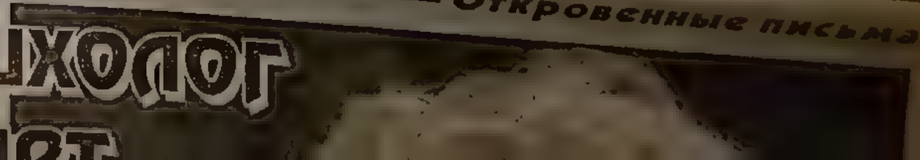
Санитарно-эпидемиологическое заключение №77.01.12.960.П.29873.10.2 от 14.10.02
Авторские права защищены! © Св

На приеме у парапсихолога

Все началось с того, что меня невзлюбила свекровь

О том, как парапсихолог Мальцев исправляет

Откровенные письма



...белых брехов, пока они не переспели, и натрите на терке. Добавьте 2 кг сахара, настаивайте 15 дней в темном месте в эмалированной кастрюле. Через 15 дней добавьте 1 л водки и опять наста-

курить и простывать.

Если нужны уточнения по рецептам, пишите по адресу: **Ивану Андреевичу Чернявскому, ул. Луговая, 21, с. Терновка, Миллеровский р-н, Ростовская обл., 346107.**

— Исправляют близорукость и дальнозоркость (в том числе возрастную).

— Приостанавливают развитие катаракты, глаукомы и других глазных болезней.

Оплата при получении. Срок выполнения заказа — 1 месяц. В комплект входят: очки-тренажеры, контрольная таблица, инструкция.

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11 «Домашний доктор». Звоните: тел/факс (0852)27-67-24

Санитарно-эпидемиологическое заключение №77 01 12 960 П 29873 10 2 от 14.10.02
Авторские права защищены

На приеме у парапсихолога

Откровенные письма

О том, как парапсихолог Мальцев исправляет людские судьбы

Все началось с того, что меня невзлюбила свекровь

С содроганием я вспоминаю тот ад, в котором жила наша семья долгое время. А все началось с того, что невзлюбила меня свекровь. С момента знакомства слышала от нее только проклятья. Но молодо-зелено, не придала этому значения. Поняла все позже, когда вся семейная жизнь пошла наперекосяк. Муж пил и бил меня, чем дальше, тем больше. Сын рос злым и непослушным, с ранней юности пристрастился к алкоголю. Моя мама, пока была жива, своей добротой пыталась спасти нашу семью. Её любили и муж, и сын. После маминой смерти стало совсем плохо. Мне казалось, что я живу в диком лесу со змеями и удавами. В снах эти твари опутывали меня и жалили в самое сердце. Ой, как мне больно было! Так продолжалось больше 30 лет.

Узнала из газеты адрес парапсихолога Владимира Николаевича Мальцева и написала ему о своей беде. Ответ получила быстро и поняла, что это спасение для меня, мужа и нашего сына Сергея. Не прошло и двух недель, как Сергею явилось видение, которое повергло его в шок. Ему пригрезилась вся наша семья и вместе с нами моя покойная мама, его бабушка. Вдруг яркий неземной свет озарил комнату. В центре светового пятна появился ангел-хранитель. Одежды на нем были белые, и яркая аура сияла вокруг его головы. Сергей почувствовал на себе добрый взгляд ангела и услышал его святой голос: «Пусть пороки твои покинут тебя!» На следующий день сын радостно и возбужденно рассказал об увиденном. По его лицу текли слезы счастья. «Кто нам, мама, послал этот добрый знак?» — спрашивал он. Я отшутилась и ничего не сказала о своем письме парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву.

Сергей изменился в одночасье. Его пьянки, гулянки, лень и злоба ушли прочь. Сразу устроился на хорошую работу, познакомился с серьезной девушкой. О спиртном и сигаретах даже и не вспоминает.

Мужа видение посетило двумя неделями позже. Три дня после этого он ходил задумчивый. На четвертый день слезно попросил у меня прощения за все причиненные мне обиды. Таким образом Владимир Николаевич как будто за руку вывел всех нас из этого кромешного ада. Впервые за много лет в доме поселились мир, покой и материальное благополучие.

Елена Сергеевна, г. Рыбинск

Прошло несколько дней, муж забыл дорогу к любовнице

Свадьбу с Виктором мы сыграли 35 лет назад. У нас взрослый сын. Всё было неплохо, пока в семью не пришла беда. Мужа соблазнила незнакомая женщина. Их отношения продолжались полгода, пока всё не раскрылось. Мужа я простила, пытались всё начать сначала. Коварная разлучница любыми путями решила добиться своего. Звонила, угрожала, ходила по бабкам. Виктор плакал, умолял его простить, но какая-то сила тянула его к любовнице. Муж исхудал, осунулся, его словно подменили. Не верила в заочную помощь, но все-таки написала письмо парапсихологу Владимиру Николаевичу Мальцеву. Когда пришел от него ответ, меня охватило такое чувство радости и счастья, что из глаз хлынули слезы. Раньше я рыдала только от обид и унижений, а от счастья и радости плакала впервые. Мы с сыном вышли на улицу и увидели на небе образ ангела-хранителя. Это добрый знак, подумала я, и не ошиблась. Прошло несколько дней, и муж забыл дорогу к любовнице. Благодарим Владимира Николаевича за то, что помог нашей семье обрести мир и душевный покой.

Ралетнева Г.М., г. Тольятти

Свидетельство №8277-СР от 27.09.2001 г.

® СЗ

К читателям «Айболита»

ЕСЛИ В ВАШЕМ ДОМЕ ПОСЕЛИЛАСЬ БЕДА, ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ БОРОТЬСЯ С УДАРАМИ СУДЬБЫ, ПРОСТО ЗАПОЛНИТЕ И ОТПРАВЬТЕ КУПОН ПО УКАЗАННОМУ АДРЕСУ ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ МАЛЬЦЕВ НЕПРЕМЕННО ОТВЕТИТ И ПРОТЯНЕТ ВАМ РУКУ ПОМОЩИ.

ЗАПОЛНИТЕ КУПОН СОБСТВЕННОРУЧНО ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ:

Да, Владимир Николаевич, мне и моим близким нужна Ваша помощь. Прошу Вас выслать подробные разъяснения в мой адрес:

Ф.И.О. _____

Дата рождения: _____ Вес: ☐ – нормальный, ☐ – избыточный.

Ваш почтовый индекс: _____

Ваш подробный адрес: _____

_____

_____

Отправьте купон и краткое описание проблемы по адресу: **344010, Ростов-на-Дону, а/я 222 «А», Мальцеву Владимиру Николаевичу.**

Спасибо!

НОГА У ОТЦА ЗАЖИЛА

В №15 «Айболита» за 2003 год было напечатано мое письмо «Нога — сплошная рана». Я просила совета, чтобы вылечить трофическую язву у отца, и получила более 30 писем. В них были советы, рекомендации, пожелания, сочувствие, участие...

Сейчас нога у отца зажила, остались две раны — самые глубокие. Но мы надеемся, что и они заживут. Лечились мы лазером и перепробовали много рецептов из писем.

Огромное спасибо Г. С. Тарасовой из Снежногорска, Г. Г. Григорьевой из Ростовской обл., Н. И. Лабута из Балаково, В. И. Жукову из Агрыза, Гореловой из Омска, Н. И. Орловой из Кисловодска, А. А. Рудьковой из Краснодара и другим за то, что не оставили нас наедине с бедой.

Дай вам Бог здоровья и низкий поклон!

Т. А. Комарова, Самара

Я ВЫЖИЛ ВСЕМ СМЕРТЯМ НАЗЛО

Я простой человек. Живу в горном поселке Мизур в Северной Осетии. Но в то, что со мной произошло, мало верится. Тем не менее...

В 1995 году я упал с девятого этажа, летел без преград до первого этажа. Сознание не потерял. Первые секунды было очень больно, но потом...

Огромное спасибо всем, кто боролся за мою жизнь, кто поддерживал меня в эти трудные для меня дни — друзьям и просто хорошим людям, которые вселили в меня веру. Что я тогда делал бы без мамы?! Она всегда была рядом со мной.

С того дня прошло 8 лет. Я выжил всем смертям назло. И не только выжил, а встал на ноги. У меня прекрасная семья, двое детей — сын и дочь, любимая работа. Со мной рядом любимые люди, и я счастлив!

В. В. Иванов, п. Мизур, Алагирский р-н, РСО-Алания

НИЗКИЙ ВАМ ВСЕМ ПОКЛОН!

Хочу поблагодарить за финансовую помощь Светлану Анатольевну Арькову из Шахт Ростовской обл., Н. С. Киян из Кущевской Краснодарского края, Наталью Александровну Касьянову из Кочетовки Тамбовской области, а Р. А. Ткачеву из Миллерово Ростовской обл. — за моральную поддержку.

Низкий вам всем поклон и дай вам Бог здоровья!

Л. А. Наймушина, Ставрополь

***

Спасибо всем, кто делится рецептами. Хочу особенно поблагодарить Надежду из Нальчика — автора рецепта от желтухи, опубликованного в №21 «Айболита» за 2002 г., который нам очень помог.

Алла, Тамбов

***

В №24 «Айболита» за 2003 г. была опубликована моя просьба к читателям прислать травы. Спасибо всем, кто откликнулся. Мне остается только ждать эффекта от лечения.

Л. П. Шкурат, Сальск, Ростовская обл.

***

В №20 «Айболита» было опубликовано мое письмо, в котором я писала, что у мамы высокое давление, шум в голове. Огромное спасибо всем душевным людям за проявленные внимание и сострадание!

Н. И. Тихонова, Сочи

***

Благодарю за корни барбариса А. В. Чубакову из Ставрополя и В. И. Юкину из Прокопьевска.

Т. П. Корец, Прокопьевск

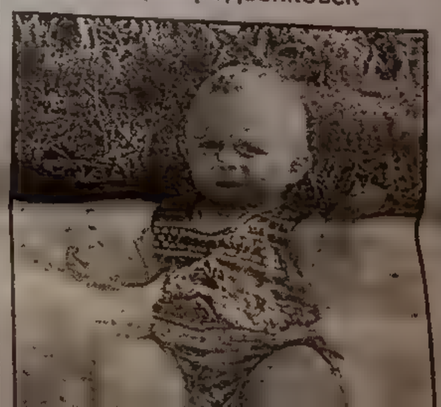
Наши цветочки

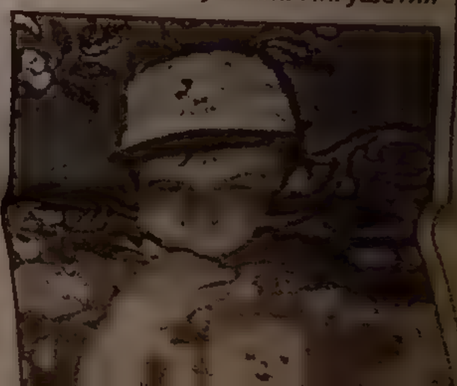
«Форма ВДВ идет не только мальчишкам!»
Юля Дмитриева, Лихославль

«Бабушке и дедушке привет!»
Лиза Денисенко,
7 мес., Элиста.

«Сыночек — мамочкин цветочек!», Городовиковск

Хади Арчакова,
Назрань, Республика Ингушетия





Красная щётка — для здоровья находка

В народе так называют родиолу холодную, родиолу четырехлетнюю или родиолу четырехнадрезную. Произрастает она только в Горном Алтае. Алексей Викторович Емельянцев, известный народный целитель из Сибири, продолжает серию познавательных статей о целебных травах Горного Алтая.

Лечебные свойства красной щетки в первую очередь укрепляют иммунитет человека — основу его здоровья. Любая перенесенная человеком болезнь в первую очередь ослабляет иммунную систему. Признаками этого, как правило, являются слабость, повышенная утомляемость, депрессивные состояния, периодически [illegible] *температура, нер-*

средство лечения женских болезней, таких как миома матки, эрозия, киста, нерегулярные месячные циклы, опухоли различной этиологии. Кроме этого, отличные

ся с другими лекарственными препаратами. Особенно хороший эффект дает сочетание с другими травами, собранными в Горном Алтае.

Красная щетка для здоровья находка

В народе так называют родиолу холодную, родиолу четырехлетнюю или родиолу четырехнадрезную. Произрастает она только в Горном Алтае. Алексей Викторович Емельянцев, известный народный целитель из Сибири, продолжает серию познавательных статей о целебных травах Горного Алтая.

Лечебные свойства красной щетки в первую очередь укрепляют иммунитет человека — основу *его* здоровья. Любая перенесенная человеком болезнь в первую очередь ослабляет иммунную систему. Признаками этого, как правило, являются слабость, повышенная утомляемость, депрессивные состояния, периодически поднимающаяся температура, нервозность или апатия. В традиционной медицине очень часто для лечения используют антибиотики, которые наносят существенный вред иммунной системе. При этом рекомендации врача в адаптационный период чаще всего сводятся к пассивному наблюдению за состоянием здоровья. А ведь в это время организм просто нуждается в природной подпитке.

Многие поколения жителей Сибири и Горного Алтая использовали красную щетку как средство стимуляции природных сил организма для выздоровления и восстановления после тяжелых недугов. В отличие от современных методов лечения они воздействовали на причину, а не на следствие болезни.

В современной медицине красная щетка более известна как средство лечения женских болезней, таких как миома матки, эрозия, киста, нерегулярные месячные циклы, опухоли различной этиологии. Кроме этого, отличные результаты показывает лечение этим растением эндокринных нарушений: зоб, заболевания лимфоузлов и надпочечников. Удивительные результаты дает применение красной щетки в сочетании с чудо-травой боровой маткой для лечения женских недугов. Проводимые мной исследования показали, что в ряде случаев лечение этими травами дает эффект поворота времени вспять, т. е. больной орган не только излечивается, но и становится биологически моложе. Это крайне редкий эффект, который еще предстоит изучить медицине будущего.

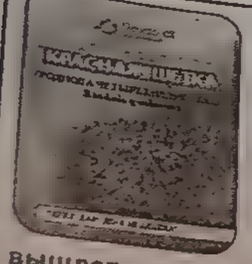
В состав красной щетки входят антоцианы и бетаины, что придает ей красный цвет. Химический состав красной щетки обладает свойствами прекрасно сочетаться с другими лекарственными препаратами. Особенно хороший эффект дает сочетание с другими травами, собранными в Горном Алтае.

Если Вы хотите поддержать свое здоровье и молодость, я рекомендую красную щетку как природный иммуностимулятор и адаптоген. Особенное внимание этому растению следует уделять в периоды затяжных болезней, при тяжелых травмах и продолжительном приеме антибиотиков. Следует только помнить, что все хорошо в меру, и следует избегать передозировки. Всегда полезно проконсультироваться с лечащим врачом. Я рекомендую своим пациентам следующие рецепты и режим приема:

Отвар. 1 ст. ложку сухого измельченного корня насыпать в эмалированную посуду, залить одним стаканом горячей воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 мин., часто помешивая. Настаивать 45 мин. при комнатной температуре, процедить. Выкипевшую часть долить кипятком, чтобы стакан был полный. Пить 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды с чайной ложкой натурального меда. Курс лечения — 30-45 дней. Отвар хранится не более 2-х суток в прохладном месте.

Настойка. 60 г сухого корня измельчают, заливают качественной водкой (0,5 л), настаивают в темной стеклянной посуде не менее 30 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Процеживают. Взрослым: по 30-40 капель (неполная чайная ложка) 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения около 30 дней (за это время надо выпить все приготовленное лекарство). Перерыв 10-15 дней, затем курс повторяется.

При профилактическом приеме следует увеличить перерыв между приемами до 40-60 дней и употреблять отвар или настойку в течение недели. Очень желательно чередовать прием красной щетки с копеечником чайным (красным корнем) или сабельником.



Лекарственные травы Горного Алтая.

КОМПАНИЯ
«ЗЕЛЕНЫЙ ДОКТОР» ®

С10

вышлет наложенным платежом из Новосибирска лекарственные травы, собранные в горных районах Алтая.

- ☐ Боровая матка (ортилия однобокая), трава 30 г, 75 руб.
- ☐ Копеечник чайный (красный корень), корни 30 г, 76 руб.
- ☐ Красная щетка (родиола четырехлетняя,) корни 30 г, 72 руб.
- ☐ Репешок обыкновенный, трава 50 г, 58 руб.
- ☐ Сабельник, корневища с корнями и трава 50 г, 32 руб.
- ☐ Грушанка круглолистная, трава 30 г, 65 руб.
- ☐ Зимолюбка зонтичная, трава 50 г, 66 руб.
- ☐ Володушка золотистая, трава 30 г, 60 руб.
- ☐ Золотарник (золотая розга), трава 50 г, 60 руб.
- ☐ Фиточаи в ассортименте: омолаживающий, для похудения, женские и мужские сборы и многие другие.
- ☐ Репейные масла в ассортименте: с чередой, экстрактом крапивы, шишками хмеля и календулой, с хвощом (керамидами), экстрактом прополиса, витаминами А и Е, цветами ромашки, зародышами пшеницы.

Серт. № РОСС Ru.АЕ96.В00156

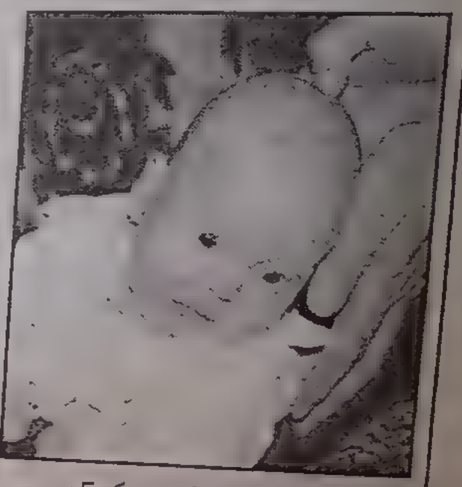
Заказ направлять по адресу: 630128, г. Новосибирск, а/я 5, ООО «Зеленый доктор». Также мы рады принять Ваш заказ по телефону в Новосибирске (3832) 574227 (без выходных) или через электронную фитоаптеку http://www.greendoc.ru. Оптовые поставки: г. Новосибирск, т/ф (3832) 47-91-01, 44-77-17, г. Москва, т/ф (095) 737-50-60.

«Сыночек — мамочкин цветочек!», Городовиковск

Назрань, Республика Ингушетия

Рукман Хасиев, 1 год 6 мес.
Назрань, Республика Ингушетия

Без подписи, Чегем,
Чегемский р-н, КБР



Яришов Даня, 1 год 5 мес.,
с. Воздвиженское,
Апанасенковский р-н,
Ставропольский край

«Бабушка! А это я — твоя внучка!»
Ксюшенька, с. Нижняя Омка,
Омская обл.

«Вот такой я веселый человечек!»
Потапова Анастасия,
4,5 мес., с. Анненково Лесное,
Ульяновская обл.

«Привет бабушкам, деду, дяде, тете, сестренке из Красноярска».
Валерочка Славкин,
8 мес., Красноярск

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Мне 28 лет, рост 179 см, инвалид детства II группы. Христианин, трудолюбивый, добрый, спокойный, немного застенчивый. Жду серьезного письма от стройной девушки-христианки 20-28 лет, проживающей на юге России, инвалида II или III группы (возможно, страдающей эпилепсией в слабой форме), уставшей от одиночества и желающей создать семью с таким человеком, как я.

Насмешниц и здоровых прошу не писать.

Андрей, п/п 07 01 № 585873, д/в, почта, с. Высоцкое, Петровский р-н, Ставропольский край, 356526

Мне 41 год, рост 185 см, по знаку зодиака Водолей. Симпатичный, работящий, вредных привычек в меру, разведен. Живу в сельской местности в своем доме с удобствами (20 км от центра).

Хотел бы познакомиться с доброй женщиной до 40 лет, надежной в любой ситуации, хорошей которая не понаслышке знает, что такое боль, сострадание и одиночество, и так же, как он, хочет иметь семью и ребенка.

Из любопытства не писать.

М. А. Осипов, д/в, п/о 6, Ачинск, Красноярский край, 662156

***

Мне 33 года, рост 170 см, ДЦП. Живу с мамой, чемпион края по шахматам. Жду письма от женщины до 40 лет. Дети не помеха. Хочу создать семью, чтобы дома царил уют и взаимопонимание.

Без подписи, ул. Васильева, 5, кв. 7, Бийск, Алтайский край, 659011, т. 25-24-73

Милые девушки! Напишите, пожалуйста, моему сыну, подбодрите его. Он считает, что никому не нужен, что его никто никогда не полюбит! Почему? Потому что он очень застенчивый. В свои 29 лет, при неплохой внешности и росте 185 см, он еще не дружил ни с одной девушкой. Может, переписка

симпатичный, добрый, ласковый, внимательный парень, без вредных привычек. Жильем и материально обеспечен. Есть все, но нет рядом любимой девушки. Очень хочется, чтобы на мое письмо откликнулась такая, можно с ребенком.

Я всю жизнь посвятила единственному ребенку. Трудности начались только сейчас, когда он не может устроить личную жизнь. А я, как на грех, перенесла ишемический инсульт, плохо хожу.

Адрес и телефон в редакции.

З. В. Бабец, Ставропольский край

***

Мне 46 лет, коренной дагестанец (лакец). Работаю, не пью, не курю, есть машина, по хозяйству могу делать практически все. По характеру спокойный, уравновешенный, но страстный.

Хочу встретить добрую, чистоплотную, женственную, сексуальную, а главное, спокойную женщину 30-45 лет, проживающую ближе к Дагестану.

З. Гусейнов, п/д ЕК-565401, д/в, Махачкала, Республика Дагестан, 367010

***

Мне 47 лет, высокий, работаю. Вдовец, 4 года один воспитываю сына, которому сейчас 9 лет. Хотел бы познакомиться с женщиной 40-45 лет, с высшим образованием, которая согласилась бы на переезд ко мне и совместное проживание. Если у нее есть дети, то это не помеха. Все у меня вроде есть, живу в 2-комнатной квартире, а вот счастья нет.

С. Д. Гулевский, пр-т Победы, 19а, кв. 263, Липецк, 398059

***

Мне 56 лет, по гороскопу Овен. Простой, добродушный, порядочный, физически здоров, без вредных привычек. По стечению обстоятельств живу у брата. У детей свои семьи, живут отдельно, далеко от меня. Люблю уют, чистоту, работаю в огороде, могу отлично готовить. Получаю приличную пенсию.

Хочу познакомиться с женщи-

Мне 32 года. В разводе, сыну 4 года. Не могу найти порядочного, доброго, верного мужчину. Пьющих, альфонсов, бывших заключенных, с материальными проблемами прошу не беспокоить. На переезд не согласна.

Е. В. Меренкова, п/п 5000440866, д/в, Новосибирск-112, 630112

***

Я одинока. Надеюсь через газету найти любимого человека до 42 лет. Мне 32 года, дочери 6 лет. Добрая, без вредных привычек, работаю, жильем обеспечена. Люблю готовить, природу. Пьющих и судимых прошу не беспокоить.

Светлана З., а/я 117, Новокузнецк-40, Кемеровская обл., 654040

***

Дочери Елене 35 лет. Она живет в Старом Осколе с двумя дочками-школьницами. У нее высшее образование, но работает санитаркой. Она добрая, хозяйственная, умница, выживает в этой жизни с достоинством. Но ей нужно сильное мужское плечо. Если есть такой мужчина, пусть откликнется!

Е. Н. Набиуллина, д/в, Старый Оскол, Белгородская обл., 309509

Мне 33 года. Симпатичная, кареглазая брюнетка, без вредных привычек. Верная и очень романтичная. Мечтаю обрести тихую семейную гавань с нежным, ласковым и верным мужчиной. Мечтаю жить в своем доме на берегу моря. Пишите по адресу: **Алене, а/я 512, ГОС-2, Альметьевск, Татарстан, 423452.**

***

Мне 32 года, рост 168 см. Была замужем, разведена, сыну 4 года. Очень симпатичная, хорошая хозяйка, без жилищных и материальных проблем. Есть все, работаю. Хочу найти красивого (шате-на, брюнета, кареглазого, высокого), от 26 до 34 лет, даже если он будет инвалидом III группы или II (эпилепсия), был бы работящим, любящим, внимательным. Я сама здорова. Жду фото, верну.

Наташа, Сызранский р-н, Самарская область

***

Хочу познакомить подругу с порядочным, надежным мужчиной. Ей 34 года, вдова, добрая, хорошая хозяйка, детей нет. Если есть проблемы с позвоночником, она может помочь. Пишите по адресу: **для Марии, а/я 6, г/п, с. Кочубеевское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357000.**

Женщина будет мне женой, а девушку удочерю...

Мне 60 лет. Живу один в селе, детей нет. Село наше очень хорошее, стоит на берегу Дона, кругом лес, поля. Нежадный, спиртное не употребляю с 1989 года.

Одному жить трудно. Может, одинокая женщина или девушка, которой негде и не на что жить, приедет ко мне? Женщина будет мне женой, а девушку я удочерю, обую, одену, а потом выдам замуж. А если придет женщина с ребенком, встречу ее с большой радостью.

Адрес в редакции.

В. И. Юшин, Липецкая обл.

Зачем вы подгоняете судьбу?

Для О. А. Фролова из Балашова Ростовской обл., автора письма «...А потом эрекция пропадает» («Айболит» №22).

Медики вам уже ответили на вопрос. А я отвечу вам как женщина. Три года после смерти жены — не слишком большой срок для излечения души. Вы нетерпеливы и подгоняете судьбу. Наверное, вы просто не встретили ту женщину, которая заменила бы вам бывшую супругу. Подождите и поверьте, что в наши годы тоже может проснуться любовь, и она ничем не хуже той, которую вы испытывали в юности. Просто нужно *посмотреть в глаза той женщине, с которой вы пытаетесь связать свою судьбу. Если в ней нет того огонька, который вас притягивает, значит, и в постели не будет тепла.*

Мне 55 лет, замужем, но муж — алкоголик. Давно не слышала от него доброго слова. Знаю, что если не буду о нем заботиться, он совсем пропадет. У меня очень много знакомых женщин, у которых такая же ситуация, как и у меня. Часто делимся своими бедами, иногда помогаем друг другу. Рассчитывать на мужскую поддержку не приходится. Мужики спиваются.

А вам вот что скажу: вы человек непьющий. Многие женщины хотели бы рядом с собой иметь такого мужчину. Так что не делайте поспешных выводов. Если вы не жлоб, еще встретите ту, которая заставит ваше сердце волноваться, как *в юности. Поверьте женщине!*

Тамара, Саратов

МАСТОПАТИЯ ОТСТУПАЕТ!

В январе 2001 г. на профосмотре был поставлен диагноз — мастопатия фиброзная. Для лечения использовала только сироп "Надежда". После курса лечения, к моему приятному удивлению, врач сказала, что грудь "чистая"! В профилактических целях она посоветовала принимать сироп 2-3 раза в год. Я очень благодарна коллективу, который занимается

посмотреть в глаза той женщине, с которой вы пытаетесь свя-

заменила бы вам бывшую супругу. Подождите и поверьте, что в наши годы тоже может проснуться любовь, и она ничем не хуже той, которую вы испытывали в юности. Просто нужно

щины хотели бы рядом с собой иметь такого мужчину. Так что не делайте поспешных выводов. Если вы не жлоб, еще встретите ту, которая заставит ваше сердце волноваться, как в юности. Поверьте женщине!

Тамара, Саратов

Милые девушки! Напишите, пожалуйста, моему сыну, подбодрите его. Он считает, что никому не нужен, что его никто никогда не полюбит! Почему? Потому что он очень застенчивый. В свои 29 лет, при неплохой внешности и росте в 180 см, он еще не дружил ни с одной девушкой. Может, переписка взбодрит его.

В. В. Полонская, с. Родниковское, Арзгирский р-н, Ставропольский край, 356580

***

Мне 29 лет, рост 180 см, инвалид II группы (ношу очки). Познакомлюсь с женщиной-инвалидом до 40 лет. Пишите по адресу: **Владимиру Михайловичу Добычину, д/в, г/п, Екатеринбург, 620000.**

***

Мне 30 лет, инвалид детства II группы (эпилепсия). Бывало по 1-2 приступа в неделю, но сейчас они прекратились. Вот уже 4 месяца приступов нет. На пенсии, живу с мамой (63 года). Всем обеспечен, не пью, не курю, все умею делать. Красивый, добрый, ласковый.

Хочу познакомиться с русской девушкой или женщиной без вредных привычек, не старше 35 лет. Инвалидность не помеха.

Ф. В. Раков, 5 мкрн, д. 15, кв. 74, Пыть-Ях, Тюменская обл., 628383

***

Меня зовут Александр. Мне 33 года, рост 178 см, по гороскопу Телец, русский. Без вредных привычек, верный, надежный, работаю. Ищу добрую, домашнюю, порядочную девушку до 30 лет, способную на глубокие, искренние чувства, которая хочет иметь крепкую семью и детей.

А. А. Антохин, ул. Адм. Нахимова, 115, кв. 26, Астрахань, 414018

***

Сына зовут Максим, ему 31 год, он инвалид детства I группы. Максим умный, симпатичный и спокойный. Любит природу, книги, занимается на компьютере. Он хочет познакомиться с молодой женщиной до 30 лет с физическим недостатком, доброй, спокойной, без вредных привычек,

Мне 41 год, рост 185 см, по знаку зодиака Водолей. Симпатичный, работящий, вредных привычек в меру, разведен. Живу в сельской местности в своем доме с удобствами (20 км от центра).

Хотел бы познакомиться с доброй женщиной до 40 лет, надежной в любой ситуации, хорошей хозяйкой, без вредных привычек.

А. А. Воронин, д/в, Яксатово, Астрахань, 416462

***

Меня зовут Андрей. Мне 31 год, рост 180 см, слегка прихрамываю, изредка случаются слабые приступы эпилепсии, хозяйственный. Есть свой дом. Ищу девушку-инвалида, можно с ребенком.

А. В. Стрельцов, ул. Малоугреневская, 32, Бийск, Алтайский край, 659303, т. 71-32-36

***

Меня зовут Аркадий, мне 32 года, инвалид детства II группы. Полный, рыжий, добрый. Живу с отцом. Хотел бы познакомиться с худощавой женщиной.

А. Котляров, ул. Куйбышева, 79, кв. 30, Кисловодск, Ставропольский край, 357736, дом. тел. 4-16-60

***

Мне 33 года, русский, разведен. Не пью, курю, но очень хочу бросить. Живу с мамой, работаю. Ношу очки, скромный, домосед, может, поэтому и один. Для создания семьи хочу познакомиться с женщиной до 30 лет, без вредных привычек. Желательно, чтобы жила поближе, но это не обязательно.

Без подписи, п/п 8303 № 439996, д/в, Нальчик, КБР, 360000

***

Мне 30 лет, не женат, работаю, здоров. Познакомлюсь с девушкой из сельской местности, не старше 26 лет, для серьезных отношений. Подробности при переписке.

Адрес в редакции.

Сергей, Ставропольский край

***

Хочу устроить жизнь своего сына. Ему уже 37 лет. В детстве он перенес ДЦП в легкой форме, лечился в речевой спецшколе. Он

на переезд ко мне и совместное проживание. Если у нее есть дети, то это не помеха. Все у меня вроде есть, живу в 2-комнатной квартире, а вот счастья нет.

С. Д. Гулевский, пр-т Победы, 19а, кв. 263, Липецк, 398059

***

Мне 56 лет, по гороскопу Овен. Простой, добродушный, порядочный, физически здоров, без вредных привычек. По стечению обстоятельств живу у брата. У детей свои семьи, живут отдельно, далеко от меня. Люблю уют, чистоту, работаю в огороде, могу отлично готовить. Получаю приличную пенсию.

Хочу познакомиться с женщиной 50-55 лет, доброй, веселой, без вредных привычек. Или могу присматривать за домом или за больным мужчиной.

Э. Н. Музоров, п/п 90-01 105426, г/п, Владикавказ, РСО-Алания, 363223

***

Мне 35 лет, рост 162 см, русский, но похож на армянина. Родился и вырос в Ростове. Работаю на заводе, учусь на вечернем отделении в Институте сельского машиностроения. От завода получил участок 6 соток под строительство дома. Построил свой дом. Мама умерла, сестра живет на Украине. Ни разу в жизни не пил спиртное и не курил. Своими руками вырастил сад, торгую фруктами.

Ищу спутницу жизни, девушку без вредных привычек, интересующуюся садоводством и огородом.

А. И. Ланин, д/в, г/п, Ростов-на-Дону, 344007

ЖЕНЩИНЫ

Мне 28 лет, рост 156 см, инвалид детства II группы (эпилепсия). Домоседка, люблю шить, вязать, готовить. Хотела бы познакомиться с мужчиной не старше 35 лет, проживающим в средней полосе России, с таким же заболеванием, как у меня, чтобы потом не было упреков.

Ирина Г., 4 мкрн, д. 12, кв. 64, Элиста, Калмыкия, 358011

***

Мне 32 года, в разводе, сыну 4 года. Симпатичная, хорошая хозяйка, чистоплотная, не пью, не курю. Работаю, без материальных и жилищных проблем, живу в своей квартире. Хочу создать семью с непьющим, работающим, любящим, внимательным, симпатичным мужчиной до 35 лет, ростом не ниже 170 см.

Без подписи, п/п № 417116, п/о 6, Октябрьск, Сызранский р-н, Самарская обл.

ная, умница, выживает в этой жизни с достоинством. Но ей нужно сильное мужское плечо. Если есть такой мужчина, пусть откликнется!

Е. Н. Набиуллина, д/в, Старый Оскол, Белгородская обл., 309509

ной. Ей 34 года, вдова, добрая, хорошая хозяйка, детей нет. Если есть проблемы с позвоночником, она может помочь. Пишите по адресу: **для Марии, а/я 6, г/п, с. Кочубеевское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357000.**

МАСТОПАТИЯ ОТСТУПАЕТ!

В январе 2001 г. на профосмотре был поставлен диагноз – мастопатия фиброзная. Для лечения использовала только сироп "Надежда". После курса лечения, к моему приятному удивлению, врач сказала, что грудь "чистая"! В профилактических целях она посоветовала принимать сироп 2-3 раза в год. Я очень благодарна коллективу, который занимается выпуском таких нужных препаратов. От всей души желаю всем крепкого здоровья

Е. М., Алтайский край

ЦЕЛЕБНЫЙ ДАР АЛТАЯ ЦДА ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

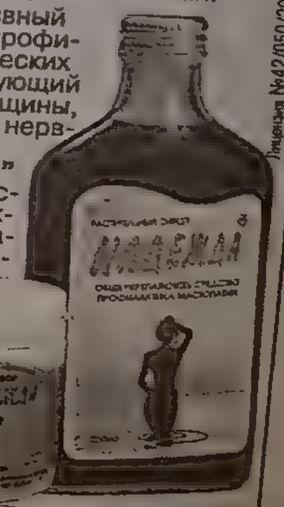
Растительный сироп

"НАДЕЖДА"

(на основе лекарственных трав Горного Алтая)

Сироп "Надежда" — высокоэффективный биологически активный комплекс для профилактики и фитокоррекции патологических состояний молочной железы, регулирующий важнейшие процессы в организме женщины, положительно влияющий на функции нервной, иммуной и половой систем.

Регулярный прием сиропа **"Надежда"** блокирует механизм возникновения мастопатии, повышает жизненный тонус, укрепляет иммунитет. Клинические испытания показали, что при применении сиропа **"Надежда"** в комплексном лечении у больных с диагнозом диффузная мастопатия уже через месяц заметно улучшается общее самочувствие, уменьшаются боли и уплотнения в молочной железе, снимается нервное напряжение, восстанавливается сон, исчезает чувство усталости и разбитости, повышается работоспособность.



Фитосбор **"НАДЕЖДА"** - аналог сиропа в таблетированной форме для приготовления настоя в домашних условиях.

ЛУЧШИХ ТОВАРОВ РОССИИ

Позаботьтесь о своем здоровье, не доводите свой организм до серьезных и опасных случаев. Ведь мастопатия характеризуется как предраковое состояние. Стоит ли рисковать, если есть простой, надежный и даже приятный способ уберечь себя – это препарат "Надежда"

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ "НАДЕЖДА" В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

РАССЫЛКА ПОЧТОЙ ДЛЯ ЧАСТНЫХ ЛИЦ:

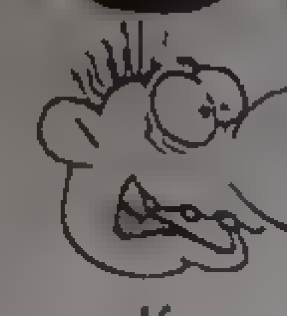
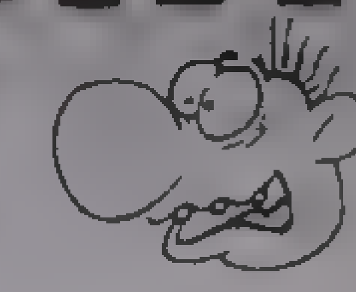
Сироп "Надежда" (месячный курс 4 флакона по 250 мл) - 540 рублей;
Фитосбор "Надежда" (курс 4 упаковки по 100 таблеток по 0,5 г) - 270 рублей

АДРЕС ПРОИЗВОДИТЕЛЯ: ЗАО "Бальзам", 659322, Алтайский край, г. Бийск, ул.Социалистическая, д.1; т. (3854) 31-50-89 т/ф (3854) 25-34-07,E-mail:balzam@biysk.nsu.ru; www.balzamcda.ru

Телефоны региональных представителей: Москва 925-55-19; 975-58-20; 235-55-72; 777-13-02; 350-27-79; С-Петербург 321-67-28; 310-12-29; 310-12-56; Барнаул 443-768; Владивосток429-160; 356-525; Кемерово 539-090; 533524; Красноярск 344-712; Нижний Новгород: 168251; Новокузнецк 787-424; Новосибирск 666-393; Омск 243544; 413256; Псков 154-901; 207-51; Самара 705404; Томск 427425; Тюмень 303030; 308080; Челябинск 608652; 341817; 780-872.

Лицензия №42/050/2001 МЗ РФ

СТРАШНЫЙ ВИРУС

СЕРГЕЙ И ЛЕНА встречались уже целый месяц, и сегодня она впервые позволила ему проводить себя домой. Они долго целовались в подъезде. А затем Лена пригласила Сергея на чашку кофе. Зайдя в квартиру, они сразу прошли на кухню. Лена сварила кофе, и они выпили его, дымя сигаретами и глядя друг на друга. Не было сказано ни слова, но оба чувствовали, что именно сегодня должно произойти то, о чем они думали и чего хотели со дня своей первой встречи.

Когда кофе был выпит, некоторое время оба продолжали молчать, ощущая некоторую неловкость. Но вот Лена улыбнулась, взяла Сергея за руку и повела за собой в комнату. Он покорно пошел за ней. Но на пороге комнаты вдруг резко отшатнулся.

— Кто это?! — испуганно спросил Сергей, глядя на мужскую фигуру, застывшую перед мерцающим экраном в дальнем углу комнаты.

— Это? Муж, — небрежно ответила Лена, презрительно глядя в тот же угол.

— Ты замужем?! — потрясенно переспросил Сергей. — Но как же?...

— Была замужем. А как только компьютер купили, у меня мужа не стало. Я слышала, что есть какой-то компьютерный вирус, так вот муж этим вирусом и заразился. Я спать ложусь — он за компьютером сидит, я просыпаюсь, ухожу на работу — он за компьютером. Даже не знаю, спит ли он, ест ли, ходит ли на работу... В общем, есть одинокие женщины, а я — одинокая жена. Только и радости, что штамп в паспорте. И так уже полгода.

— Да, но как же все-таки здесь, при нем...

— А он все равно ничего не видит и не слышит. Хочешь убедиться?

Лена включила на полную громкость телевизор, радио и магнитофон, сняла с серванта большую хрустальную вазу и разбила ее об пол, бросила на осколки металлический поднос, прыгнула на него, несколько минут отбивала чечетку, держа в одной руке включенную электродрель, а другой рукой стреляя в потолок из охотничьего ружья. Со всех сторон в стены стучали соседи, Сергей стоял, зажав руками уши, но мужская фигура у компьютера ни разу не шелохнулась.

Наконец, Лена остановилась, тяжело дыша и утирая пот со лба.

— Ну что, убедился?

— Да-а, — пробормотал Сергей. — Никогда бы не поверил, что такое возможно!

— Ладно, милый, — улыбнулась Лена. — Извини, я пойду приведу себя в порядок, а ты подожди здесь. Сейчас я приду к тебе.

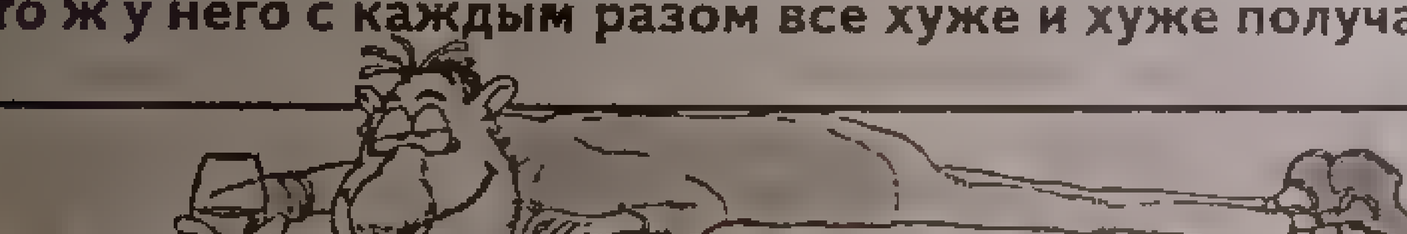
— Хорошо, — ответил Сергей. — А я пока взгляну, чем же это он там так увлекся.

Ночь заканчивалась, уступая место новому дню. За окном начинало светлеть. Лена сидела на разостланной постели и непрерывно курила, нервно стряхивая пепел в переполненную пепельницу и стараясь не смотреть на две мужские фигуры, неподвижно застывшие в дальнем углу комнаты перед мерцающим экраном компьютера.

В. Максимков

РАССКАЗИК

Отец-сыну: «Есть такая сказка: «Было у отца три сына. Старший умный был детина, средний сын и так и сяк, младший вовсе был дурак». — «А что, папик болел, что ли?» — «С чего ты взял?» — «А что ж у него с каждым разом все хуже и хуже получалось?»



ПОГУДЕЛИ...

Механик Колька на аэродроме был большой любитель погудеть. И жизнь этому способствовала: жена постоянно в командировках, спирта на аэродроме — хоть залейся.

Однажды, когда жена уехала в очередную командировку, Коля решил устроить грандиозную вечеринку. В тот день мужики весь спирт, который думали отнести домой, переправили механику. Квартира стала похожа на медицинский склад: в трехлитровых банках спирт, в канистрах спирт, даже в кастрюлях спирт. Когда же ёмкости закончились, было решено использовать в качестве тары... ванну. Механик махнул рукой: неделю можно перетерпеть без ванны, зато триста литров есть где разместить. Когда ... планировали выпить за оставшиеся четыре дня.

И вот когда все с утра расползлись по рабочим местам, нежданно-негаданно на пороге родного дома появилась жена!

Бардак в доме её нисколько не порадовал, а уж стоящая в ванне вода вконец возмутила. Рассерженная женщина выдернула пробку из ванной и слила в канализацию... 200 литров чистого спирта. 200! 200!! 200!!!

Почему она не почувствовала запах спирта — неизвестно. А может, специально так сделала, а потом ушла в несознанку. Но только бедная женщина еще месяц боялась ходить по улицам. Мужики, едва завидев её, стонали, краснели и ревели, как раненые медведи.

ЕСЛИ БЫ НЕ БЫЛО КОСМЕТИКИ, ТО РОЖДАЕМОСТЬ БЫ УПАЛА В ПЯТЬ РАЗ.

Превеселые вести

В КОСТРОМСКОЙ области состоится первый международный съезд тещ.

Программа. 1. Торжественное собрание. 2. Встреча с президентом. 3. Прогулка в лес с Иваном Сусаниным.

НА ЧЕМПИОНАТЕ мира по прыжкам с 10-метровой вышки российский спортсмен показал уникальное упражнение — тройное сальто запнувшись, из положения покачнувшись, ужаснувшись, матюкнувшись и бултыхнувшись.

В НОЧЬ с 29 на 30 января был ограблен склад. Похищено 1000 блоков сигарет и 300 кг моркови. Сотрудниками милиции разыскивается кролик, страдающий кашлем.

МИНИСТР финансов доложил о том, что в его министерстве финансы уже пропели все романсы. И теперь приступают к исполнению лебединой песни...

РАСКАПЫВАЯ стоянку первобытного человека, археологи нашли окаменевший пейджер с окаменевшим сообщением: «Вернешься без мамонта — убью. Жена».

ПОЯВИЛАСЬ новая автосигнализация. При первом прикосновении к машине раздается: «Щас Серегу позову!» При втором то же самое, но погромче. При третьем: «Се-ре-гааааа!!!»

В ПОСЛЕДНЕЕ время стали ходить слухи, что шахтерам, учителям и врачам наконец-то выплатят все задолженности и впредь будут платить регулятно. На поддержание этих слухов правительство уже потратило три миллиарда рублей...

Такой случай

ПРО СОСЕДА

— Доброе утро! — поприветствовал Николай Добрянский сво...

— Да нет, просто он пушистый, — стал ...

Здрасьте ...

— А мне нравится, — Николай ласково погладил свою Дусю.

— Кстати, займите мне сто рублей, — неожиданно попросил сосед.

— Конечно-конечно... Только меня с собой только ...

Однажды, когда жена уехала в очередную командировку, Коля решил устроить грандиозную вечеринку. В тот день мужики весь спирт, который думали отнести домой, переправили механику. Квартира стала похожа на медицинский склад: в трехлитровых банках спирт, в канистрах спирт, даже в кастрюлях спирт. Когда же ёмкости закончились, было решено использовать в качестве тары... ванну. Механик махнул рукой: неделю можно перетерпеть без ванны, зато триста литров есть где разместить. Когда ванна была залита до краев, мужики решили: все! Вечеринка начинается.

Гудеж стоял три дня, мелкая тара уже стояла порожняя, ванна опустела на треть, но и силы стали убывать. Так что недопитые две трети ванны мужики пла-

Бардак в доме ее нисколько не порадовал, а уж стоящая в ванне вода вконец возмутила. Рассерженная женщина выдернула пробку из ванной и слила в канализацию... 200 литров чистого спирта. 200! 200!! 200!!!

Почему она не почувствовала запах спирта — неизвестно. А может, специально так сделала, а потом ушла в несознанку. Но только бедная женщина еще месяц боялась ходить по улицам. Мужики, едва завидев её, стонали, краснели и ревели, как раненые медведи.

ЧЕМ РЕЖЕ КТО-ТО ОДИН ОТДАЕТ СВОЙ СУПРУЖЕСКИЙ ДОЛГ, ТЕМ ЧАЩЕ КТО-ТО ДРУГОЙ ВЫНУЖДЕН БРАТЬ КРЕДИТ НА СТОРОНЕ.

УПАЛА В ПЯТЬ РАЗ.

...ности и впредь будут платить регулятно. На поддержание этих слухов правительство уже потратило три миллиарда рублей...

РАССКАЗИК

После сытного застолья хозяйка говорит игриво гостям: «Что бы я сейчас хотела, из трех букв, последняя «й»?.. Кто подумал, что «чай», пусть остается! Остальных прошу покинуть дом!.. Куда, ну куда же вы все-то?!»

Задачки для взрослых

● Курочка Ряба снесла яичко, а мышка взяла и разбила. Тогда Ряба снесла еще три яичка, Мышка и их разбила. Ряба поднатужилась и снесла еще пять, но бессовестная мышка расколотила и эти. Из скольких яиц могли бы приготовить себе яичницу дед и баба, если бы не разбаловали свою мышку?

● Когда хозяин вышел в сад с ружьем, с одной яблони упало 4 соседа, а с другой — на три соседа больше. Сколько соседей упало со второй яблони?

● Папа, мама и старшие сестры ужинают, а младший брат Васенька сидит под столом и пилит ножку стола со скоростью 3 сантиметра в минуту. Через сколько минут закончится ужин, если толщина ножки стола 9 сантиметров?

Такой случай

ПРО СОСЕДА

— Доброе утро! — поприветствовал Николай Добрянский своего нового соседа по этажу.

— Добрее видали, — пробурчал сосед, разглядывая Добрянского с ног до головы. — Кстати, это ваша машина стоит возле подъезда?

— Моя. А что?..

— Какая-то она у вас грязнючая, просто кошмар! Я сегодня об вашу груду металла свое новое пальто испачкал, между прочим!

— Хорошо, я её сейчас вымою, — сказал Добрянский, решив смягчить ситуацию. Но сосед уже скрылся за дверью, щелкнув замком.

На следующий день Добрянский снова столкнулся с соседом на лестничной площадке.

— Здравствуйте! — поздоровался он.

— Здоровее видали, — неприветливо изрек сосед. — Меня, между прочим, Пал Палычем зовут.

— А меня Николаем, — протянул руку Добрянский. — Так что соседями будем...

— Кстати, это ваш кот? — спросил Пал Палыч, дав Добрянскому немного подержаться за свою руку. — Какой-то он у вас поганючий! Слишком уж толстючий, можно сказать, что даже жирнючий!..

— Да нет, просто он пушистый, — стал оправдываться Добрянский, но сосед снова скрылся за дверью.

Накануне Нового года Добрянский снова встретил соседа.

— С наступающим вас! — поздравил Николай, возвращаясь с прогулки со своей таксой.

— Спасибо, я уже наступил сегодня, — огрызнулся тот. — Небось это ваши питомцы в подъезде нагадили?

— Да вы что?! — возмутился Добрянский. — Я их за домом всегда выгуливаю... Может, в гости зайдете? По рюмочке хлопнем, а? Старый год проводим, — предложил он Пал Палычу.

— Я горькучих напитков не употребляю! Сладкучих, кстати, тоже...

В это время такса Добрянского пронзительно тявкнула и, испугавшись собственного лая, спряталась за ногами хозяина.

— Какая у вас страшнючая собака! — попятился сосед. — Длиннючая и гавкучая!

Здрасьте вам!

— А мне нравится. — Николай ласково погладил свою Дусю.

— Кстати, займите мне сто рублей, — неожиданно попросил сосед.

— Конечно-конечно... Только у меня с собой только пятьдесят, — растерялся Добрянский, роясь в кошельке.

— Так я и знал, что вы жаднючий! — поморщился Палыч, беря у Николая деньги. — Кстати, у меня принцип: меньше ста — без отдачи, — добавил он и скрылся за дверью.

После новогодних праздников Добрянский снова увидел своего соседа. Тот крепил металлическую табличку со своими инициалами и фамилией к двери. Николай, как обычно, собрался было поприветствовать Пал Палыча, но, взглянув на надпись, улыбнулся и молча спустился вниз.

Проверив табличку на прочность, сосед отошел, любуясь новым атрибутом входной двери.

— П. П. Злючий — произнес Пал Палыч и, оставшись довольным, важно скрылся за дверью.

Олег Хрыкин,
Минеральные Воды

РАССКАЗИК

«Вась! Наш кот в тапки нагадил!» — «Что?! Ах ты скотина!!! Ща убью на фиг!!!» — «Да не в твои! В мамины!» — «А, ну дай ему сметанки...»

Расслабимся

Я спокойна...

Я СПОКОЙНА. Я совершенно спокойна. Мое солнечное сплетение ощущает прилив тепла. Мои руки теплые и тяжелые. Моя голова... Глаза бы мои не видели мою голову. А заодно и нашу парикмахерскую. Называется, покрасили волосы. Голову помыла — ни краски, ни волос. Теперь нет проблем.

Я спокойна. Я совершенно спокойна. Мои руки теплые и тяжелые. Очень тяжелые... Вчера еще тяжелее были. Притащила на себе 50 кг картошки. Сама сорок вешу. А что делать, если раз в месяц дешевую картошку завозят, да и то не в каждый магазин?

Нет-нет. Я спокойна. Я даже очень спокойна. Муж построил себе гараж-бар. Отдыхает там в выходные дни после тяжелых будней у телевизора. Как-то заставила вечером с сыном позаниматься. Задачку решить. Решили... кроссворд. Утром заглянула. Четыре буквы по вертикали — ядовитая змея. Написал: «Жена». И все остальное сошлось, между прочим. Но я спокойна. Ну совершенно спокойна. Только память плохая стала. Помню лишь, что обращалась в поликлинику. В регистратуре меня успокоили:

— Вашей карты нет. Но не волнуйтесь, мы вам новую сейчас вмиг заведем, будете, как молоденькая. Вот только придется пройти кабинет такой, такой и сякой.

— Не пойду, — говорю, — вы уже в четвертый раз меня в этом году теряете.

Ешкин кот!

— Ну и не ходите. Ступайте лучше домой. Телевизор включите, чайку попейте. Глядишь, полегчает. Ведь врач выпишет рецепт, последнее здоровье потратите, чтобы на это лекарство заработать. И тут мне стало так спокойно. Все куда-то отступило, точно растворилось. Совсем не помню, как здесь очутилась. Как же благостно все кругом. И спокойно. С мужчиной познакомилась из соседней палаты. Приятной наружности. И имя красивое — Бонапарт.

К. Р.

ПЛОХА ТА ЖЕНА, КОТОРАЯ УМЕЕТ ГОТОВИТЬ И НЕ ГОТОВИТ, НО ХУЖЕ ТА, КОТОРАЯ НЕ УМЕЕТ ГОТОВИТЬ И ГОТОВИТ

ФИТОДОКТОР «ЭВАЛАР». «ЭВАЛАР» – ЗДОРОВЬЯ ДАР!

Современные фитопрепараты не только помогают решить проблемы со здоровьем, но и реально улучшают качество жизни. Поэтому спрос на них постоянно растет.

Настойка «Красный корень®», чтоб мужчина был доволен

Хранит Алтай древние сказания и легенды. По одной из них растет высоко в горах Алтайских, вблизи вечных ледников, красный корень — растение редкое. Красный цвет приобретает только к годам двенадцати и лишь в сорок лет набирает целебную силу.

Так уж повелось, что стала настойка красного корня главным оберегом мужского здоровья. Добавляют настойку в чай, водку «при надсаде», для снятия усталости после тяжелого дня. И просыпается «сила медвежья», прочь уходят мужские болезни.

Сегодня старинные русские рецепты обрели свою вторую жизнь. Алтайская фармацевтическая компания «Эвалар» выпускает настойку «Красный корень», рецепт которой проверен веками и доказан клинически. Назначение настойки «Красный корень» пациентам с хроническим простатитом во время стандартно проводимой лекарственной терапии снимает боль и воспаление, а у больных с аденомой простаты даже восстанавливает сексуальную функцию!

Хороша настоечка! Мужчины настойкой довольны: возвращает им красный корень былую силу и мужское здоровье...

Настойка «Красный корень» отмечена золотой медалью «Лучший алтайский товар 2003 года»

МНЕНИЕ ВРАЧА

— Кафедра Алтайского медуниверситета изучала действие настойки «Красный корень». Мы брали две группы пациентов — с хроническим простатитом и аденомой предстательной железы 2 и 3 степени — по 60 человек в возрасте от 22 до 70 лет. В течение 59 дней боль-

препаратами — настолько очевидным был положительный эффект для пациентов.

У больных уменьшились боли в промежности, крестце, половых органах и области прямой кишки, улучшились симптомы дизурии

водили оценку качества жизни пациентов. Характеризуя свое состояние после проведенного лечения, многие помимо всего прочего отмечали уменьшение чувства дискомфорта и улучшение сексуальной функции, за что сразу же

Эликсир «Эвалар» – лекарство от всех болезней

Вся целительная сила дикой природы Горного Алтая собрана в единый рецепт эликсира «Эвалар». Эликсир «Эвалар» не просто вкусное и ароматное лекарство, не фантастический напиток, обещающий здоровье, — это реальная научно обоснованная терапия от всех болезней. Специалисты Московской медицинской академии им. Сеченова признали эликсир «Эвалар» **лекарством многопланового действия.**

Эликсир «Эвалар» защищает организм от простуды и гриппа, в несколько раз ускоряет процесс выздоровления после перенесенных воспалительных и инфекционных болезней. Кардинально изменяет качество жизни. Наши самочувствие, настроение, аппетит и сон, иммунитет, деятельность внутренних органов — всё под лекарственным контролем.

Как утверждают ученые Московской медицинской академии им. Сеченова, эликсир «Эвалар» настраивает биологические часы организма, защищая от болезней, продляя активную жизнь. Пациенты с умеренной формой гипертонической болезни чувствуют эффективность эликсира даже раньше, чем гипотоники. С каждой ложкой эликсира состояние депрессии сменяется хорошим настроем. Повышается физическая и умственная активность, скачков АД не наблюдается. Страдающие вегетососудистой дистонией отмечают улучшение сна, прекращение изматывающих головных болей. Нежелательных явлений на фоне приема препарата не выявлено...

Возможно ли это в одном рецепте? Да! Лекарство уже рекомендовано в широкую медицинскую практику. Эликсир «Эвалар» нужен сегодня молодым и старым, здоровым и больным. Это принципиально новое лекарство, побуждающее организм на борьбу со всеми болезнями!

«Милона®-5» пересматривает статистику заболеваний груди

Статистика заболеваний груди пугает современных женщин. Признаки мастопатии отмечает у себя каждая вторая

«Мастофит» — новое слово в профилактике мастопатии

Ученые, изучающие диетические факторы, установили, что частота возникновения злокачественных образований уменьшается, если регулярно употреб-

былую силу и мужское здоровье...

Настойка «Красный корень» отмечена золотой медалью «Лучший алтайский товар 2003 года»

МНЕНИЕ ВРАЧА

— Кафедра Алтайского медуниверситета изучала действие настойки «Красный корень». Мы брали две группы пациентов — с хроническим простатитом и аденомой предстательной железы 2 и 3 степени — по 60 человек в возрасте от 22 до 70 лет. В течение 50 дней больные принимали по 1 чайной ложке препарата 2 раза в день. Исследование показало, что настойку «Красный корень» по эффективности можно сравнить с лекарственными препаратами — настолько ощутимым был положительный эффект для пациентов.

У больных уменьшились боли в промежности, крестце, половых органах и области прямой кишки, улучшились симптомы дизурии (нарушение мочеиспускания), анализ сока простаты подтвердил противовоспалительные свойства настойки «Красный корень».

Кроме того, по результатам исследования мы проводили оценку качества жизни пациентов. Характеризуя свое состояние после проведенного лечения, многие помимо всего прочего отмечали уменьшение чувства дискомфорта и улучшение сексуальной функции, за что сразу же окрестили «Красный корень» секс-настойкой.

Б.Козлов,
к.м.н, доцент кафедры факультетской терапии Алтайского медуниверситета

«Атероклефит®» – генеральная чистка сосудов от холестерина

«Атероклефит» — растительные капли для профилактики атеросклероза. Лучшего «чистильщика сосудов» при нарушении жирового обмена природа не придумала. Капли «Атероклефит» почистят сосудистые стенки от атеросклеротических отложений, да еще и укрепят коронарные артерии, подкормят сердечную мышцу.

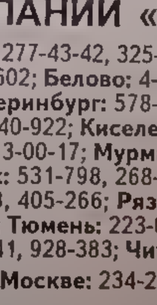
Что даст первый профилактический курс? К сердцу и мозгу, испытывающим ишемию (попросту голодание), кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. Снизится уровень холестерина в крови, а значит, уйдут, и надолго, сердечные боли, одышка, головокружения и шум в ушах. Капля за каплей «Атероклефит» восстановит бесперебойную работу сердечно-сосудистой системы.

Генеральные чистки сосудов «Атероклефитом» необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Как утверждают ученые Московской медицинской академии им. Сеченова, эликсир «Эвалар» настраивает биологи-

рым, здоровым и больным. Это принципиально новое лекарство, побуждающее организм на борьбу со всеми болезнями!

«Милона®-5» пересматривает статистику заболеваний груди



Статистика заболеваний груди пугает современных женщин. Признаки мастопатии отмечает у себя каждая вторая...

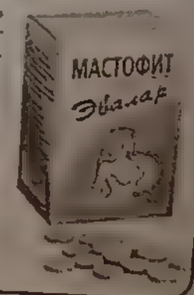
Зато каждая отметила разительное улучшение после курсового приема натурального средства для женщин «Милона-5». Это уже цифры из отчета о клиническом применении «Милоны-5» в алтайском краевом маммологическом центре. Преимуществом нового комплексного препарата врачи называют многофакторность действия входящих в его состав лекарственных трав. Заведующая кафедрой акушерства и гинекологии АГМУ доктор медицинских наук В. А. Гурьева отмечает, что «Милону-5» можно и нужно назначать при любой этиологии заболеваний молочной железы независимо, какими причинами вызвана мастопатия.

«Милона-5» регулирует деятельность эндокринных желез и функционирование яичников, действуя при этом совсем не гормонально. Сегодня врачи смело назначают «Милону-5» при мастопатии и сопутствующих ей гинекологических заболеваний. Сочетание традиционной терапии с курсовым приемом таблеток «Милона-5» повышает эффективность лечения мастопатии в 2 раза! И это весомый аргумент в снижении печальной женской статистики заболеваний груди.

«Мастофит» – новое слово в профилактике мастопатии

Ученые, изучающие диетические факторы, установили, что частота возникновения злокачественных образований уменьшается, если регулярно употреблять овощи семейства крестоцветных. К примеру, зеленые соцветия капусты брокколи, содержащие растительные индолы, способны предупредить рак молочной железы!

Достижения науки, доказавшие, что брокколи — природное лекарство и надежная профилактика онкозаболеваний, немедленно взяли на заметку фармакологи и врачи. Препарат из концентрата капусты брокколи «Мастофит» — новое слово в профилактике очаговых мастопатий, нередко перерождающихся в злокачественные образования. Обладая мощной антиканцерогенной активностью, индолы, содержащиеся в капусте брокколи, находят широкое применение в практике онкологов-маммологов всего мира. Результаты применения «Мастофита» оценены маммологическими центрами. По данным маммографии и УЗИ, у больных диффузными формами мастопатии отмечены достоверное снижение болевого синдрома, уменьшение размеров патологических образований. «Мастофит» — новое слово в профилактике и комплексном лечении мастопатии!



СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ КОМПАНИИ «ЭВАЛАР» В АПТЕКАХ!

Москва: 105-07-25, 267-96-00, 786-34-00, 105-51-40, 554-00-84, 904-50-33; **Санкт-Петербург:** 277-43-42, 325-32-78, 320-72-72, 596-22-22, 103-45-30; **Абакан:** 6-77-37; **Ангарск:** 547-159; **Астрахань:** 347-833, 540-577; **Ачинск:** 2-25-03; **Барнаул:** 354-444, 380-501, 612-577, 363-602; **Белово:** 4-13-69; **Владивосток:** 272-910, 319-241, 321-392, 231-490, 324-866, 261-476; **Владикавказ:** 747-347, 752-549; **Волгоград:** 383-398; **Воронеж:** 492-737, 778-227; **Екатеринбург:** 578-582, 755-089; **Ижевск:** 762-788; **Иркутск:** 427-530, 422-386; **Йошкар-Ола:** 420-907; **Калининград:** 777-003, 333-222; **Кемерово:** 647-848, 539-090; **Киров:** 373-682, 540-922; **Киселевск:** 2-14-15; **Краснодар:** 557-804; **Красноярск:** 277-709; **Курган:** 433-631, 433-581; **Липецк:** 435-832, 226-060; **Магнитогорск:** 216-952, 216-996; **Мирный (Якутия):** 3-00-17; **Мурманск:** 423-369, 598-768; **Н.Новгород:** 342-410, 231-291; **Новокузнецк:** 787-424, 455-391; **Новосибирск:** 268-370, 666-393, 214-757, 515-717, 231-317, 182-553; **Омск:** 531-798, 268-996, 230-059, 558-858; **Оренбург:** 0-53, 711-177; **Осинники:** 5-44-55; **Пенза:** 435-656, 579-849; **Пермь:** 482-546; **Прокопьевск:** 3-20-40; **Ростов-на-Дону:** 619-168, 405-266; **Рязань:** 254-923; **Самара:** 705-404, 993-923, 423-328; **Саратов:** 260-825; **Сургут:** 353-745; **Тамбов:** 566-666; **Тольятти:** 510-303, 376-422; **Томск:** 430-044; **Тула:** 311-053; **Тюмень:** 223-013, 373-440, 363-753; **Улан-Удэ:** 264-505; **Уфа:** 240-566, 331-677, 242-210, 600-393; **Хабаровск:** 333-991; **Чебоксары:** 569-576, 620-380; **Челябинск:** 341-817, 372-841, 928-383; **Чита:** 324-249; **Ярославль:** 328-349.

Доставка препаратов по Москве: 234-22-11

Эвалар® С2

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74.

Почтовая рассылка завода-изготовителя:

«КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» — при заказе 3 флаконов — 116 руб. за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) — 134 руб. РУ №003983.Р.643.04.2002
«АТЕРОКЛЕФИТ» — при заказе 3 флаконов — 109 руб. за 1 фл. Цена 1 фл. (100 мл) — 132 руб. РУ №004974.Р.643.12.2002
«ЭЛИКСИР «ЭВАЛАР» — цена 1 флакона (250 мл) — 85 руб. РУ №99/172/10
«МИЛОНА-5» — при заказе 5 упаковок — 50 руб. за 1 упак. Цена 1 упак. (100 табл.) — 75 руб. РУ №004912.Р.643.10.2002
«МАСТОФИТ» — при заказе 5 упаковок — 79 руб. за 1 упак. Цена 1 упак. (60 табл.) — 104 руб. РУ №004982.Р.643.12.2002

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

Медицинский гороскоп с 19.02 по 3.03

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЛИШНИХ САНТИМЕТРОВ

ОВЕН
Чтобы к весне быть в форме, научитесь есть не спеша. Откажитесь от темного мяса, а лучше вообще перейдите на рыбу. Животные жиры замените растительными, сахар — медом. Больше пейте, лучше соки. Причем концентрированные соки разбавляйте минеральной или кипяченой водой.

ТЕЛЕЦ
Следите за тем, как и что вы едите. Спрячьте подальше соленья и учитесь готовить низкокалорийные блюда, не стесняйтесь «озеленять» их. Позаботьтесь о том, чтобы в ближайшие дни ваш организм получал достаточное количество витамина С (капуста, лимоны). Иначе придется забыть о фигуре и заняться укреплением иммунитета — это грозит прежде всего респираторными заболеваниями.

БЛИЗНЕЦЫ
Чтобы похудеть за короткий срок, а заодно очистить организм от шлаков, научитесь садиться за стол 4 раза в день. Не перехватывайте на ходу бутерброды. Заряжайтесь энергией от бобовых, злаков и орехов, особенно от фундука. Побольше ешьте рыбы. Перед сном полезен стакан кефира.

РАК
Чтобы держать себя в форме, идеальный вариант для вас — есть в спокойной обстановке, часто, понемногу и только свежеприготовленное. Лучше белое мясо, отварная рыба, можно морепродукты. А вот от пирогов и плюшек придется отказаться. Если предстоит сумасшедший день, не забудьте взять с собой несколько яблок, они за-

лада и сладостей придется отказаться. Во время обеда приучите себя делать 20-минутный перерыв. Возможно, после него вы откажетесь от продолжения трапезы.

ВЕСЫ
Не перегружайте свой организм любимыми сладостями. Но если же без этого не можете, предлагаем шоколадную диету — 3 чашки густого какао и 100 г горького шоколада в день. Она гарантирует потерю веса до 2 кг в неделю.

СКОРПИОН
Чтобы похудеть к весне, для вас главное — умеренность в еде. Особенно вредно ужинать. Вместо него рекомендуем как минимум 30-минутную прогулку перед сном. Откажитесь от жирной пищи с острыми соусами и приправами. Полезны мясо птицы, рыба и морепродукты. Включайте в меню йогурт, творог и сыр.

СТРЕЛЕЦ
Хотите избавиться от лишних килограммов? Пейте больше воды. Но она помогает усилить чувство сытости только в том случае, если содержится в пище, а не тогда, когда вы пьете ее отдельно. Если вы запиваете водой куриную запеканку, вы получаете на 100 калорий больше, чем съедая то же количество супа. Лучше виноград, чем изюм, и горячая каша, чем сухие хлопья.

КОЗЕРОГ
Цель вашей диеты — улучшение пищеварения и усвояемости пищи. Включайте в меню постное мясо и морскую рыбу, яйца, макаронные изделия, картофель, овощи — сырые, тушеные, вареные — не менее 300 г в день. На столе должны быть кисломолочные продукты. Пейте больше чая и минеральной воды. В вашем черном списке — соль, консервы, икра, жирная рыба и жареные блюда, колбасы.

ВОДОЛЕЙ
Забудьте на время о лишних сантиметрах на талии и постарайтесь избежать простуды

Полезно знать

● При тонких и ломких ногтях несколько раз в день капайте на них смесь витамина А с лимонным соком и втирайте ее в ногтевые пластинки. Массируйте ноготь так, чтобы смесь попадала и под ногтевую кожицу, и под ноготь.

● Чтобы волосы с возрастом не портились, их нужно постоянно укреплять. Для этого полезно пить чай из сухих листьев облепихи по 3 чашки в день. Он поможет предупредить выпадение волос и не даст им истончаться.

● Хорошую форму губ вам поможет поддерживать гимнастика — произнесение (можно беззвучно) букв «а», «о», «и», «у», «ы». Если при этом напрягать не только мышцы губ, но и шеи, можно обеспечить себе лебединую шею.

● На жирную кожу с пигментацией можно наносить через день или ежедневно на протяжении 10-15 дней маску из сока 1 лимона, смешанного в равных частях с тертым хреном и сметаной.

Без шапки? На мороз?

Появляться на улице без головного убора при минусовой температуре неразумно. Еще хуже — выходить на мороз с влажными после мытья волосами.

Ухудшается кровообращение в коже головы, сосуды спазмируют. Нередко это вызывает головную боль, а если вы совершаете эту глупость постоянно, то выпадают волосы. Так что, если температура на улице опускается ниже плюс 5° С, лучше не рисковать и надеть легкую шапочку. Ситуация усугубляется, если, выходя из теплого помещения без головного убора, сразу же попадаете на мороз. Лучшим головным убором в такие дни была и остается шерстяная вязаная шапочка. Тяжелые зимние шапки — помощницы облысения. Кожа головы должна дышать и иметь нормальный теплообмен.

Как только пошел дождь, немедленно откройте зонтик и наденьте кепку — словом, защитите волосы. Нынешние дождь и туман вредны для волос. А вот входя в любое закрытое помещение — транспорт, магазины, снимите головной убор и как следует потеребите волосы руками. По этой же причине откажитесь от сложных укладок с муссами, гелями и лаками — лишнего груза для волос. По возможности выбирайте простую стрижку, не требующую укладки, которую можно привести в порядок руками.

Очень многие жалуются на то, что зимой из-за шапок даже нормальные волосы приходится мыть чуть ли не каждый день. Чтобы не навредить, смените свой привычный шампунь на мягкий, с пометкой «для ежедневного применения». Тщательно смывайте остатки шампуня. Уменьшите потребление сладкого, мучного и картофеля.

Не отказывайтесь от бальзамов и кондиционеров. Сейчас вашим волосам нужно особое питание. Не расчесывайтесь чем попало. Зимой самыми безопасными являются деревянные гребни, самыми вредными — металлические расчески.

Картошка для нежности

● Сварите в кожуре большую картофелину, очистите ее, разомните вилкой, добавьте немного свежего молока, смешайте с желтком одного яйца. Получившееся пюре снова подогрейте, поставив посуду с пюре в миску с горячей водой. Горячей смесью [illegible]

ОПУХАЮТ МОЧКИ УШЕЙ

У меня стали опухать и болеть мочки ушей на месте проколов. Почему?

Н. Селиванова, Самара

Мочки ушей не любят соприкосновения с настывшим металлом. Кроме того, в морозные дни не рекомендуется надевать клипсы. Они ухудшают кровообращение ушных раковин. А может, это аллергическая реакция на некачественный сплав, из которого сделаны серьги. Проблемы возникают и в том случае, если вы носите серьги с травмирующими замочками.

Либо вовсе откажитесь от ушных украшений, либо тщательно подбирайте их. Иначе на месте проколов могут появиться келоидные рубцы.

ТРЕСКАЮТСЯ И КРОВОТОЧАТ ГУБЫ

У меня трескаются и кровоточат губы. Что делать?

Светлана М., Кисловодск

Если смазывание губ сливочным маслом или жирным хрен-

мом не помогает, возможно, виною тому не только мороз, а заболевание, вызванное грибковой или дрожжевой флорой, а также нарушением работы желудочно-кишечного тракта. Более того, долго не

сном полезен стакан кефира.

РАК

Чтобы держать себя в форме, идеальный вариант для вас — есть в спокойной обстановке, часто, понемногу и только свежеприготовленное. Лучше белое мясо, отварная рыба, можно морепродукты. А вот от пирогов и плюшек придется отказаться. Если предстоит суматошный день, не забудьте взять с собой несколько яблок, они заменят обед.

ЛЕВ

Вы бледны, даже если здоровы? Обратите внимание: нет ли коричневых мешков под глазами? Они говорят о том, что нашей печени приходится несладко. При воспалении печени в течение двух недель полезно принимать по стакану смеси натурального молока и пива (1:2) 3 раза в день перед едой. Для поддержания работы сердца ешьте изюм, инжир, курагу. Полезны орехи, семечки подсолнечника. Никогда не ешьте стоя, так вы незаметно для себя съедаете больше.

ДЕВЫ

На ближайшее время основой вашей диеты могут стать макаронные изделия и крупы — гречка, пшено, овес, а также пшеничный хлеб. Не отказывайтесь и от сыра, яиц, йогурта, творога. Мясо лучше употреблять пореже, причем исключительно постное. А вот от шоколада и кофе — больше чая и минеральной воды. В вашем черном списке — соль, консервы, икра, жирная рыба и жареные блюда, колбасы.

ВОДОЛЕЙ

Забудьте на время о лишних сантиметрах на талии и постарайтесь избежать простуды со всеми вытекающими отсюда последствиями. Приготовьте-ка лучше целебную настойку. 100 г сухих измельченных апельсиновых корок залейте 0,5 л водки и настаивайте в течение 2 недель, вы получите хорошее противолихорадочное средство. Принимают его по 1 чайн. ложке, запивая водой, 3 раза в день за 20 минут до еды.

РЫБЫ

Понятно: чтобы похудеть, нужно употреблять меньше жиров. Но не до такой же степени! Жиры необходимы организму, особенно в пожилом возрасте. Весь вопрос в том, какие именно жиры. В подсолнечном и оливковом масле содержатся ценные кислоты, необходимые для увеличения продолжительности жизни. Выпивайте ежедневно по чайной ложке любого из этих масел. А вот употребление сливочного масла, сыра и мяса нужно сократить. Они блокируют действие «хороших» жиров.

зимние шапки — помощницы облысения. Кожа головы должна дышать и иметь нормальный теплообмен.

Как только пошел дождь, немедленно откройте зонтик и наденьте кепку — словом, защитите волосы. Нынешние дождь и туман вредны для волос. А вот входя в

ление сладкого, мучного и картофеля.

Не отказывайтесь от бальзамов и кондиционеров. Сейчас вашим волосам нужно особое питание. Не расчесывайтесь чем попало. Зимой самыми безопасными являются деревянные гребни, самыми вредными — металлические расчески.

Картошка для нежности

● Сварите в кожуре большую картофелину, очистите ее, разомните вилкой, добавьте немного свежего молока, смешайте с желтком одного яйца. Получившееся пюре снова подогрейте, поставив посуду с пюре в миску с горячей водой. Горячей смесью намажьте лицо. Действие маски увеличивается, если покрыть лицо плотной тканью, чтобы тепло дольше держалось. Через 20 минут смойте маску горячей водой, потом холодной. Маска освежает, питает и разглаживает морщинистую кожу, а сухую кожу делает нежной и упругой.

● Вареный картофель разомните, смешайте с молоком и фруктовым соком до образования кашицы. Маску нанесите на лицо и шею на 20 минут.

● Картофелину очистите, сварите в молоке, разомните. Теплую кашицу нанесите на лицо и шею. Смойте через 15 минут. Маска отбеливает кожу и разглаживает морщины.

И КРОВОТОЧАТ ГУБЫ

У меня трескаются и кровоточат губы. Что делать?

Светлана М., Кисловодск

Если смазывание губ сливочным маслом или жирным кремом не помогает, возможно, виною тому не только мороз, а заболевание, вызванное грибковой или дрожжевой флорой, а также нарушением работы желудочно-кишечного тракта. Более того, долго не заживающие корочки и трещинки на губах могут быть следствием развития злокачественной опухоли, особенно в пожилом возрасте. Поэтому, если косметические и гигиенические средства для ежедневного ухода за кожей губ не помогают, обязательно покажитесь врачу.

У зеркала — *Прикинь на себя*

Что у тебя на лице?

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО ДОБАВИТЬ В МЕНЮ.

Бледность. Дефицит железа, фолиевой кислоты, витамина B_{12}.

Голубоватый цвет лица. Дефицит меди (может сопровождаться ранней сединой, выпадением волос, расширением вен).

Угри. Дефицит витаминов группы В, витамина А и Е, а также цинка, возможно, и селена.

Мелкие (до 1-2 мм) белые жировики (чаще всего на верхних и нижних веках). Дефицит витамина Е, нарушение жирового обмена. Иногда единичные жировики возникают при погрешностях в диете (избыток твердых жиров).

Нужно нормализовать питание, максимально уменьшив в меню количество животных жиров (в том числе твердые сыры).

Расширенные поры. Недосыпание и несбалансированное агрессивное питание (жирное, пересоленное, копченое), при дефиците витамина Р, а также недостаточное пребывание на улице — кожа мало получает солнечного света и кислорода.

В выходные нужно выспаться и погулять в парке, отказаться от вредных продуктов.

Мелкий сосудистый рисунок на коже. Дефицит витамина С, дефицит железа и меди. Может быть вызван регулярным чрезмерным употреблением алкоголя.

Фермент, расщепляющий алкоголь, активизируется после 15-16 часов дня, в первой половине дня алкоголю нужно сказать категорическое «нет». На вечеринках, где без выливки не обойтись, соблюдайте правило умеренности и обязательно плотно закусывайте.

Кожа помята, на ней отпечаталась подушка. Нарушение водно-солевого обмена, много пьете перед сном воды, к тому же пристрастились к солененькому. У женщин после 40 лет такая помятость кожи может свидетельствовать о дефиците эстрогенов (женских половых гормонов). А может, вы мало двигаетесь?

Ранние морщины. Витаминно-минеральный дисбаланс, в первую очередь дефицит витамина А, витаминов группы В и дефицит цинка.

Кожа сухая, тонкая, шелушится. В уголках глаз упорно скапливаются белые комочки (приходится удалять не только по утрам, но днем). На плечах и ягодицах, на сгибах рук и коленей кожа становится необычно грубой.

Виноват дефицит витамина А.

ЧЕРЕСЧУР БЛЕДНЫЕ ГУБЫ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О СЕРЬЕЗНЫХ НЕПОЛАДКАХ В ОРГАНИЗМЕ, НАПРИМЕР ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ИЛИ ЛЕГКИХ

В следующем номере читайте:

Аист на крыше

✓ЗАЩИТИМ МАЛЫША ОТ РОДОВОЙ ТРАВМЫ.

Деликатная тема

✓ЛЕКАРСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА МУЖСКУЮ ПОТЕНЦИЮ.

Советы психолога

✓КАК РАЗУМНЕЕ ВЕСТИ СЕБЯ С ПЬЮЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ.

Это не порча и не сглаз, а невроз

✓В ЖИЗНИ ВСЁ НЕ ТАК.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ ООО «АГЕНТСТВО «КАВКАЗИНТЕРПРЕСС»

Российская версия «АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Компьютерная верстка и дизайн О. В. Понтанько

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43,
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru.

т. (865-2) 24-89-47.
Служба маркетинга: т. 24-36-41.
Рекламная служба: т. 24-38-02, 24-89-47.

Газета набрана и сверстана в агентстве «Кавказинтерпресс».
Отпечатана в Федеральном государственном унитарном предприятии «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8)
Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.02.2000 г. Свидетельство о регистрации ПИ №77-1485
Материалы, помеченные знаком ©, публикуются на правах рекламы
Редакция газеты не несет ответственности за содержание рекламных материалов

Дата выхода в свет: 19.02.2004
Подписана в печать: 18.02.2004 в 12.00

Тираж 65000 экз.
Заказ 127
Объем 3 п. л.

Пригодится

НОВОСИБИРСКИЕ специалисты по эстетической хирургии внедрили в практику новую технологию увеличения длины мужского достоинства. Ее суть сводится к использованию специального «оттягивающего» аппарата «Экстендор». Мужчина должен носить его несколько часов в день.

Теперь стало возможно вытянуть мужскую «принадлежность» настолько, насколько желает ее обладатель. Результатов надо ждать уже через несколько месяцев.

ПСИХОЛОГИ утверждают, что не существует ни одного здорового человека, в которого никто не влюблен. Проблема в том, что не все находят в себе смелость поддаться этому чувству, предпочитая подождать и разобраться в себе, — вдруг это не любовь, а какая-то глупость. Вот так и размышляют... до старости. Чтобы преодолеть эту проблему, надо прежде всего полюбить себя и найти в себе смелость делать то, что хочется, не оглядываясь на чужое мнение.

РОССИЙСКИЕ ученые доказали, что еще одна угроза для сперматозоидов — фталаты, которые содержатся в пластиковых бутылках и молочных пакетах и при длительном хранении переходят в пищу. Под подозрением у специалистов и химикаты, входящие в состав моющих средств, некоторые пищевые концентраты.

Заразная болезнь

Уреаплазмоз

Уреаплазма может вызывать у мужчин воспаление уретры, простаты, мочевого пузыря, яичек и придатков, а у женщин — влагалища, матки и придатков.

Он может нарушать двигательную активность сперматозоидов. Наконец, эти микробы способны вызывать воспаление суставов, особенно при ревматоидном артрите.

Передача инфекции происходит в основном половым путем, но возможно и внутриутробное заражение от больной матери, также микробы могут попадать в половые пути ребенка во время родов и сохраняться там всю жизнь.

Через поцелуй уреаплазмы не передаются, но частым путем заражения является бытовой (от родителей к детям). Распространенность уреаплазмоза очень велика. Это мочевая инфекция, потому что уреаплазмы не могут жить без мочевины.

Большинство женщин даже не подозревают, что являются носителями уреаплазмы или других инфекций.

Целесообразно провести профилактический курс лечения эритромицином или ровамицином.

Если вы решили сделать аборт только из-за того, что у вас обнаружили уреаплазму, то вы поступаете неправильно.

Помните! Если вы скроете от своего постоянного полового партнера наличие у вас уреаплазмоза, то и ваше собственное лечение окажется бесполезным, т. к. лечиться надо совместно со своим постоянным половым партнером.

Лечение уреаплазмоза

Комплексное лечение уреаплазмоза заключается в назначенииантибиотиков, иммуномодуляторов и местных бактерицидных средств. Лечение проводится амбулаторно. Схему лечения выбирает врач конкретно для каждого человека. При лечении заболевания используют антибиотики тетрациклинового ряда и макролиды.

Лечить уреаплазмоз в домашних условиях не следует, и не запускайте заболевание: По окончании лечения анализы должны подтвердить отсутствие инфекции (и у вас, и у вашего постоянного полового партнера).

К сожалению, довольно часто после лечения вновь обнаруживается уреаплазма — самая привязчивая инфекция из всех известных. В этом случае курс лечения не был доведен до конца или же был недостаточно эффективным.

Кроме того, лечение уреаплазмоза надо обязательно проходить вместе с постоянным половым партнером, с обязательным включением иммуностимуляторов и восстановлением флоры кишечника и влагалища. На время лечения воздержитесь от половых сношений (в крайнем случае обязательно пользуйтесь презервативом).

Проверено на себе

От эрозии шейки матки

Меня от этого заболевания избавил один военный врач. Для лечения нужно купить кружку Эсмарха и спринцеваться. Один важный момент: на ногах должна быть теплая обувь. После спринцевания сразу же надо лечь в постель (процедуру лучше проводить на ночь).

Рецепт состава, который надо использовать для спринцеваний: на 1 л кипяченой воды возьмите 4 капли креолина.

В отдельную посуду собирайте в течение дня свою мочу, а утром подогрейте ее и тут же спринцуйтесь ею. И так каждый день.

За неделю у меня все прошло.

Можно жить половой жизнью, но после этого надо обязательно спринцеваться.

Если врач после обследования скажет, что у вас все нормально, продолжайте спринцеваться, но другим раствором: на 1 л кипяченой воды возьмите 4 капли йода, 4 капли тройного одеколона и 1 чайн. ложку соли (соль обязательно растворите в воде и закипятите). Процедуру делайте хотя бы 2 раза в неделю, а после полового акта — обязательно.

У меня была эрозия 4 года. Чем только не лечилась: и ванночки делала, и прижигания. Но только при помощи этого рецепта я вылечилась. Спринцевания делаю и по сей день для профилактики.

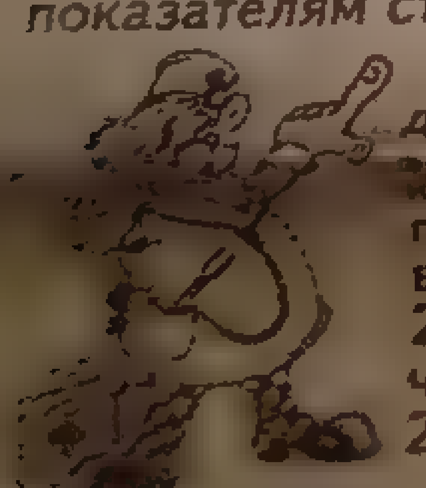
Когда я пришла на осмотр, врачи целый час меня не выпускали, пока я не рассказала, как лечилась.

Р. В. Авдеева,
Ставропольский край

НА СПОСОБНОСТЬ МУЖЧИН К ЗАЧАТИЮ ВЛИЯЕТ ДАЖЕ ТАБЛЕТКА БЕЗОБИДНОГО АНАЛЬГЕТИКА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ.

Знаете ли вы, что...

● *Очень важно не перегревать яички. Достаточно мужчине провести час в сауне и через 42-43 дня его сперма по всем качественным показателям станет временно негодной для зачатия.*



● Сперматозоиды созревают за 72-75 дней, да еще должны дозревать 2-3 недели в придатке яичка. Это значит, что мужчина, желающий стать отцом, должен как минимум на протяжении трех месяцев избегать простуды, тем более гриппа, сопровождающихся повышением температуры до 38-39°С на протяжении 2-3 дней. Это приводит к тому, что качество и количество спермы падают на 3 месяца, а потом еще 2 месяца восстанавливаются.

Деликатные вопросы ***Прикинь на себя***

Прописали регулон

ПРОСТО ТАК ВЕС НЕ НАБИРАЮТ

Мне 19 лет. Менструальный цикл не устанавливается. Могут быть промежутки по полгода и больше. УЗИ показало поликистоз яичников. Прописали регулон. Во время лечения месячные шли регу-

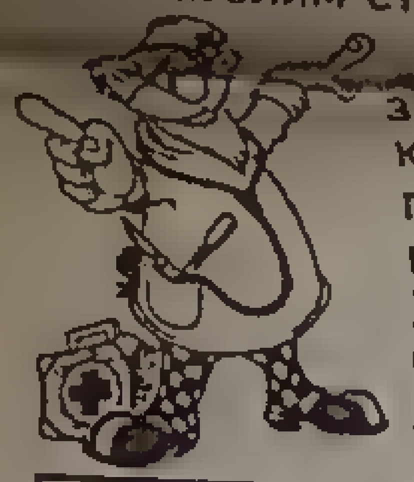
Кстати, резус-конфликт не влияет на умственные способности будущего ребенка и поддается лечению. Чтобы избежать проблем, прежде чем планировать рождение ребенка, сдайте анализы крови на наличие антител к резус-фактору. Что делать дальше, вам скажет гинеколог, который будет наблюдать вашу беременность.

ем проходимости маточных труб, что ведет к бесплодию. Для уточнения проходимости маточных труб существует метод рентгенологического исследования — гистеросальпингография. Конкретные рекомендации по лечению должен дать лечащий врач. А мы можем посоветовать

лечиться надо совместно со сво-

нии (в крайнем случае обязательно пользуйтесь презервативом).

Знаете ли вы, что...



● Очень важно не перегревать яички. Достаточно мужчине провести час в сауне и через 42-43 дня его сперма по всем качественным показателям станет временно негодной для зачатия.

● Сперматозоиды созревают за 72-75 дней, да еще должны дозревать 2-3 недели в придатке яичка. Это значит, что мужчина, желающий стать отцом, должен как минимум на протяжении трех месяцев избегать простуды, тем более гриппа, сопровождающихся повышением температуры до 38-39°С на протяжении 2-3 дней. Это приводит к тому, что качество и количество спермы падают на 3 месяца, а потом еще 2 месяца восстанавливаются.

Секреты секса

1 Мужчине не нужна прелюдия. Если ему 17, то вполне возможно. Если же ему за 35, то прелюдия просто необходима. И чем дальше, тем продолжительнее по времени. Конечно, мужчина способен возбудиться и достичь оргазма и при незначительной стимуляции, но чем он старше, тем сложнее ему это сделать.

2 Мужчины в сексе никогда не притворяются. Еще как притворяются! Каждый второй притворно стонет от удовольствия, чтобы поощрить подругу.

3 Если мужчина эякулировал, значит, у него был оргазм. Семяизвержение на самом деле вполне может обойтись без оргазма. И отнюдь не после всякого оргазма мужчина чувствует себя «на седьмом небе». Более того, мужчина может эякулировать, не испытывая вообще никакого удовольствия.

4 Удаление матки приводит к фригидности. Удаление аппендицита тоже может привести к фригидности, если зациклиться на этом. А если по существу, то в первый месяц после такой операции секс вообще под врачебным запретом, а следующие два не принесут сексуального удовлетворения. Но по прошествии восстановительного периода нет никаких причин для прекращения полноценной сексуальной жизни. Все зависит от наличия гормонов и деятельности головного мозга.

5 Операция по поводу аденомы простаты приводит к импотенции. Ерунда. Простата имеет значение для воспроизводства потомства и никакого для эрекции. Следовательно, операция не влияет на половую жизнь. Но могут возникать чисто психологические проблемы. Другими словами, мужчина с прооперированным простатитом может демонстрировать чудеса сексуальности. Просто он об этом не знает, потому что думает, что ему отрезали то, что делало его мужчиной.

6 Мужчина может быть фригидным. Нет. Это просто женщина его не возбуждает. Мужской фригидности не бывает. Мужчина может страдать импотенцией, преждевременной эякуляцией, но вот фригидность остается женской прерогативой.

7 Чем больше у мужчины пенис, тем большее сексуальное удовольствие получает его партнерша. Это мужской предрассудок. У большинства женщин наиболее чувствительные рецепторы расположены в первой трети влагалища, следовательно, размер пениса не играет решающей роли для сексуального удовлетворения женщин.

МОЛОДО В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ ВЫГЛЯДЯТ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЛИШЬ НА 25% ОБЯЗАНЫ ЭТИМ СВОЕЙ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ, ЗАТО НА 75% – ОБРАЗУ ЖИЗНИ И СТИЛЮ ПОВЕДЕНИЯ. ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ ПРОЩЕ, ЕСЛИ РЯДОМ НАХОДИТСЯ ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК.

Мифы и реальность

Деликатные вопросы — Прикинь на себя

Прописали регулон

ПРОСТО ТАК ВЕС НЕ НАБИРАЮТ

Мне 19 лет. Менструальный цикл не устанавливается. Могут быть промежутки по полгода и больше. УЗИ показало поликистоз яичников. Прописали регулон. Во время лечения месячные шли регулярно, а после прекращения лечения были еще один раз. И вот уже 3 месяца их опять нет. Сейчас пью витамины «ВАГ», но результата нет. Как это лечить?

И еще. Я очень сильно поправилась, почти в 2 раза. В чем причина?

Евгения, Алтайский край

Думаем, что один гинеколог вас не вылечит. Необходима помощь нейроэндокринолога. Смеем предположить, что у вас могут быть нарушения деятельности других эндокринных желез. Просто так вес не набирают. Заболевания нейроэндокринной системы усугубляют течение поликистоза яичников.

КУДА ИСЧЕЗАЮТ ЯИЧКИ?

Во время секса у меня исчезают яички. Это ненормально?

Андрей П., Ставропольский край

Ваши яички на самом деле никуда не исчезают: они прячутся, забираясь в мошонке повыше. Примерно то же самое происходит, кстати, при купании в холодной воде. У всех мужчин при эякуляции яички начинают «играть в прятки». Через несколько минут после близости они опустятся.

У МЕНЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУС

У меня отрицательный резус-фактор. Год назад я сделала аборт (первая беременность). Скоро собираюсь выйти замуж. Подруга сказала, что после аборта при отрицательном резус-факторе беременность невозможна или дети рождаются с умственными и физическими отклонениями. Действительно ли это так?

Инна, Чебоксары

Наличие отрицательного резус-фактора непосредственно на зачатие не влияет. Так что наступление беременности возможно.

Резус-конфликт во время повторной беременности возможен, если у вашего мужа будет положительный резус-фактор и будущий ребенок его унаследует.

Кстати, резус-конфликт не влияет на умственные способности будущего ребенка и поддается лечению. Чтобы избежать проблем, прежде чем планировать рождение ребенка, сдайте анализы крови на наличие антител к резус-фактору. Что делать дальше, вам скажет гинеколог, который будет наблюдать вашу беременность.

СПИРАЛЬ БЕЗОПАСНЕЕ ГОРМОНОВ

Мне сказали, что если на следующий день после занятий сексом поставить внутриматочную спираль, то беременность не наступит. Это правда?

Светлана, Калининград

Действительно, не наступит. Метод введения спирали в течение 5-7 дней после полового контакта считается более безопасным и более эффективным, чем гормональная атака. Конечно, если учтены все возможные противопоказания.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ВОСПАЛЕНИЯ

На УЗИ обнаружили воспаление маточных труб. Лечилась. Боли немного уменьшились. Скажите, чем лучше лечиться? Правда ли, что после воспаления могут образоваться спайки, из-за чего я не смогу иметь детей?

Ирина Н., Н. Новгород

Воспалительный процесс в маточных трубах всегда чреват осложнениями, то есть развитием спаек с последующим нарушением проходимости маточных труб, что ведет к бесплодию. Для уточнения проходимости маточных труб существует метод рентгенологического исследования — гистеросальпингография. Конкретные рекомендации по лечению должен дать лечащий врач. А мы можем посоветовать избегать половых контактов, ведущих к различным воспалительным заболеваниям органов малого таза.

ЦИТОМЕГАЛОВИРУС ПРОВОЦИРУЕТ ГИДРОЦЕФАЛИЮ

Я замужем 10 лет. Дочери 7 лет. Девочке в роддоме поставили диагноз гидроцефалия. Дочка ходит, говорит несколько слов, все понимает, слышит хорошо, но говорить не может. Хочу родить еще одного ребенка, но у меня бесплодие, обнаружен хламидиоз и цитомегаловирус. Помогите, пожалуйста!

Марина, Назрань

Для выявления причин бесплодия вам необходимо обследование. Лучше это делать в центрах планирования семьи. Они функционируют во Владикавказе, в городах Кавминвод.

В Ставрополе центр планирования семьи находится при Краевом диагностическом центре по адресу: ул. Ленина, 302, телефон для справок 35-55-30.

Гидроцефалия — заболевание, относящееся к внутриутробным аномалиям развития плода, причины могут быть различными, в частности цитомегаловирусная инфекция тоже может провоцировать это заболевание. Лечение длительное и не всегда эффективное. В любом случае ваш ребенок нуждается в постоянном наблюдении невропатолога и психоневролога.

Так что, прежде чем решиться забеременеть, надо избавиться от инфекции.

Прошу помощи

У МЕНЯ ГАСТРИТ С НУЛЕВОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Мне 63 года. Когда служил в армии в 60-х годах, заработал хронический гастрит с нулевой кислотностью. С тех пор и болею. В этом году, работая на огороде, потерял сознание, оказался в больнице с желудочным кровотечением. Подлечили, но меня все равно мучают постоянные боли. Состояние ужасное. Пью отвар неочищенного овса, но толку нет.

Еще меня мучает катаракта. Для глаз нужна черника. Может, кто-то сможет выслать?

P.S. У меня есть около 5 кг зрелых плодов каштана. Может, кому-то они нужны? Вышлю бесплатно. Я знаю, как тяжело больным, которым неоткуда ждать помощи.

Павел Петрович Ванакс,
ул. Пушкина, 4, кв. 5,
ст. Курская, винсовхоз «Восход»,
Курский р-н,
Ставропольский край, 357851

ЧЕМ ВЫ ЛЕЧИТЕСЬ?

Мужу 45 лет. Вот уже 8 лет он находится на II группе инвалидности (болезнь Бехтерева). Он был высоким, около 180 см, а сейчас болезнь его согнула до 160 см. Очень сильные боли в позвоночнике и во всех суставах. Сколько выпил таблеток, использовал разно есть свой небольшой бизнес. Именно с того времени, как он закопал мою фотографию, дела у нас пошли наперекосяк, ничего не получается. Как выйти из этого положения?

А. В. Харьковская,
Ставрополь

УКРАИНСКИЙ ИНСУЛИН НЕ ПОДХОДИТ

Папа болеет диабетом с 1961 года, а я — с 1979, оба инсулинозависимые. Папа — инвалид I группы, на фоне диабета ему ампутировали ногу до колена. Сейчас он не встает с постели. Мама умерла. У папы пенсия 1242 рубля, у меня — 894. Инсулин украинского производства, которым нам помогли добрые люди, не подходит, и я передала его таким же, как и мы, бедным людям, которым этот препарат подошел.

Сахар у нас с отцом высокий. Стараемся пить травы, но все это, по-моему, бесполезно.

Буду рада любой помощи!

Вера Кештова,
ул. Каменская, 3б, п. Кенже,
Нальчик, КБР, 361401

Написать это письмо меня заставила нужда. Мне 51 год, куча болячек. Дали инвалидность III группы, а работать не могу, еле передвигаюсь по дому. Пенсия 700 рублей. Как жить на эти копейки? Надо делать операцию по поводу межпозвонковой грыжи диска в клинике нервных болезней, которая обойдется в 6-7 тысяч. Таких денег я никогда не смогу собрать.

Дорогие читатели! Прошу вас, подскажите, как мне выбраться из этой ситуации? Может, кто-то поможет мне морально, посоветует, чем лечить мое заболевание? У меня всегда пониженное давление, головокружение, нет никаких сил. А так хочется еще пожить!

Н. И. Киселева,
ул. Бульварная, 10а, кв. 35,
Ангарск-24, Иркутская обл.,
665824

***

Кто знает молитвы, которые способствуют удаче и успеху в учебе? Каким святым при этом нужно молиться? Думаю, многим школьникам и студентам эта информация будет полезна.

Наталья С., Лермонтов,
Ставропольский край

***

Живем в деревне, у меня трое детей (9, 4, 3 лет). Может, кто-то сможет выслать ненужные детские книжки? Сейчас они так дорого стоят, а у меня нет возможности их купить.

Елена Николаевна
Безотечество, ул. Гагарина, 27,
с. Ахалик, Тункинский р-н,
Бурятия, 671021

***

Очень нужны цветы белой акации. У нас она не растет. У меня после инсульта 4 года парализована правая сторона тела. Случилось это со мной после того, как мой муж, с которым прожили 40 лет, ушел к свахе — матери нашего зятя. Мне очень нужно встать на ноги! Прошу вас, помогите!

С. М. Соколова,
с. Потеряевка, Рубцовский р-н,
Алтайский край, 658252

P.S. Очень прошу З. И. Жавнер из с. Пески Воронежской обл. написать мне или в газету, получила ли она нашу посылку.

И. Б. Почикаева,
ул. Филимоновская, 287,
кв. 38, Ростов-на-Дону,
344010, т. 64-20-27

Спасите меня от боли!

Мне 69 лет. Шесть лет назад переболела опоясывающим лишаем. Кожные высыпания появились на спине — от позвоночника до правой лопатки и под рукой. После лечения фурацилиновой мазью на этих местах остались белые пигментные пятна с небольшой отечностью. Теперь в этой области сильная, как будто бьющая током боль, которую невозможно переносить. Она возникает даже от прикосновения одежды.

Проходила физиолечение, УФО, магнитолазерную терапию, массаж, растирания, делала внутривенные и внутримышечные инъекции, но ничего не помогает. По заключению гирпетолога, заболевание запущено, требует длительного лечения, т. к. герпес повредил нервные корешки. Диагноз постгерпетическая невралгия.

Обращаюсь к тем, кто сталкивался с этим коварным заболеванием и знает методы лечения. Что мне делать? Спасите меня от боли!

М. И. Звездина,
Ставропольский край

Мне каждую секунду плохо

Мне 22 года. Вот уже более 8 лет у меня проблема: меня мучают сильные позывы в туалет по-маленькому. Иногда этот позыв сводит с ума. При этом мочевой пузырь может быть пустым, а позыв к мочеиспусканию таким сильным, будто весь день я терпела и не ходила в туалет.

Мне тяжело из-за этого заснуть, приходится часто вставать. А утром пытка начинается снова.

Врачи поставили диагноз гипотония мочевого пузыря на фоне длительно существующей инфравезикальной обструкции, связанной с выраженным спазмом сфинктера мочевого пузыря. Врач назначил корнам, но ведь его принимают для лечения простатита. Он обладает свойством расслаблять мышцы сфинктера мочевого пузыря как у мужчин, так и у женщин.

Кто страдает или страдал этим заболеванием, умоляю, напишите! Может, знаете хорошего гомеопата или целителя, лечение у которого проверили на себе? А может, откликнутся сами гомеопаты или целители, которые смогут мне помочь? Помогите, прошу! Я в отчаянии! Мне каждую секунду плохо!

Анна Алексеевна Еремина,
ул. Тимирязева, 3б,
Нальчик, КБР, 360009

От редакции. Корнам применяется в кардиологии (как препарат, снижающий артериальное давление) и урологии, и не обязательно только при лечении простатита. Он обладает свойством расслаблять мышцы сфинктера мочевого пузыря как у мужчин, так и у женщин.

Наида из Махачкалы, автор письма «Хочу вытащить его из этой грязи»; Валентина Александровна из Шахт Ростовской обл., автор письма «Помогите разобраться в своих чувствах»; К. Р. из Иркутска, автор письма «На мою семью с того дня посыпались беды»! Позвоните мне по телефону в Невинномысске Ставропольского края 7-36-00. Постараюсь вам помочь молитвами!

Нелли, Невинномысск,
Ставропольский край

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС

Прошу откликнуться целителей, снимающих порчу.

А. Ф. Степанова, ул. 9 Января, 8,
кв. 13, Кемерово, 650036

***

Помогите узнать адрес целителя Владимира Ивановича Турского, который живет в поселке Жуковском под Волгой

да служил в армии. Вся спина, живот, ноги, руки красные, кожа лопается, чешется, нет ему покоя. Летом ему становится еще хуже. Ради Бога помогите!

Мария Николаевна Попова,
ул. Ани-Гайтеровой, 1, кв. 49,
Елец, Липецкая обл., 399770

***

Кто из целителей может снять венец безбрачия, переданный по наследству? Спасите мою дочь. Она около 10 лет одна. Такая жизнь становится ей в тягость, даже были попытки самоубийства, и я с ужасом думаю, что это может произойти в любой момент.

Людмила Сергеевна Бобкова,
д/в, Новосибирск-54, 630054

***

Не могу списаться с Михайловой из Лермонтова, которая проживает по адресу: ул. Пятигорская, 36, кв. 55. Она лечит от порчи и сглаза.

Может, это неправильный адрес?

Василий Иванович
Ермошкин, 4 мкрн,
д. 33, кв. 32, Бузулук,
Оренбургская обл., 461046

***

Хочу найти адрес мужского православного монастыря, который находится в Казани. Там живут 33 монаха.

И еще. Прочитала, что от зоба можно вылечиться кильной травой, которая растет в Вологодской области. Травники, откли-

по-маленькому. Иногда этот позыв сводит с ума. При этом мочевой пузырь может быть пустым, а позыв к мочеиспусканию таким сильным, будто весь день я терпела и не ходила в туалет.

Мне тяжело из-за этого заснуть, приходится часто вставать. А утром пытка начинается снова.

Врачи поставили диагноз гипотония мочевого пузыря на фоне длительно существующей инфравезикальной обструкции, связанной с выраженным спазмом сфинктера мочевого пузыря. Врач назначил корнам, но ведь его принимают для лечения простатита. Он обладает свойством расслаблять мышцы сфинктера мочевого пузыря как у мужчин, так и у женщин.

От редакции. Корнам применяется в кардиологии (как препарат, снижающий артериальное давление) и урологии, и не обязательно только при лечении

сами гомеопаты или целители, которые смогут мне помочь? Помогите, прошу! Я в отчаянии! Мне каждую секунду плохо!

Анна Алексеевна Еремина, ул. Тимирязева, 36, Нальчик, КБР, 360009

Елена Николаевна Безотечество, ул. Гагарина, 27, с. Ахалик, Тункинский р-н, Бурятия, 671021

***

Очень нужны цветы белой акации. У нас она не растет. У меня после инсульта 4 года парализована правая сторона тела. Случилось это со мной после того, как мой муж, с которым прожили 40 лет, ушел к свахе — матери нашего зятя. Мне очень нужно встать на ноги! Прошу вас, помогите!

С. М. Соколова, с. Потеряевка, Рубцовский р-н, Алтайский край, 658252

***

Прошу откликнуться тех, кто лечился у травника Владимира Ивановича Шалимова из Армавира. Сообщите о результатах лечения.

Ж. И. Куценко, Лабинск, Краснодарский край

ПЕРЕПИСКА

В. В. Долгопятенко из Новочеркасска, автор письма «При опухоли головного мозга» («Айболит» №26 за 2003 г.)!

У меня внук Саша, ему 7 лет. У него мультикистозное образование на стволе мозга. Он парализован, правая сторона больше. Передвигается на инвалидной коляске у Саши учится в школе-интернате. Память хорошая. В 5 лет он стал ходить, держась за что-нибудь, а сейчас самостоятельно делает по 7-10 шагов, но припадает на правую сторону.

В рецепте все понятно, но где взять корни и цветы лесной земляники? В аптеках на нее нет спроса и ее не продают. Спрашивала у травников. Они продают измельченные листья, говорят, что это и есть лесная земляника. А где гарантия, что это именно лесная, а не садовая? И потом, нужны и корни, и цветы.

У меня убедительная просьба: помогите найти корни и цветы лесной земляники. И еще не понятно, через какие промежутки времени надо принимать эту смесь?

Может, кто-нибудь сможет поделиться другими рецептами лечения опухоли головного мозга?

В. П. Афиногенова, ул. Быстрова, 86-41, Волгоград, 400079

***

Читаю «Айболит» и всякий раз удивляюсь тому, как люди находят друг друга. Мне 45 лет. Очень надеюсь, что мне напишет или позвонит кто-нибудь, нуждающийся в помощи и поддержке в нашем большом городе.

вам помочь молитвами!

Нелли, Невинномысск, Ставропольский край

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС

Прошу откликнуться целителей, снимающих порчу.

А. Ф. Степанова, ул. 9 Января, 8, кв. 13, Кемерово, 650036

***

Помогите узнать адрес целителя Владимира Ивановича Турского, который живет в поселке Жуковском под Волгодонском.

Сыну 37 лет. Он с 1987 года болеет псориазом. Заболел, ког-

Может, это неправильный адрес?

Василий Иванович Ермошкин, 4 мкрн, д. 33, кв. 32, Бузулук, Оренбургская обл., 461046

***

Хочу найти адрес мужского православного монастыря, который находится в Казани. Там живут 33 монаха.

И еще. Прочитала, что от зоба можно вылечиться килькой травой, которая растет в Вологодской области. Травники, откликнитесь, пожалуйста! Что это за трава и как ею лечиться?

Н. В., Новокузнецк

ных мазей, сделал уколов — не сосчитать! Но все это приносит только небольшое облегчение. Муж ведет сидячий образ жизни, т. к. ему очень трудно лежать. Спит только сидя в кресле, а если приляжет на кровать, то на 2-3 часа, не больше.

Может, кто-то болеет болезнью Бехтерева? Прошу, напишите, пожалуйста, чем вы лечитесь, как облегчаете свои страдания?

И. Г. Щербакова, Куйбышев, Новосибирская обл.

ЧТО Я ДЕЛАЮ НЕ ТАК?

У меня был чайный гриб. Я ухаживала за ним так, как многие писали. Год все было нормально, а теперь что-то не так. После того как помыла, часть отделила и снова залила новым чаем, гриб не растет, а сверху зарастает зеленоватой плесенью. Взяла у соседки немного нового раствора, добавила в свой, но ничего не изменилось, гриб остается на дне, а сверху продолжает зарастать плесенью. Что я делаю не так? Я остужаю кипяченую воду, добавляю 1 ст. ложку сахара на 1 л воды + заварка.

Марина Александровна, Ершов, Саратовская обл.

БРАТ ЗАКОПАЛ ФОТОГРАФИЮ НА КЛАДБИЩЕ

Мой брат закопал мою фотографию на кладбище. Свой поступок он мотивировал тем, что у него дела идут плохо, и теща посоветовала ему закопать на кладбище фотографии тех людей, которых он подозревает в том, что они могли позавидовать или непроизвольно наслать на него неудачу. А у нас с мужем

ИЩУ ЖГУЧУЮ КРАПИВУ

Сыну 4 года. Полтора года назад у него признали обструктивный бронхит. Прочитала о случае излечения от бронхиальной астмы с помощью отвара багульника и жгучей крапивы за 2 недели. У нас бронхиальная астма под вопросом, но я не хочу запускать эту болезнь, поэтому ищу для лечения мелкую жгучую крапиву. У нас в аптеках ее не продают. Может, кто-то сможет выслать мне эту траву? От двудомной она отличается мелкими, более темными листьями и невысоким ростом. Башкиры называют ее «черной крапивой».

И еще. У ребенка аллергия на клеща домашней пыли, книжную пыль, перо, шерсть, гречневую крупу, цитрусовые, куриное мясо. Может, кто-нибудь посоветует, как справиться с этой проблемой и укрепить иммунитет?

Асият Гасановна Гасанова, Научный городок, д. 3, кв. 7, Махачкала, Республика Дагестан, 367014

***

Мне 19 лет. В 12 лет я сильно обожгла верхнюю часть стопы. Прошло уже 7 лет, а на стопе так и остались пятнистые некрасивые рубцы.

Посоветуйте, пожалуйста, как от них избавиться. Не могу надеть открытые туфли.

Сабина, Республика Дагестан

***

Около двух лет болею красным плоским лишаем. Лечился в областной больнице, но избавиться от заболевания не удается. Может, кто-нибудь посоветует какое-либо средство лечения?

А. И. Харченко, Волгоград

Как может Бог посылать столько горя?

Мне 69 лет. Но я столько пережила горя, боли, что хватит на 150 лет.

Несколько лет назад муж ушел к другой женщине, у которой было двое детей. Обидно, что своих детей бросил. С тех пор все и началось.

Однажды открыла дверь и наступила на рассыпанную у порога землю, а дверная ручка оказалась опутанной нитками. Помню, что я спешила на работу и поэтому рассердилась: кто мог так насорить? Вернулась, взяла веник и совок, собрала землю и высыпала в унитаз, а нитки разрезала ножом и куда-то бросила, не помню, то ли в унитаз, то ли в окно. Я тогда подумала, что это детские шалости.

Спустя время убили мою дочь, у нее осталось двое детей. После этого у меня был инсульт, за ним другой. Я даже дочь не смогла похоронить, потому что была на грани помешательства, не знала, кто я.

Через 2 года я начала приходить в себя, передвигаться при помощи табуретки. Потом начала лечиться своей упаренной мочой, растираясь одной рукой. Правая сторона у меня и сейчас плохо работает, хотя я пишу правой рукой, правда, плохо.

Во время растирания я растерла на шее родинку, и она стала расти. Сначала не придала этому значения, думала, что пройдет. А она стала гноиться и кровоточить. К тому же давление стало подниматься до 270/140. Снова инсульт... Два года провела в больницах. Направили в Ставрополь на операцию: родинка оказалась меланомой, вырезали.

Через полтора года после операции один раз давление поднялось за 300. Лопнул сосуд, произошло кровоизлияние в левый глаз. Была страшная боль, меня рвало. Я ослепла, у меня глаукома, глаз надо удалять. Вторым глазом вижу всего на 20%. Девять дней лежала в глазном отделении, готовили на операцию, но из-за высокого давления отложили.

Дома я обнаружила на послеоперационном шве опухоль с куриное яйцо. Онколог направил в Ставрополь на повторную операцию. Опухоль болит, горит и быстро растет. Давление высокое, спасаюсь только клофелином. Операции я не вынесу.

...В прошлом году, убирая могилу дочери, я в земле обнаружила целлофановый пакет, а в нем старые чулки и два креста. Один из толстой бумаги, сгнивший, а другой — нательный. Я зарыла их обратно в землю, побоялась Бога.

Может, я поступила неправильно? Я предполагаю, что это проделки новой жены моего мужа. Он и о дочери не очень-то сожалеет, а внучков-сирот в детдоме даже ни разу не навестил.

Люди добрые! Подскажите, как мне подлечить свои болячки? Что мне делать? Я была в церкви на исповеди, пожаловалась батюшке: «Как может Бог посылать столько горя, бед и слез одному человеку?» А батюшка успокоил и сказал: «Не надо роптать, Господь вас любит!»

Надежда Ивановна Митрофанова, ул. Б-Мира, 40, кв. 17, Невинномысск, Ставропольский край, 357113

Спешим помочь

ЗАКВАСКА ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

Для А. А. Григорьевой из Пятигорска Ставропольского края, дисбактериоз («Айболит» №3 за 2004 г.).

Вскипятите 1 л молока, разлейте в майонезные банки и остудите до комнатной температуры, после чего заквасьте кусочками высушенного черного хлеба. Через сутки, когда молоко превратится в простоквашу, нужно положить в нее еще несколько сухариков, натертых чесноком. Простокваша готова. Хранить ее нужно в холодильнике.

ской 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц.

Сильный сбор от рассеянного склероза: смешайте 20 г тысячелистника, 20 г омелы белой и 50 г цистозиры бородатой (продается в зеленой аптеке). 1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте в тепле 2 часа,

Доченька, рожай, пока способна!

В №1 «Айболита» за 2004 г. было опубликовано письмо Е. П. «Ребенок? Это не по мне!». Автор письма не видит смысла иметь детей.

Ну как же так, доченька? Какую же надо иметь злобу на малюток и на родную страну, чтобы так писать!

Мне исполнилось 88 лет. Пятьдесят два года строил заводы, дома, детские сады. Три года воевал, чтобы отстоять Родину. По-вашему, это все насмарку?

После войны жизнь была куда труднее, но люди рожали детей. Мы с супругой вырастили двоих сыновей и дочку. Еще помогали растить дочку погибшего брата. Были мы заядлыми киношниками, путешествовали по стране.

Растить детей — это интересно. Конечно, с холодной душой, когда заботишься только о себе, наверное, трудно иметь детей. Но без детей и любви к ним — это не семья, а сожительство.

Мы с женой записывали детский лепет и рассуждения в тетрадь. Теперь, читая эти записи, наши дети хохочут.

Непременно надо приумножать население страны, иначе она пропадет.

Жириновский говорит, что сейчас завистники составляют карту раздела России. А в Казанском Кремле, рядом с церковью, турецкие рабочие строят мечеть в четыре минарета.

По данным Госкомстата, в Российской Федерации смертность превышает рождаемость. Это же смерть России!

Деревня спивается, в городе от наркотиков гибнут люди, девушки со школьной скамьи травят себя химикатами, лишь бы не рожать. А аборты? Миллионы ежегодно...

Вы пишете, что в вашей фирме нет такого понятия, как уйти в декрет, можно только уволиться по собственному желанию. Это убийственное зло! Для женщин-рожениц на работе должны создавать особые условия. Будем надеяться, что так и будет!

А рожать надо, пока способна!

В. Н. Борисов,
Казань, Татарстан

крепкий, святый бессмертный, помилуй нас. Матушка Богородица шла, на рученьках сына несла, в щечки его целовала, нежно его обнимала, к груди своей прижимала. Так бы мать рабу Божью (имя) меня любила, не ругала меня, не бранила, к груди своей прижимала, ласково обнимала. Богородица, услышь и благослови. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Эту молитву надо читать почаще.

Не теряйте надежды, молитесь, почаще бывайте в церкви, пейте свяченую воду, сами и все члены вашей семьи носите крестик, почаще заказывайте молебны о здравии, и Господь вам поможет.

А что касается болезни вашего мужа, то ему очень долго надо пить настойку золотого уса, сабельника, татарника колючего, ириса (касатика), чистотела. Его нужно лечить и молитвами. Закажите в церкви молебен о здравии, оденьте на мужа крестик хотя бы на время лечения. Возьмите в церкви свяченую воду, и пусть муж пьет натощак по полстакана. Поставьте свечку Господу, Пантелеймону-целителю и попросите у Господа простить мужу грехи его и дать избавление от болезни.

Купите в церкви икону Божьей Матери, которая называется «Всецарица» (она помогает в бедах, от опухолей) и читайте перед ней молитву, просите о выздоровлении.

Почаще читайте молитвы «Живый в помощи», «Да воскреснет Бог», «Отче наш», «Богородице Дево, радуйся», можно читать молитву «Иисусу Христу на избавление от порчи».

Напишите мне, и я расскажу вам, как моя бабушка лечила больных от опухолей. Может, и вы попробуете полечить вашего мужа. Главное, не теряйте надежды, верьте в излечение, и Господь продлит ему жизнь.

Т. В. Шматкова,
ул. К. Маркса, 20,
с. Львовское-1, Северский р-н,
Краснодарский край, 353261

подряд такие слова: «Как ты, каменная, выпускаешь из себя дым, так чтобы и я через телесные ворота выпустила младенца на свет Божий. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Заговор, чтобы родить ребенка. Читают в четверг, глядя на месяц (месяц должен быть первого дня, т. е. только что появившийся): «Господи, Боже мой! Как Ты дал людям солнце и луну, часты звезды и легкие облака, так бы, чтоб и я, Божия раба (свое имя), понесла и родила дитя. Как ты, месяц, на небе сегодня народился, так бы и чрев мой дитем зародился. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

Для М. Н. из Зеленокумска Ставропольского края, автора письма «Откликнитесь, страдающие глаукомой» («Айболит» №16 за 2003 г.).

Для здоровья глаз ешьте рыбу, чернику. А еще попробуйте читать заговор, который поможет при лечении различных болезней глаз:

«Во имя Отца, и Сына,
и Святого Духа, от Иисусова креста,
От первого поста и последнего поста,
От моего слова, от святой помощи.
«Коряга, ты видишь?» — Не видит!
«Камень, ты видишь?» — Не видит!
«Кочка болотная, видишь?» —
Не видит!
Тогда слепота моя их не обидит.
Иди, слепота, на корягу лесную,
На кочку водяную, на чудище
одноглазое, отражение трехглазое.
Кривое, слепое, не мое, а чужое.
Рот мой, замок, язык, ключ.
Аминь».

ЗАГОВОР НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Для В. В. Ильиной из Ростова-на-Дону, автора письма «Дочку опять увезла «скорая»...» («Айболит» №16 за 2003 г.).

Читайте этот заговор на питье или воду для умывания:

«Трава ты полевая, солома ты сухая,
Сушил тебя ветер, трепал,
Во все четыре стороны мотал.
Пойди ты, вся хворь, вся боль,
На солому сухую, траву полевую,
К четырем братьям ветрам!

должна стоять вверх ногами). Перед фотографией положите кусок черного хлеба. Читайте такой заговор:

«Раб (имя), стой, как стоишь.
Хлеб, лежи, как лежишь.
Помяну тебя не любовью, а холодной кровью.

Как я, Божья раба, забыла, как в детстве первые шаги ходила, как первый зуб мой рос, так отныне и до веку забыть мне этого человека, раба Божьего (имя), Аминь». Так делайте семь дней. Хлеб каждый раз отдавайте птицам.

Ольга, Чертковский р-н,
Ростовская обл.

ПЕРЕПИСКА

Сколько в стране людей, которые нуждаются в помощи. В №17 «Айболита» за 2003 г. Г. С. Шелковникова из Новокузнецка Кемеровской области просила выслать «Бишофит» для лечения болей в коленях.

Я купил две бутылки этого препарата и отправил ей, притом написал, чтобы никаких денег мне не присылала и лечилась на здоровье, так как я знаю, что такое диабет (у меня уже 19 лет болеет отец, у него ампутированы обе ноги). Я отправил бандероль 01.09.2003 г., а через 51 день на мое имя пришло извещение на получение бандероли. Каково же было мое удивление, когда я увидел, что это вернулась моя бандероль, да еще с меня за возврат взяли 56 рублей. Лучше бы я эти 180 рублей послал в деревню какой-нибудь бабуле. Может быть, Г. С. Шелковникова побоялась получить бандероль из Дагестана, подумав, что это где-то рядом с Чечней и кто его знает, что может быть в этой бандероли. Но у нас на почте бандероли не упаковывают, пока не проверят содержимое, поэтому и опись заставили составить.

Кстати, у меня есть пол-литра настойки марьиного корня. Знаю, что она помогает от эпилепсии. Делал ее сам: 50 г сухих корней заливал 500 г водки, настаивал 21 день в темном месте, а затем фильтровал. Может, [illegible] нужна? Смогу выслать.

Тагир Хасаев,
ул. Коркмасова, 55, Махачкала,
Республика Дагестан, 367025

***

Светлана из Тамбовской об-

Для Н. Н. Кривцовой из Междуреченска, гепатит В («Айболит» №3 за 2004 г.).

30 г семян расторопши истолките в порошок, залейте 0,5 л воды, кипятите на малом огне до испарения половины объема жидкости, процедите и пейте по 1 ст. ложке через каждый час, с утра до вечера. Курс лечения — месяц, потом сделайте перерыв на 2 не-

процедите и пейте глотками в течение всего дня. Курс лечения — 40 дней.

ТАК ОТЧИТЫВАЮТ ОТ ПРОКЛЯТИЯ

Для О. В. С. из Набережных Челнов, Татарстан, спрашивает, как избавиться от проклятия матери («Айболит» №19 за 2003 г.).

Давно известно, что если род-

СЫНА ОПОИЛИ МЕСЯЧНЫМИ

Для Сахабиевой из Пермской

наверное, трудно иметь детей. Но без детей и любви к ним — это не семья, а сожительство.

на!

В. Н. Борисов,
Казань, Татарстан

Для Н. Н. Кривцовой из Междуреченска, гепатит В («Айболит» №3 за 2004 г.).

30 г семян расторопши истолките в порошок, залейте 0,5 л воды, кипятите на малом огне до испарения половины объема жидкости, процедите и пейте по 1 ст. ложке через каждый час, с утра до вечера. Курс лечения — месяц, потом сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

И. Борисенко,
ул. Апанасенко, 86-56,
Невинномысск,
Ставропольский край, 357106

ОТ СКЛЕРОЗА — СОК ЛУКА С МЕДОМ

Для Людмилы Владимировны Томайлэ из Волгограда, у сестры рассеянный склероз («Айболит» №18 за 2003 г.).

От этого серьезного заболевания есть удивительно простое средство — сок репчатого лука с медом (1 стакан сока на 1 стакан меда). Это средство надо принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или между едой в течение 3 недель подряд. При необходимости лечение можно продлить до 2 месяцев.

Это заболевание лечит и длительный прием спиртовой настойки плодов или цветков софоры японской. 50 г сырья настаивают в 0,5 л водки в течение месяца и пьют по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение 6 месяцев подряд. Кому нельзя спиртное, можно приготовить лекарство следующим образом: заварите на ночь в термосе 1 ст. ложку цветков софоры 1 стаканом кипятка. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день. Хорошо пить по 30 капель спиртовой настойки аралии маньчжурской.

процедите и пейте глотками в течение всего дня. Курс лечения — 40 дней.

ТАК ОТЧИТЫВАЮТ ОТ ПРОКЛЯТИЯ

Для О. В. С. из Набережных Челнов, Татарстан, спрашивает, как избавиться от проклятия матери («Айболит» №19 за 2003 г.).

Давно известно, что если родные по крови люди клянут друг друга, то потом все в роду плохо живут. И вообще, проклятие переходит из поколения в поколение.

Отчитывают от проклятия так. Сорок дней умывайтесь наговоренной водой, вытирайтесь все время одним и тем же полотенцем. После сорокового дня полотенце сожгите. Вот слова наговора: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Как в первом законе Богородица Сына Иисуса Христа ризой своей прикрывала, от врагов и супостатов защищала, так и меня, Божью рабу (имя), укрой, госпожа Пресвятая Богородица, от порчи, заклятья и кровного проклятья. От всех бесовых неверных сил. Возвыси, Господи, руку свою надо мной. Спаси меня, сохрани и обереги. Верую я во единого Бога, Отца, и Сына, и Святого Духа, ныне и присно, и во веки веков. Аминь».

Не забудьте заказать молебен всем домашним о здравии, поставить свечку Господу, попросить его защитить вас. Возьмите священой воды, обрызгайте ею все в доме, читая при этом «Отче наш». Старайтесь почаще читать молитвы: «Живый в помощи», «Да воскреснет Бог», «Символ веры», «Отче наш».

Еще хочу написать вам молитву от ненависти материнской. Читают ее так: «Святый Боже, святый

СПАСИБО ОГРОМНОЕ ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ: ВРАЧАМ, ТРАВНИКАМ, НАРОДНЫМ ЦЕЛИТЕЛЯМ И ВСЕМ ХОРОШИМ, ДОБРЫМ ЛЮДЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ И ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАМ И ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Дево, радуйся», можно читать молитву «Иисусу Христу на избавление от порчи».

Напишите мне, и я расскажу вам, как моя бабушка лечила больных от опухолей. Может, и вы попробуете полечить вашего мужа. Главное, не теряйте надежды, верьте в излечение, и Господь продлит ему жизнь.

Т. В. Шматкова,
ул. К. Маркса, 20,
с. Львовское-1, Северский р-н,
Краснодарский край, 353261

СЫНА ОПОИЛИ МЕСЯЧНЫМИ

Для Сахабиевой из Пермской обл., сына опоили месячными («Айболит» №2 за 2004 г.).

Надо отчитывать на питье и поить сына 3 дня подряд. Заговор такой: «Кровь, ты, кровь, сойди с крови, сердце, не ной, душа не боли. Сойди с черных бровей, с белых костей, с ясных глаз, крепких рук, со всего остова человеческого. Грудь его не терзай, ноги его не посылай, головы его не тревожь. Кровь рабы (имя) раба (имя) не трожь. Богородица со мной, икона Христова передо мной.

Откуда кровь пришла, туда и иди. Слово мое не перебить, дело мое не порушить. Ключ, замок, язык. Аминь».

ЛЮДИ ОТВЕРНУЛИСЬ

Для Ирины Борисовны из Красноярска, от которой отвернулись люди («Айболит» №2 за 2004 г.).

Если от вас отвернулись люди, купите в среду мед (стакан). Дождитесь новолуния. В первый день новолуния размешайте мед с теплой водой, читая при этом: «Народ до него падок, так бы и меня все любили, хлебом, солью кормили, в дом запускали, за стол сажали, вина сладкого наливали, пироги пышные подавали, в уста-щеки целовали, лаской бы баловали. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь». Затем 12 дней подряд этой водой по утрам мойте лицо.

Агаев, ул. Евтушенко, 27,
ст. Старонижестеблиевская,
Красноармейский р-н,
Краснодарский край, 353840

ЗАГОВОР ОТ БЕСПЛОДИЯ

Для Н. В. Костоустовой из Новокузнецка Кемеровской обл., автора письма «Хочу иметь детей» («Айболит» №16 за 2003 г.).

Предлагаю заговор от бесплодия. Встаньте на колени перед печкой, смотрите на огонь через печную дверцу и говорите 7 раз

одноглазое, отражение трехглазое. Кривое, слепое, не мое, а чужое. Рот мой, замок, язык, ключ.

Аминь».

ЗАГОВОР НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Для В. В. Ильиной из Ростова-на-Дону, автора письма «Дочку опять увезла «скорая»...» («Айболит» №16 за 2003 г.).

Читайте этот заговор на питье или воду для умывания:

«Трава ты полевая, солома ты сухая,
Сушил тебя ветер, трепал,
Во все четыре стороны мотал.
Пойди ты, вся хворь, вся боль,
На солому сухую, траву полевую,
К четырем братьям ветрам!
Пусть они тебя треплют,
Пусть они тебя мотают,
а мое дитя отпускают.
Пресвятая Владычица Богородица,
Помолись за мое дитя,
Во имя Отца, и сына, и Святого Духа,
Ныне и присно и во веки веков.
Аминь».

А. В. Бакулева,
Стерлитамак, Башкирия

... ЧТОБЫ ЗАБЫТЬ

Для Елены из Искитимского р-на Новосибирской обл., автора письма «Я не могу забыть своего мужа» («Айболит» №24).

Сцепив руки на груди, смотрите на фотографию человека, которого необходимо забыть (карточка

быть в этой бандероли. Но у нас на почте бандероли не упаковывают, пока не проверят содержимое, поэтому и опись заставили составить.

Кстати, у меня есть пол-литра настойки марьиного корня. Знаю, что она помогает от эпилепсии. Делал ее сам: 50 г сухих корней заливал 500 г водки, настаивал 21 день в темном месте, а затем фильтровал. *Может, она кому-то нужна? Смогу выслать.*

Тагир Хасаев,
ул. Коркмасова, 55, Махачкала,
Республика Дагестан, 367025

***

Светлана из Тамбовской обл., которая хочет родить девочку («Айболит» №3 за 2004 г.)! Хочу с вами связаться. Попытаюсь вам помочь! Денег за помощь не возьму!

Тамара Магометовна Гиоева,
ул. О. Томаева, 56, Беслан,
РСО-Алания, 363021, тел. 3-61-33

***

Хочу помочь автору письма «Мама взяла землю в руки» («Айболит» №5 за 2004 г.) и Дарье из Липецка, от которой ушел муж. Напишите мне по адресу: **И. М. Худик, ул. Загородняя, 8а, Красный Сулин, Ростовская обл., 346358.**

Шизофрения — недуг серьезный

З. А. Лагутина из Омска, Т. Н. Кайдалова из Белгорода, А. В. Хаева из Пензы, авторы писем с просьбой рассказать о рецептах лечения шизофрении, обращаюсь к вам, мои дорогие подруги по несчастью!

Недуг этот, действительно, очень серьезный, не пренебрегайте лекарствами, считая, что «посадите» на них своих родных. Кроме лекарственного, увы, я пока не знаю более результативного средства лечения. Дошла до этого методом проб и ошибок. Но антидепрессант может подойти одному больному, а другому может не помочь.

Моего сына консультирует очень хороший профессор-психиатр. Я хочу написать о тех препаратах, которые он рекомендовал: флюанксол — антипсихотический препарат, убирает мании, навязчивые состояния; феварин — антидепрессант; финлепсин выравнивает состояние, оно перестает бесконечно колебаться от депрессии к агрессии и стабилизируется; мебикар снимает побочные эффекты от лекарств.

А вот толковых знахарей или целителей пока не пришлось встретить. От обращения к таким людям в лучшем случае не было никакого толка, а иногда даже было ухудшение состояния. И тогда нашего мальчика мы приводили в порядок при помощи лекарств.

Лекарства, о которых я написала, стоят дорого, но они хорошо переносятся.

И еще. При шизофрении у человека парализуется воля и очень мало сил, поэтому не считайте своих больных родных бездельниками и лентяями. Для них очень важно видеть, что мы на их стороне.

У сестры моей подруги шизофрения, но, принимая амитриптиллин, она работает, закончила университет. Оказалось, что это ее препарат. Моего же сына эти лекарства спасают от крайнего состояния, но, к сожалению, работать или учиться он не может — нет сил и воли.

Т. В., а/я 212, Казань, 420103

Сердечное застолье

Девять абрикосов в день предотвратят приступ стенокардии.

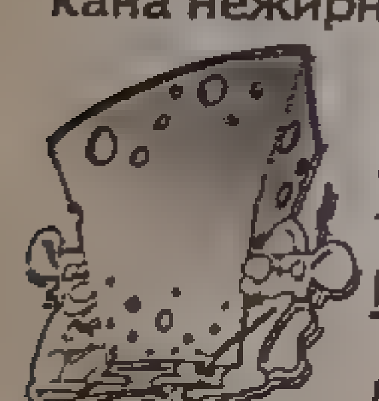
Свежие и сушеные, они очень полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы благодаря высокому содержанию калия и витаминов. Если у вас больное сердце или вы перенесли инфаркт миокарда, обязательно съедайте каждый день по 150 г кураги или урюка.

Один стакан красного виноградного сока в день защитит от инфаркта лучше аспирина.

Он не дает закупориться тромбами коронарным сосудам, питающим сердце, на 75% снижая активность тромбоцитов, тогда как применяемый для этой цели аспирин эффективен лишь на 45%.

Два стакана молока предотвратят сердечную катастрофу.

Исследования доказали, что люди, ежедневно выпивающие 2 стакана нежирного молока, страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы в 2 раза реже тех, кто молоко игнорирует.



Три раза в день сердцу и сосудам требуются продукты, богатые витамином Е, — овощи, сыр, творог, бобовые, растительное масло.

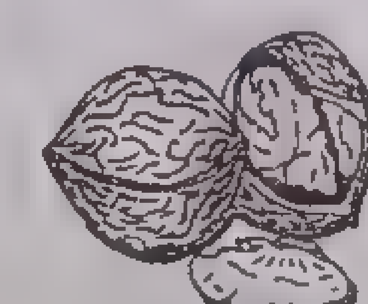
Люди, придерживающиеся этого правила, в 2 раза реже жалуются на сердце, чем их ровесники, которые не столь разборчивы в пище.

Четыре кусочка рыбы в неделю на 44% уменьшают риск умереть от инфаркта миокарда.

В пользу даров моря говорит тот факт, что у приморских жителей редко встречаются сердечно-сосудистые заболевания. В Гренландии, например, их признаки за 25 лет наблюдения появились только у троих.

Шесть черешен или вишен, съеденных утром и вечером, в 3 раза снизят вероятность сердечной катастрофы.

В каждой ягодке «спрятаны» глюкоза, питающая сердечную мышцу; пектины, выводящие холестерин из организма и предохраняющие артерии от атеросклероза, а яблочная кислота растворяет вредные отложения на стенках сосудов; витамины С и Р, которые защищают сердечно-сосудистую систему от повреждений и усиливают действие друг друга. Черешня и вишня — суперцелебные продукты для сердца. Летом ешьте их свежими, в остальное время — замороженными или в компотах и в варенье.



Пять грецких орехов, съедаемых изо дня в день, удлинят жизнь на 7 лет.

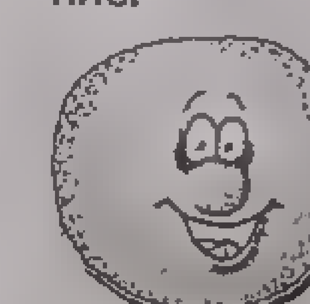
В состав грецких орехов входят вещества, предохраняющие сердце и сосуды от пагубного воздействия холестерина.

Семь чайных ложек малинового варенья в день укрепят коронарные артерии в 2,5 раза.

Малина — достойная и совершенно безопасная замена аспирину, который назначают для профилактики образования тромбов. В малине много калия, благотворно влияющего на сердце, и меди, которая защищает его от стресса. Таким же действием обладает и близкая родственница малины — ежевика.

Восемь бананов в неделю нормализуют сердечный ритм.

Это прекрасное «горючее» обеспечит нервную систему необходимой энергией, поспособствует сохранению белковых соединений в сердечной мышце, восстановит в ней баланс калия и успокоит учащенное сердцебиение.



Десять апельсинов в неделю оградят сердце от стресса и вирусов.

2-3 апельсина в день обеспечат сердечно-сосудистую систему надежной защитой от неблагоприятных экологических факторов.

ПЛОХАЯ ЕДА СТРАШНЕЕ ТАБАКА

Неправильное питание приводит к онкологу. Из каждой сотни раковых опухолей 35 возникают от вредного питания и 30 — от курения.

Многочисленными исследованиями однозначно доказано: опасно есть мясо красного цвета, особенно в копченом, вяленом и колбасном видах. Ненамного лучше — жареное и печеное. Но самым вредным становится мясо, прежде считавшееся полезным, приготовленное на гриле и с кровью.

Ученые рекомендуют питаться рыбой любого цвета или птицей. А если уж совсем грустно без свиных, говяжьих и бараньих котлет, то лучше бы кушать их не больше, чем по 100 граммов в день. И с картошечкой под чесночной подливой.

Любителям гриля надо гуще поливать мясо кетчупом, заедать овощами, травой, хлебом из муки грубого помола, запивать красным вином или хотя бы соком.

Пригодится

● **Для промывания глаз** при воспалении век, засорении слизистой оболочки, а также всевозможных конъюнктивитах охлажденный напиток из смеси зеленого и черного чая с добавлением небольшого количества виноградного сухого вина (1 чайн. ложка на стакан) — великолепное средство.

● **Гречка от анемии.** Промытую и прокаленную на сковороде гречку измельчите в кофемолке и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Уже через неделю гемоглобин поднимется.

● **При отложении солей в суставах и полиартритах** рекомендуется в течение 3 дней съедать по 2-3 кг сваренного в мундире картофеля. При этом нельзя есть другую пищу. На завтрак, обед и ужин необходимо отваривать свежий картофель, а не готовить себе порцию на весь день.

ОДНИМ МАХОМ ТРИ БОЛЯЧКИ

Лечить ринит можно простым способом. Заварите кипятком обычную пряную гвоздику (10 шт. на 1 стакан кипятка), настаивайте до приобретения коричневого ... закапывайте по 1-2 капли ...

(в эмалированной посуде), 10 мин. держите на слабом огне. Заверните в одеяло и дайте настояться сутки. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 мин. до еды.

А. Иванов, Саратов

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ?

Рекомендуем — *На все случаи жизни*

Грецкий орех

Листья заготавливают в июне, когда они не достигли окончательного развития, и быстро сушат на солнце, следя, чтобы не почернели, иначе они потеряют свои лечебные свойства.

Зрелые орехи по калорийности в 2 раза превышают пшеничный хлеб высшего сорта. Их рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке витаминов, солей кобальта и железа в организме. В орехах много клетчатки и масла, которые способны усиливать деятельность кишечника, поэтому особенно по...

ЛЕКАРСТВЕННЫМ СЫРЬЕМ СЛУЖАТ ЛИСТЬЯ, ОКОЛОПЛОДНИКИ, ЗЕЛЕНЫЕ И ЗРЕЛЫЕ ОРЕХИ.

2 чайн. ложки листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

* Настой околоплодников и листьев показан при различных заболеваниях кожи (гнойные сыпи, лишаи, экземы и др.). Его применяют наружно в виде примочек, ванн и обмываний. Для его приготовления 5 ст. ложек сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят ...

Назначают по 1-2 чайн. ложки до еды.

* Этот же настой эффективен для полоскания полости рта и горла при различных воспалительных заболеваниях и кровоточащих деснах. Вместо листьев можно использовать кору корней и стволов — она обладает и небольшим слабительным действием.

* Грецкий орех — это еще и глистогонное средство. Поможет изгнать солитера и других глистов ...

● **Гречка от анемии.** Промытую и прокаленную на сковороде гречку измельчите в кофемолке и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Уже через неделю гемоглобин поднимется.

● **При отложении солей в суставах и полиартритах** рекомендуется в течение 3 дней съедать по 2-3 кг сваренного в мундире картофеля. При этом нельзя есть другую пищу. На завтрак, обед и ужин необходимо отваривать свежий картофель, а не готовить себе порцию на весь день.

ОДНИМ МАКОМ ТРИ БОЛЯЧКИ

Лечить винит можно простым способом. Заварите кипятком обычную пряную гвоздику (10 шт. на 1 стакан кипятка), настаивайте до приобретения коричневого цвета и закапывайте по 1-2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день, желательно почаще.

А от аденоидов и ангины избавитесь, если будете полоскать этим настоем горло.

Н. А. Музафарова, Казань, Татарстан

НАПИТОК БОДРОСТИ

Основой этого тонизирующего и дарящего бодрость напитка является эстрагон. Засыпьте в трехлитровую банку 1 стакан нарезанных листьев, добавьте 3 ст. ложки меда, 1 чайн. ложку лимонной кислоты. Все залейте кипяченой водой. Настаивайте сутки. Пейте в охлажденном виде и почувствуете пользу.

Е. Чикина, Орел

ПРИ КАШЛЕ, КОКЛЮШЕ, БРОНХИТЕ

0,5 кг измельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара варите в 1 л воды в течение 3 часов. Применяйте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

Также при хрипоте и кашле рекомендуется прием сока редьки по 1 ст. ложке 3 раза в день.

1 ст. ложку сухого подорожника залейте 1 л крутого кипятка (в эмалированной посуде), 10 мин. держите на слабом огне. Заверните в одеяло и дайте настояться сутки. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 мин. до еды.

А. Иванов, Саратов

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ? ЕШЬТЕ МЕД!

1 ст. ложку меда перемешайте с 1 ст. ложкой мелкой соли. Нанесите смесь на льняной лоскут, положите на больное место, накройте компрессной бумагой и укутайте шерстяной тканью.

Делайте такие компрессы ежедневно на ночь. Утром обмывайте больные места теплой водой.

Параллельно приготовьте еще одно лекарство. Возьмите 200 г чеснока (очистив его от шелухи), 500 г клюквы пропустите через мясорубку. Все это поместите в двухлитровую банку на сутки. Затем добавьте 1 кг меда. Тщательно перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

С. Сидоров, Красноярский край

ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

Разотрите 1 ст. ложку порошка из шишек хмеля с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Смазывайте этой мазью больные места несколько раз в день.

И. Борисенко, Невинномысск, Ставропольский край

ОТ ЧИРЬЕВ НАДО СЪЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ГОРОШИН ЧЕРНОГО ПЕРЦА, РАЗЖЕВАВ ИХ.

Рис. Виталия Бусловских

+Грецкий орех

ЛЕКАРСТВЕННЫМ СЫРЬЕМ СЛУЖАТ ЛИСТЬЯ, ОКОЛОПЛОДНИКИ, ЗЕЛЕНЫЕ И ЗРЕЛЫЕ ОРЕХИ.

Листья заготавливают в июне, когда они не достигли окончательного развития, и быстро сушат на солнце, следя, чтобы не почернели, иначе они потеряют свои лечебные свойства.

Зрелые орехи по калорийности в 2 раза превышают пшеничный хлеб высшего сорта. Их рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке витаминов, солей кобальта и железа в организме. В орехах много клетчатки и масла, которые способны усиливать деятельность кишечника, поэтому особенно полезны пожилым людям.

* Настой листьев принимают при склерозе мозговых и сердечных сосудов, для улучшения обмена веществ и снижения сахара в крови, а также для уменьшения кровохарканья при туберкулезе легких. Для его приготовления 2 чайн. ложки листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

* Настой околоплодников и листьев показан при различных заболеваниях кожи (гнойные сыпи, лишаи, экземы и др.). Его применяют наружно в виде примочек, ванн и обмываний. Для его приготовления 5 ст. ложек сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 15 минут, охлаждают и процеживают. Используют как ранозаживляющее средство.

* Детям при рахите дают настой грецкого ореха. Для его приготовления 1 ст. ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1/2-1 час и процеживают. Назначают по 1-2 чайн. ложки до еды.

* Этот же настой эффективен для полоскания полости рта и горла при различных воспалительных заболеваниях и кровоточащих деснах. Вместо листьев можно использовать кору корней и стволов — она обладает и небольшим слабительным действием.

* Грецкий орех — это еще и глистогонное средство. Поможет изгнать солитера и других глистов такое средство: 4 ст. ложки измельченных незрелых орехов заливают 1 стаканом слегка подсоленного кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Дозу выпивают в течение дня, на ночь принимают солевое слабительное.

* Ореховое масло употребляют для смазывания ожогов и длительно не заживающих ран.

* Грецкий орех снимает желудочные спазмы. 30 мелко нарезанных плодов грецкого ореха вместе с кожурой заливают 1 л 40%-ного спирта и настаивают на солнце 14 дней, затем сливают спирт, настойку принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой, разбавляя водой.

Грецкий орех поможет при диабете. 1 ст. ложку измельченных листьев грецкого ореха заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 20-30 минут, настаивают до охлаждения и процеживают. Дозу выпивают равномерно в течение дня. Или готовят такое снадобье: перегородки от 40 грецких орехов заливают 1 стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане 1 час, остужают и процеживают. Принимают по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

Вкусное лекарство — ***На каждый день***

ГРЕЧИХА

Ученые утверждают, что все крупы в той или иной степени обладают лечебными свойствами, но особенно это относится к гречихе. Как лекарство она применяется в тибетской медицине.

Гречиха увеличивает мышечную силу и выносливость, помогает при нарушениях обмена веществ — ожирении, сахарном диабете. Благотворно действует при лечении желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы. Кроме того, гречиха — единственная культура, содержащая рутин, способный повышать прочность стенок кровеносных капилляров.

Основное же лечебное свойство гречихи — выводить из человеческого организма радионуклиды. В гречихе есть все важнейшие питательные вещества: белки, жиры, углеводы, а также кальций, фосфор, йод, витамины B_1 и B_2. При недостатке в пище витамина B_1 (тиамин) появляются быстрая утомляемость, нарушение ритма сердечных сокращений, потеря аппетита.

При недостатке витамина B_2 (рибофлавин) вам грозят конъюнктивиты, светобоязнь, анемии.

Славится гречка и тем, что она является полноценной заменой мяса в питании (за что издавна ее уважали экономные хозяйки). Важнейшее свойство белков гречихи — их хорошая растворимость и усвояемость, а белков в этой крупе 86% от общего их количества (у пшена соответственно 11%). Много в гречневой крупе солей железа. Лимонная, яблочная кислоты, которыми она очень богата, являются катализаторами усвоения пищи. Особенно полезна гречневая каша с молоком, в котором не менее 100 полезных веществ. Соединяясь с компонентами самой гречки, они дают превосходный результат.

Блюда из гречневой крупы рекомендуют при атеросклерозе, болезнях печени, гипертонии, при отеках различного происхождения. Препараты из цветов и листьев гречихи уменьшают хрупкость и проницаемость кровеносных сосудов, ускоряют заживление ран, благотворно действуют при заболеваниях верхних дыхательных путей, скарлатине, кори, лучевой болезни.

Гречневую крупу — ядрицу из целого ядра гречихи и продел из ядер, расколотых на части, — выпускают чаще всего из пропаренной и просушенной гречихи. Эта крупа отличается от непропаренной коричневым цветом, приятным ароматом при варке. Кроме того, она быстро разваривается. Для варки рассыпчатой каши предпочтительнее использовать гречневую ядрицу. А продел, выработанный из пропаренной гречихи, хорош для приготовления вязких каш, которые используют в диетическом и детском питании.

(На стр. 13 читайте «Блюда из гречихи»)

ГРЕЧИХА – ЕДИНСТВЕННАЯ КУЛЬТУРА, СОДЕРЖАЩАЯ РУТИН, СПОСОБНЫЙ ПОВЫШАТЬ ПРОЧНОСТЬ СТЕНОК КРОВЕНОСНЫХ КАПИЛЛЯРОВ.

Медицина / Здоровье / Жизнь

Айболит

№10 (226) 2005
МАЙ

Газета выходит раз в две недели

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ:
12 мая (с 14 до 16 час.)
18 мая (с 2 до 4 час.)
23 мая (с 22 до 0 час.)

Проверено на себе

Если руки дрожат...

Если руки дрожат при болезни Паркинсона, поможет такой рецепт. Возьмите 2 г прополиса (это кусочек размером примерно с небольшую таблетку). Утром после завтрака и вечером через 20–30 минут после еды жуйте его как можно дольше. Почаще глотайте слюну. Пожевав минут 40–50, проглотите. Прополис очень полезен. Каждый день берите новый кусочек. Через 2 недели кусочек прополиса уменьшите вдвое и продолжайте жевать. Курс – 1 месяц. Сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

В. Кириллов, Чебоксары

Зальём гвоздику кипятком...

Я бы хотела поделиться простым способом лечения ринита. Этот рецепт также позволяет избавиться от аденоидов. Возьмите обычную пряность, которую кладут в соленья, – 10–15 штук гвоздики. Залейте гвоздику 1 стаканом кипятка и дайте настояться до коричневого цвета. Эти капли регулярно, 5–6 раз в день, закапывайте в нос. Через неделю вы задышите.

В. Бугаева, Казань

В помощь поджелудочной плоды тмина

У меня сахарный диабет второго типа. Хочу поделиться собственным опытом с людьми, которые тоже страдают этим заболеванием. Я поддерживаю свою поджелудочную таким средством: 1 ст. ложку плодов тмина заливаю в термос и заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю ночь. Утром процеживаю, делю на 4 части. Выпиваю в течение дня. Это средство посоветовала мне врач, она сама им тоже пользуется.

А. Васина, Нижний Новгород

От гастродуоденита избавит мята

У меня уже давно гастродуоденит с повышенной кислотностью. Долго я мучилась, пока не прочитала один рецепт, после применения которого пошла на поправку. 0,5 стакана сушеной мяты засыпьте в термос и залейте 1 л кипятка. Ночь настаивайте. Принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день до еды в течение месяца. Затем я пользовалась другим рецептом: 1 стакан чистотела залейте стаканом воды, кипятите 5 минут. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца.

М. Абрамова, Уфа

Лечебная мазь от фурункулов

У дочери часто появлялись нарывы, фурункулы. Мы уже собирались сдать кровь на анализ, когда подруга посоветовала сделать мазь, с помощью которой она не один раз избавлялась от фурункулов. Готовить ее нужно так. Возьмите в равных частях мед, сливочное масло, хозяйственное мыло, натертое на терке. Все это перемешайте и накладывайте на больное место, как компресс: прикройте пергаментной бумагой и зафиксируйте повязку. После таких процедур кожа очень хорошо очищается.

А. Колпакова, Москва

Рецепты народной медицины

● **От узелков на щитовидной железе** в 100 г мочи добавьте 2–3 капли йода. Смочите красную тряпицу, положите компресс на щитовидку и держите, пока ткань не высохнет. Делайте ежедневно, меняя тряпицу и не стирая ее, пока узелок не исчезнет.

● **При воспалении легких и желудочно-кишечного тракта** к сушеным плодам шиповника добавьте втрое меньше листьев мать-и-мачехи. Все залейте кипящей водой и настаивайте 15–20 минут под крышкой. Настой процедите, гущу снова залейте кипящей водой. Оба настоя соедините и пейте (при желании – с медом).

● **От экземы** разомните виноград с кожурой и косточками в фарфоровой или фаянсовой посуде. Приложите к больным местам и закройте пергаментной бумагой на 10 часов. После процедуры больные места не мочите 4 часа. Курс лечения – месяц.

Что бы это могло быть?

Заболеванием. Я поддерживаю свою поджелудочную таким средством: 1 ст. ложку плодов

После таких процедур кожа очень хорошо очищается.

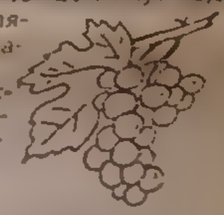
А. Колпакова, Москва

Рецепты народной медицины

● **От узелков на щитовидной железе** в 100 г мочи добавьте 2–3 капли йода. Смочите красную тряпицу, положите компресс на щитовидку и держите, пока ткань не высохнет. Делайте ежедневно, меняя тряпицу и не стирая ее, пока узелок не исчезнет.

● **При воспалении легких и желудочно-кишечного тракта** в сушеным плодам шиповника добавьте втрое меньше листьев мать-и-мачехи. Все залейте кипящей водой и настаивайте 15–20 минут под крышкой. Настой процедите, гущу снова залейте кипящей водой. Оба настоя соедините и пейте (при желании – с медом).

● **От экземы** разомните виноград с кожурой и косточками в фарфоровой или фаянсовой посуде. Приложите к больным местам и закройте пергаментной бумагой на 10 часов. После процедуры больные места не мочите 4 часа. Курс лечения – месяц.



Айболит

Подписка-2005

Подписаться на газету «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» можно во всех отделениях связи России.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В Каталоге агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»

53995

В «Каталоге российской прессы «Почта России»

99061

Жителям Ставропольского края предлагаем подписаться по «Каталогу российской прессы «Почта России».

Подписной индекс 53995

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

(Сократ)

Для тех, кому за...

Что бы это могло быть?

Перед глазом пятно...

ТАК ЗАЯВЛЯЕТ О СЕБЕ ВОЗРАСТНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ – МАКУЛОДИСТРОФИЯ.

НЕОЖИДАННО вы вдруг обнаруживаете, что перед глазом словно бы туман пошел и появилось темное пятно. Ничего рассмотреть нельзя. Попробовали читать тем глазом, который почему-то видеть перестал, и поняли, что не можете различить буквы. Что же это такое?

Если начать вовремя лечиться, можно приостановить дальнейшее развитие болезни.

Что это за болезнь

«Макула» в переводе с латыни означает «пятно», а «дистрофия» с греческого переводится как «нарушение питания». Желтое пятно – это самая центральная, самая важная, самая чувствительная часть сетчатки. Свет, преломляясь в оптической системе глаза, фокусируется в желтом пятне, в так называемой центральной ямке. Именно желтое пятно и нервы ямки обеспечивают нам самое острое центральное зрение, при помощи которого различают все мелкие детали. Так вот, для макулодистрофии характерны дистрофические изменения в желтом пятне, из-за чего разрушаются нервные клетки, воспринимающие свет. Человек в результате постепенно теряет центральное зрение, но довольно свободно ориентируется в пространстве, потому что боковое зрение при макулодистрофии сохраняется.

Причина макулодистрофии в склерозе сосудов и артериосклеротических изменениях, а также в нарушении кровообращения в капиллярах сетчатки в области желтого пятна. Вот почему возрастная макулодистрофия называется склеротической. Эта болезнь – самая распространенная причина снижения зрения среди людей старше 60 лет.

Заболевание может передаваться по наследству, поэтому, если вам поставлен диагноз макулодистрофия, то предупредите об этом своих детей и внуков. Они могут получить по наследству особенности строения желтого пятна, которые повышают риск заболевания.

Что способствует развитию макулодистрофии

Возраст. Чем человек старше, тем вероятнее возникновение этого заболевания. В возрасте около 50 лет только 2% людей имеют шанс заболеть макулодистрофией. Эта цифра доходит до 30%, как только человек перешагнет возрастной рубеж 75 лет.

Половая принадлежность. У женщин риск заболевания макулодистрофией больше, чем у мужчин.

Вредные привычки (в частности курение) и неправильное питание. Курение увеличивает риск возникновения макулодистрофии втрое.

Как возникает макулодистрофия

Из-за расстройства кровообращения в капиллярах происходит разрушение сетчатки. На конечной стадии болезни человеку начинает мешать темное пятно перед глазом. Оно не позволяет видеть то, на что направлен взгляд. Темное пятно со временем становится все больше и темнее, совсем заслоняя центральное зрение. Это происходит потому, что светочувствительные нервные клетки в центральной зоне сетчатки перестали нормально работать. И зрение ухудшается, а за сетчаткой начинают расти новые кровеносные сосуды в направлении желтого пятна. Эти новообразованные сосуды – неполноценные, дефектные и имеют проницаемые стенки, которые способны пропускать кровь и внутриглазную жидкость к желтому пятну.

Макулодистрофия бывает двух видов: сухая и влажная.

Сухая макулодистрофия

Встречается у большинства заболевших. Развивается сначала только на одном глазу. При этом невозможно предсказать, когда болезнь перейдет на второй глаз, и даже врач-офтальмолог точно не ответит на этот вопрос.

Самым первым признаком сухой макулодистрофии является небольшое снижение зрения, особенно заметно это при чтении. Становится необходим более яркий свет при кропотливой работе с мелкими предметами. Те больные, у которых макулодистрофия развивается только на одном глазу, часто очень долго не замечают ухудшения зрения – ведь с одним нормально видящим глазом можно читать и выполнять мелкую работу.

Запомните: если у вас обнаружена сухая макулодистрофия, вы должны обследоваться у вашего врача, по крайней мере, один раз в год.

Влажная макулодистрофия

Почти все случаи невозвратимой потери зрения (90%) приходятся именно на эту форму заболевания. Первым признаком начавшейся влажной макулодистрофии является то, что прямые линии начинают казаться волнистыми.

(Окончание на стр. 17)

ПОЛНАЯ СЛЕПОТА ПРИ ЭТОМ ЗАБОЛЕВАНИИ НАСТУПАЕТ РЕДКО, НО МАКУЛОДИСТРОФИЯ ВЕДЕТ К ЗАТРУДНЕНИЯМ В ЧТЕНИИ И ПИСЬМЕ. ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ВОДИТЬ АВТОМОБИЛЬ ИЛИ ВЫПОЛНЯТЬ ЛЮБУЮ ДРУГУЮ РАБОТУ, КОТОРАЯ ТРЕБУЕТ ПОЛНОЦЕННОГО ЦЕНТРАЛЬНОГО ЗРЕНИЯ.

Не навреди

Тянет к морю...

3-часовой перелет способен свести на нет все удовольствие от предстоящего отпуска. Чтобы этого не произошло, воспользуйтесь нашими советами.

1. Перед полетом хорошо отдохните, выспитесь.

2. За 1,5–2 часа до полета съешьте что-нибудь легкое — йогурт, бутерброд с сыром и чай.

3. За 30–50 минут до вылета примите средство от укачивания. К моменту взлета его концентрация в крови будет максимальной.

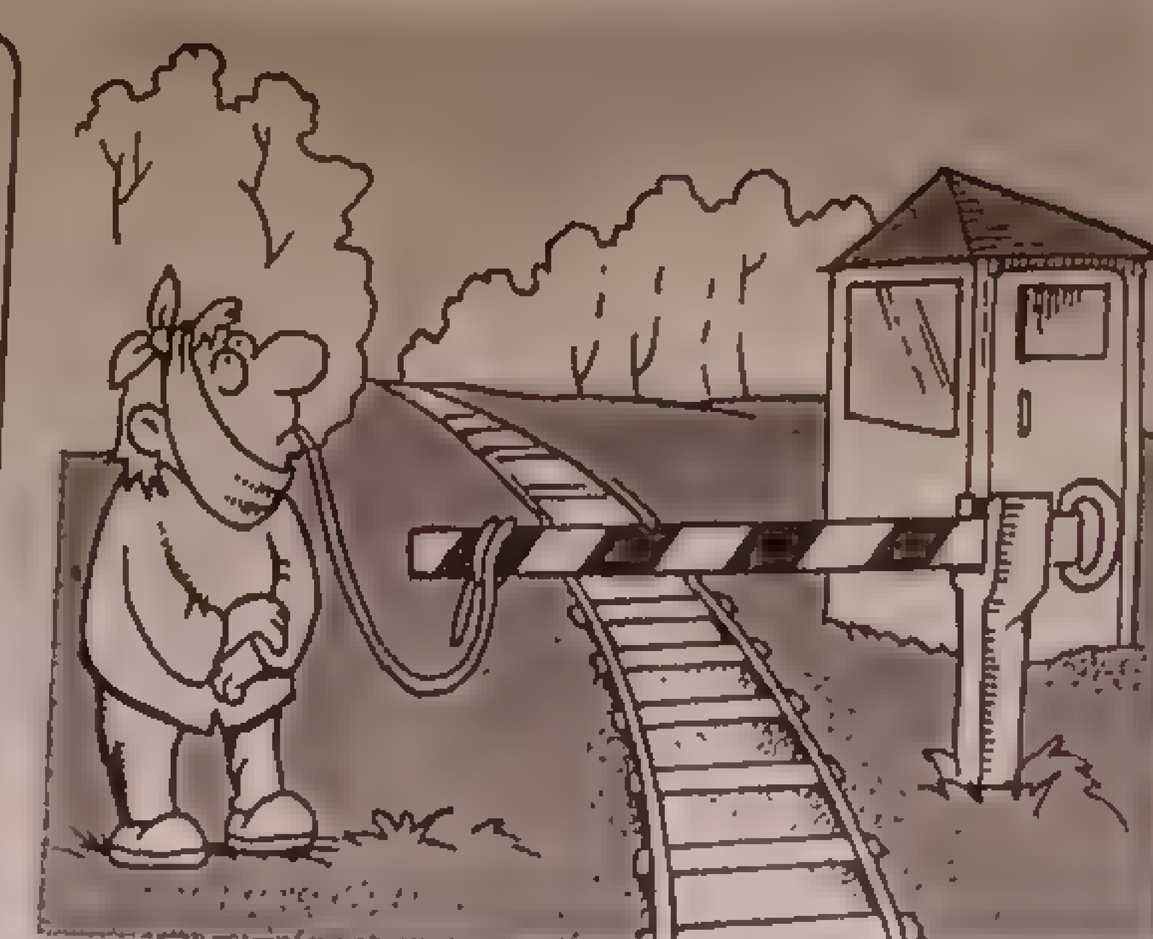
4. Пейте, сколько хотите. Воздух у салоне самолета всегда суше, чем мы привыкли, и многие неприятные симптомы при перелете бывают связаны именно с обезвоживанием.

Но учтите, что газированные напитки могут вызвать так называемый высотный метеоризм.

5. Каждые полчаса разувайтесь, поджимайте и расслабляйте пальцы ног не менее 20 раз. Это разгонит кровь и предотвратит образование тромбов.

6. Если есть склонность к аллергии, то перед полетом примите антигистаминный препарат — супрастин, тавегил. Неизвестно, с пыльцой каких растений вам придется иметь дело, когда приземлитесь.

7. Если у вас насморк, не забудьте закапать в нос что-нибудь сосудосуживающее за 20–30 минут до начала полета. В небе такая мера предосторожности особенно важна. При взлете и посадке, если нос заложен, возникает сильнейшее давление на барабанную перепонку, которое может привести даже к ее надрыву.



КОГДА ЧЕЛОВЕК ЧИХАЕТ, МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ ВОЗДУХА, ВЫХОДЯЩЕГО ИЗ ЕГО ЛЕГКИХ, ДОСТИГАЕТ 160 КИЛОМЕТРОВ В ЧАС

Намотай на ус

Французские врачи решили проверить, насколько можно верить данным, которые показывает тонометр при измерении давления. Страдающим гипертонией измеряли давление в то время, когда они читали, — прибор показал пониженное давление почти у всех. Потом измеряли давление, когда люди разговаривали, — прибор показал повышенное давление. И лишь тогда, когда все сидели спокойно и молчали, была выявлена реальная картина самочувствия.

Новости

НАРКОТИЧЕСКИЕ болеутоляющие средства, которыми пользуются больные со злокачественными опухолями, может заменить обычная соя. Японские ученые доказали, что введение в рацион больного этого продукта снижает болевой синдром и уменьшает воспалительные процессы.

ЕЖЕДНЕВНАЯ рюмка спиртного на 20% уменьшает вероятность смерти от рака, такой вывод сделало Американское научное общество по борьбе с раковыми заболеваниями после десятилетнего обследования 450 тысяч мужчин и женщин.

ДЕТСКИЕ врачи из Филадельфии нашли способ избавить детей от косоглазия, от необходимости закрывать здоровый глаз на несколько часов в день от света, чтобы стимулировать работу больного глаза. Теперь в здоровый глаз закапывают раствор атропина, который на время делает зрение нечетким и расплывчатым.

ТАБЛЕТКИ для похудения не настолько эффективны, как утверждает реклама. А некоторые из них даже опасны и могут вызвать необратимые изменения мозга.

МОЛОДЫЕ женщины, у которых в семье были случаи рака груди, могут значительно снизить риск этого заболевания, принимая противозачаточные таблетки.

ШВЕДСКИЕ ученые установили, что использование мобильного телефона в течение 10 лет почти в 2 раза увеличивает риск развития доброкачественной опухоли слухового нерва.

В АНГЛИИ больным стенокардией врачи прописывают вибрирующие штаны. Новый метод лечения называется «Усиленная внешняя контрпульсация». В его основе воздействие на кровяные потоки, которые устремляются к сердцу.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые установили, что одной из причин головной боли может стать травма челюсти или инфекция в ротовой полости. Так что если у вас по непонятным причинам раскалывается голова, сходите к стоматологу.

СТОМАТОЛОГИ ...

■ ЕЖЕДНЕВНО ПЕРЕД СНОМ МОЙТЕ ГОЛОВУ, ЧТОБЫ ПЫЛЬЦА, ОСЕВШАЯ НА ВОЛОСАХ, НЕ ПОПАЛА НА ПРОСТЫНИ И НАВОЛОЧКИ.

■ НЕ ПУСКАЙТЕ СОБАКУ В СПАЛЬНЮ ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ. НА ЕЕ ШЕРСТИ ПЫЛЬЦЫ ЕЩЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НА ВАШЕЙ ГОЛОВЕ.

Полезно знать

[illegible]оженность к аллергическим заболеваниям часто пе- [illegible], особенно по материнской линии. [illegible]

Сезонные проблемы — *Советует врач*

Аллергия на пыльцу

СОВЕТЫ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИЕЙ.

* Определите, на какие конкретно растения вы реагируете, и избегайте близких контактов с ними. Ведь зачастую люди не знают этого.

* Ваши страдания облегчит кондиционер. В первую очередь он нужен в спальне.

* Уличную одежду обязательно чистите пылесосом и держите в закрытом шкафу.

* Поскольку больше всего пыльцы в воздухе летает утром с 6 до 10 и вечером с 18 до 22 часов, не выходите в это время из дома без нужды.

* Если ваш организм реагирует на пыльцу не только бесконечным чиханием и першением в горле, но и покраснением белков глаз и слезотечением, лучше на опасный период отказаться от контактных линз. Они затрудняют вымывание пыльцы из глаз, а это усиливает зуд и воспаление.

* Дождь очищает воздух от пыльцы примерно на сутки. Не упускайте возможности подольше погулять на свежем воздухе.

* Откажитесь от спреев и сильно пахнущих косметических средств и не надевайте очень яркой одежды: это может привлечь насекомых. Их укусы для страдающих аллергией могут стать смертельно опасными. Не стоит привлекать насекомых и запахом алкоголя. А для некурящих, у которых и так затруднено дыхание, во время обострения аллергии настоящим испытанием может стать нахождение в помещении, где накурено.

* Не стоит планировать на период цветения оперативных вмешательств, вплоть до удаления зубов.

... дым новым укусом реакция организма будет усиливаться. Очередной укус может вызвать анафилактический шок и даже летальный исход, если помощь не будет оказана срочно. Поэтому обязательно надо носить с собой, кроме антигистаминных препаратов, ампулы преднизолона или дексаметазона и шприц. Сделанный вовремя укол может спасти вам жизнь.

* Если сенная лихорадка отступила, это не значит, что она покинула вас навсегда. Дело в том, что в разные годы концентрация пыльцы в воздухе разная — ее может быть то больше, то меньше.

* Аллергику надо постоянно следить за тем, что он ест, какой косметикой пользуется, каким воздухом дышит.

* Люди, подверженные аллергии, обязательно должны носить с собой средство, способное быстро снять симптомы. В случае [illegible]

...ЛЮЙТЕ ГОЛОВУ, ЧТОБЫ ПЫЛЬЦА, ОСЕВШАЯ НА ВОЛОСАХ, НЕ ПОПАЛА НА ПРОСТЫНИ И НАВОЛОЧКИ.

■ НЕ ПУСКАЙТЕ СОБАКУ В СПАЛЬНЮ ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ: НА ЕЕ ШЕРСТИ ПЫЛЬЦЫ ЕЩЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НА ВАШЕЙ ГОЛОВЕ.

...спальне.

* Уличную одежду обязательно чистите пылесосом и держите в закрытом шкафу.

* Поскольку больше всего пыльцы в воздухе летает утром с 6 до 10 и вечером с 18 до 22 часов, не выходите в это время из дома без нужды.

* Если ваш организм реагирует на пыльцу не только бесконечным чиханием и першением в горле, но и покраснением белков глаз и слезотечением, лучше на опасный

Полезно знать

Предрасположенность к аллергическим заболеваниям часто передается по наследству, особенно по материнской линии. Поэтому, если женщина, страдающая поллинозом, собирается стать мамой, лучше запланировать рождение ребенка на период с ноября по январь. Но наследуется только склонность к аллергии, а аллерген у малыша может быть другой.

...упускайте возможности подольше погулять на свежем воздухе.

* Откажитесь от спреев и сильно пахнущих косметических средств и не надевайте очень яркой одежды: это может привлечь насекомых. Их укусы для страдающих аллергией могут стать смертельно опасными. Не стоит привлекать насекомых и запахом алкоголя. А для некурящих, у которых и так затруднено дыхание, во время обострения аллергии настоящим испытанием может стать нахождение в помещении, где накурено.

* Не стоит планировать на период цветения оперативных вмешательств, вплоть до удаления зубов.

* Если у вас аллергия на укусы пчел и ос, сопровождающаяся не только опухолью, но и затруднением дыхания, помните, что с каж-

...ампулы преднизолона, ...метазона и шприц. Сделанный вовремя укол может спасти вам жизнь.

* Если сенная лихорадка отступила, это не значит, что она покинула вас навсегда. Дело в том, что в разные годы концентрация пыльцы в воздухе разная — ее может быть то больше, то меньше.

* Аллергику надо постоянно следить за тем, что он ест, какой косметикой пользуется, каким воздухом дышит.

* Люди, подверженные аллергии, обязательно должны носить с собой средство, способное быстро снять симптомы. В случае стремительно нарастающего отека гортани нужно срочно принять меры, чтобы не допустить смерти от удушья.

А. И. Нередов, аллерголог

...качественной ...вого нерва.

В АНГЛИИ больным стенокардией врачи прописывают вибрирующие штаны. Новый метод лечения называется «Усиленная внешняя контрпульсация». В его основе воздействие на кровяные потоки, которые устремляются к сердцу.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые установили, что одной из причин головной боли может стать травма челюсти или инфекция в ротовой полости. Так что если у вас по непонятным причинам раскалывается голова, сходите к стоматологу.

СТОМАТОЛОГИ предупреждают, что пирсинг губ опасен для десен и может привести к потере зубов.

ПРОГЛОТИЛА... МАГНИТИК

Полуторагодовалая Дашенька вела себя странно: постоянно плакала и ничего не ела. Температура поднялась под сорок. Вдобавок у Даши вздулся животик. Перепуганная мама вызвала «скорую». Дашу Сиухову привезли в одну из уфимских больниц. Ребенка срочно прооперировали. Из тела малышки хирурги извлекли... маленький квадратный магнит и железный шуруп, которые она проглотила по недосмотру взрослых. В животике они притянулись друг к другу и порвали стенки кишечника. Если бы мама помедлила хотя бы день, девочка могла погибнуть.

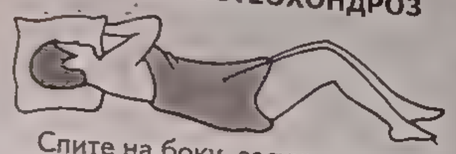
НА КАЖДОМ ДЕРЕВЕ – ТАБЛИЧКА

В Италии появились похоронные агентства, которые предлагают в качестве последнего пристанища использовать... ствол дерева. Тело усопшего помещают в ствол дерева. Такие кладбища представляют собой парки. Для захоронения используются долгоживущие породы деревьев — сосны, дубы или ели. Родственники всегда могут навестить усопшего — на каждое дерево помещается табличка с именем покойника.

Кошмарики

Прикинь на себя

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ



Слите на боку, засунув руки под подушку? Любимая поза тех, кто страдает болью в шее. При этом голова приподнимается, шея выравнивается с позвоночником, мышцы расслабляются.

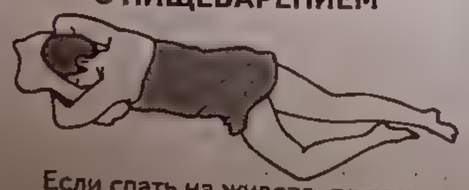
Кто поможет? Вертебролог.

ГИПОТОНИЯ, БОЛЬНОЙ ЖЕЛУДОК

Свернувшись в клубочек и приняв позу зародыша, мы быстро согреваемся. При этом часто перестает болеть живот. Это любимая поза людей, которым постоянно холодно из-за низкого артериального давления. Она целебна и для тех, у кого проблемы с желудком.

Кто поможет? Терапевт.

ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ



Если спать на животе, подложив подушку под шею или чуть ниже,

Авось пригодится

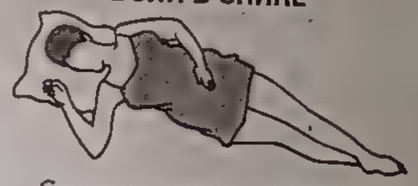
В какой позе вы спите?

Поза, в которой человек любит спать, может рассказать о состоянии его здоровья и даже показать, к какому доктору нужно обратиться.

голова окажется приподнятой по отношению к желудку. В такой позе затруднено движение желудочных кислот вверх, и поэтому это любимая поза страдающих изжогой.

Кто поможет? Гастроэнтеролог.

БОЛИ В СПИНЕ



Спите на спине, вытянувшись в одну линию? Мышцы спины расправляются и расслабляются. Поза подходит и при позвоночной грыже, так как при ней не напрягается седалищный нерв.

Кто поможет? Невролог.

МИГРЕНЬ

Спите на спине, положив голову на край подушки? Это любимая поза тех, кто частенько мается головной болью и мигренью.

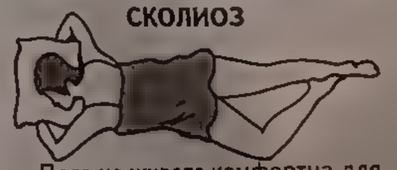
Кто поможет? Невролог.

ПРОБЛЕМЫ С НОСОГЛОТКОЙ

Когда человек ложится на бок, положив руку под голову, основная часть мягкого неба не перекрывает носоглотку и не затрудняет дыхания через нос. Это излюбленная поза простуженных и храпунов.

Кто поможет? ЛОР.

СКОЛИОЗ



Поза на животе комфортна для людей, страдающих искривле-

...нием позвоночника и другими нарушениями осанки. В этом положении позвоночник распрямляется и боли в спине исчезают.

Кто поможет? Хирург.

ЭНУРЕЗ, ПОЧЕЧНАЯ КОЛИКА

Во время сна зажимаете ладони между колен и подтягиваете колени к груди? В таком положении мочевой пузырь немного сдавливается и человеку легче сдержать позывы к мочеиспусканию. Вероятно, вы страдаете почечными коликами.

Кто поможет? Уролог, нефролог.

Рецепты из конвертов

● **От радикулита.** Курс лечения рассчитан на 10 ванн. 1 день – 1 кг соли, 2 день – 2 кг соли, 3 день – 3 кг соли, 4 день – 4 кг соли, 5–10 день – 5 кг. Йода – 0,25 мл. Ванны принимайте через день по 10–15 минут при температуре 40°С. Область сердца должна быть над поверхностью воды. После ванны примите душ, закутайтесь в махровую простыню и ложитесь в постель.

● **Мазь для суставов.** Давно пользуюсь мазью, которая спасает меня от боли в коленных суставах. Рецепт несложный и недорогой. Корень эхинацеи измельчите в порошок. Растопите несоленое свиное сало. Смешайте 1 чайн. ложку порошка и 200 г топленого жира. Полученной мазью смазывайте суставы на ночь.

Е. Горбенко, Мурманск

Проверено на себе

Цветки акации я заливаю водкой...

Я инвалид II группы, перенесла две операции по онкологии. Облучали, принимала гормональные препараты. Сказали, что если проживу 7 лет, значит, буду жить и дальше. И вот я уже живу 10 лет после того, что перенесла.

Болеть некогда. У мамы сахарный диабет, 6 лет назад ампутировали ногу. После операции выписали из больницы, рана гноилась и не заживала (это бывает у диабетиков). И я решила сама подлечить маму. Дома было только одно растение — каланхоэ. Я пропустила листья и стебли через мясорубку, выжала сок и стала 2 раза в день делать маме компрессы на незаживающий шов. Через неделю все очистилось, затянулось. Этим же соком я залечила пролежни. Это был мой первый опыт самолечения.

Сейчас я лечу свои ноги настоем белой акации. Я набила цветками акации 3-литровую банку больше, чем наполовину, и залила водкой. Поставила в темное место на 20 дней. Каждый день перемешивала. И вот этой настойкой я натираю на ночь ноги, но не массажирую, а легко протираю снизу вверх. Через 15 минут боль утихает.

Татьяна Шевцова, Саратов

ЕСЛИ ЗАЛОЖЕН НОС И БОЛИТ ГОРЛО, ПРОМЫВАЙТЕ НОС И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО СМЕСЬЮ ЙОДИНОЛА С ВОДОЙ В ПРОПОРЦИИ 1:1.

Ещё та проблема

НА РЕСНИЦАХ КЛЕЩ

Врачи обнаружили у меня на ресницах клеща. Лечилась мазями, но они не помогли. Хотелось бы узнать, что из себя представляет клещ? Я впервые узнала, что такой вообще существует. И что нужно, чтобы полностью от него избавиться?

Раиса Д., Михайловск, Ставропольский край

Микроскопический клещ демодекс (угревая железница) чаще всего встречается на лице в области век, лба, подбородка, носогубных складок и области надбровных дуг. Кожа при этом краснеет, утолщается и чешется. Это заболевание очень непросто лечится и доставляет больному массу неприятных ощущений. Причина даже не в самом клеще, а в продуктах его жизнедеятельности. Заразиться клещом можно от больного при соприкосновении, через постельные принадлежности, полотенца, одежду и другие предметы общего пользования. Возможны случаи заражения в парикмахерских и массажных кабинетах. Иногда клещом заражаются и от домашних животных. Неприятности демодекс начинает приносить только тогда, когда у человека к этому есть предрасположенность. К факторам риска относятся нарушение функции сальных желез, изменение состава кожного сала, сосудистые изменения. К демодекозу склонны люди, страдающие некоторыми кожными заболеваниями, такими как розацеа и себорея. Рискуют стать жертвами демодекса люди, которые длительно применяют гормональные кортикостероидные мази.

Заболевание обычно обостряется весной и осенью. Продукты жизнедеятельности клеща могут способствовать развитию аллергии. Точный диагноз устанавливается в специализированных лабораториях, нормализуют состояние кожи и волос. При любых симптомах демодекоза нужно избегать летом солнечных лучей, а в другое время года не находиться долго на ветру, под дождем и снегом.

Одновременно с лечением надо дезинфицировать белье, пользоваться индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, хорошо их сушить или чаще менять. В разгар болезни, ухаживая за лицом, стоит применять одноразовые салфетки. Во время лечения не рекомендуется использовать никакие гормональные мази, косметические кремы, крем-пудру. Противопоказаны любые маски для лица, особенно содержащие мед. Неблагоприятно сказываются на течении заболевания баня и другие тепловые процедуры, так как они способствуют расширению сосудов.

НЕБЛАГОПРИЯТНО СКАЗЫВАЮТСЯ НА ТЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ БАНЯ И ДРУГИЕ ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, ТАК КАК ОНИ СПОСОБСТВУЮТ РАСШИРЕНИЮ СОСУДОВ.

Лекарства необходимо употреблять в четкой последовательности. Желательно их чередовать, чтобы не возникло привыкания к ним клеща.

Внутрь длительным курсом обычно назначают метронидазол (трихопол) или более современный препарат орнидазол. Эти средства имеют немало противопоказаний, поэтому их ни в коем случае нельзя принимать без консультации врача. В комплексном лечении могут приме-

ЛЕЧЕНИЕ ДЕМОДЕКОЗА ДЛИТЕЛЬНОЕ.

Просто о сложном

Отслоение сетчатки

Что это за болезнь отслоение сетчатки? Лечится ли она и как? Если хирургическим путем, то можно ли за один раз восстановить зрение?

Ираклий Иванович, Ростов

Отслоение сетчатки — это очень опасное заболевание. Оно чревато полной потерей зрения.

Есть два типа отслоения сетчатки. Первый, наиболее частый, известен как разрыв сетчатки, при котором через разрыв или отверстие в сетчатке проникает жидкость из полости стекловидного тела. Жидкость может отделить сетчатку от задней стенки глаза, как обои от стены.

Хотя правильнее все же различать разрывы и отслойку. Часто бывает, что сетчатка сначала рвется, а затем расслаивается.

Обычно разрывы происходят на периферии, что мало влияет на зрение. Но поскольку разрыв может привести к отслойке, которая для зрения опасна, врачи рекомендуют соглашаться на срочное хирургическое лечение разрывов, чтобы предотвратить полную потерю зрения.

Риск отслойки сетчатки возрастает при близорукости, глаукоме, диабете, СПИДе, наличии отслойки на другом глазу, при наследственной предрасположенности (если у родственников встречаются случаи отслойки сетчатки), при операциях по удалению катаракты, а также при травме глаза (за это время формируется рубец, затрагивающий сетчатку).

Разрыв сетчатки может происходить постепенно и бессимптомно. Иногда человек видит вспышки и искры, и тут же в поле зрения появляются многочисленные пятна. Если сетчатка действительно расслаивается, то сразу или постепенно в поле зрения словно падает черная завеса. Если расслоение происходит в области желтого пятна, резко падает острота центрального зрения, можно лишь уловить свет и движение. При отслойке сетчатки зрение может «плыть». Ощущение можно описать как колыхание зрительной картинки. Нечто похожее можно увидеть, если смотреть на горячий воздух, поднимающийся от раскаленного на летнем солнце асфальта. Все предметы видны как через полупрозрачную колышущуюся ткань.

Лечение обязательно в любом случае. Существуют два способа лечения разрывов сетчатки: лазерная хирургия и криотерапия (замораживание).

В первом случае отдельные слои сетчатки как бы привариваются лучом лазера в месте разрыва. При криотерапии замораживается область вокруг разрыва. При заживлении формируется рубцовая ткань. Она удерживает слои сетчатки на краях разрыва. Операция безопасна, т. к. проводится снаружи, без вскрытия глазного яблока.

Шансы на успех тем выше, чем меньше времени сетчатка была в расслоившемся состоянии. Сильно и давно отслоившуюся сетчатку, пострадавшую от недостатка кислорода и питательных веществ, «отремонтировать» труднее. В результате лечения острота зрения повышается.

Чтобы не упустить момент, надо посещать офтальмолога не реже одного раза в год и обязательно наблюдаться при близорукости, травмах головы и глаз.

Советы пчеловода

ПРИ НИЗКОМ

легких — 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи обыкновенной залейте 1 стаканом кипящей воды

периферии, что мало влияет на зрение. Но поскольку разрыв может привести к отслойке, которая для зрения опасна, врачи рекомендуют соглашаться на срочное хирургическое лечение разрывов, чтобы предотвратить полную потерю зрения.

Риск отслойки сетчатки возрастает при близорукости, глаукоме, диабете, СПИДе, наличии отслойки на другом глазу, при на-

падает черная завеса. Если расслоение происходит в области желтого пятна, резко падает острота центрального зрения, можно лишь уловить свет и движение. При отслойке сетчатки зрение может «плыть». Ощущение можно описать как колыхание зрительной картинки. Нечто похожее можно увидеть, если смотреть на горячий воздух, поднимающийся от раскаленного на летнем солнце асфальта. Все предметы видны как через

Шансы на успех тем выше, чем меньше времени сетчатка была в расслоившемся состоянии. Сильно и давно отслоившуюся сетчатку, пострадавшую от недостатка кислорода и питательных веществ, «отремонтировать» труднее. В результате лечения острота зрения повышается.

Чтобы не упустить момент, надо посещать офтальмолога не реже одного раза в год и обязательно наблюдаться при близорукости, травмах головы и глаз.

■ СВЕЖИЕ РАСПАРЕННЫЕ ЛИСТЬЯ СЛИВЫ, ПРИЛОЖЕННЫЕ К ГНОЙНЫМ РАНАМ И ЯЗВАМ, ЗАЖИВЛЯЮТ ИХ.

■ ОТВАР ПЛОДОВ ВИШНИ В МОЛОКЕ ПОЛЕЗЕН ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СУСТАВОВ.

■ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ ПРИНИМАЮТ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА ЛИСТЬЕВ ЯСЕНЯ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

чинает приносить только тогда, когда у человека к этому есть предрасположенность. К факторам риска относятся нарушение функции сальных желез, изменение состава кожного сала, сосудистые изменения. К демодекозу склонны люди, страдающие некоторыми кожными заболеваниями, такими как розацеа и себорея. Рискуют стать жертвами демодекса люди, которые длительно применяют гормональные кортикостероидные мази.

Заболевание обычно обостряется весной и осенью. Продукты жизнедеятельности клеща могут способствовать развитию аллергии. Точный диагноз устанавливается в специализированной лаборатории.

Лечение демодекоза длительное, до полугода. Даже если все проявления болезни исчезнут, не стоит резко бросать лечение, так как демодекс может затаиться, «уйти в подполье», а спустя какое-то время снова дать о себе знать.

ЛЕЧЕНИЕ ДЕМОДЕКОЗА ДЛИТЕЛЬНОЕ, ДО ПОЛУГОДА. ДАЖЕ ЕСЛИ ВСЕ ПРОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ ИСЧЕЗНУТ, НЕ СТОИТ РЕЗКО БРОСАТЬ ЛЕЧЕНИЕ, ТАК КАК ДЕМОДЕКС МОЖЕТ ЗАТАИТЬСЯ, «УЙТИ В ПОДПОЛЬЕ».

Сложность избавления от этого клеща заключается в том, что заболевание часто развивается на фоне снижения иммунитета и может сочетаться с другими кожными проблемами. Поэтому нужно бороться не только с клещом, но и лечить сопутствующие заболевания, одновременно повышая защитные силы организма.

На время лечения демодекоза желательно исключить из рациона пищу, богатую жирами, солью и пряностями. А вот фруктов и овощей желательно употреблять больше. Полезны кисломолочные продукты. Очень ценны проросшая пшеница и другие проросшие семена злаков. Они улучшают обмен веществ, снижают восприимчивость к простудным заболева-

Противопоказаны любые маски для лица, особенно содержащие мед. Неблагоприятно сказываются на течении заболевания баня и другие тепловые процедуры, так как они способствуют расширению сосудов.

Лекарства необходимо употреблять в четкой последовательности. Желательно их чередовать, чтобы не возникло привыкания к ним клеща.

Внутрь длительным курсом обычно назначают метронидазол (трихопол) или более современный препарат орнидазол. Эти средства имеют немало противопоказаний, поэтому их ни в коем случае нельзя принимать без консультации врача. В комплексном лечении могут применяться также антигистаминные средства, например, кларитин, телфаст; пищеварительные ферменты — мезим, фестал, креон и другие препараты, которые назначает лечащий врач.

Лечение мазями, обладающими противоклещевым действием, должно проводиться под строгим контролем врача-дерматолога, так как такое лечение тоже может осложняться дерматитами. Еще применяют эмульсию бензилбензоата, метронидазоловую мазь, препараты, содержащие серу. Эффективным средством является спрегаль (он хорошо переносится и не вызывает серьезных побочных действий).

В дополнение к основному лечению можно несколько раз в день умываться отварами и настоями лекарственных растений: череды, зверобоя, тысячелистника, подорожника, календулы.

Геннадий Анатольевич Шаталов, дерматолог

Советы пчеловода

ПРИ НИЗКОМ КРОВЯНОМ ДАВЛЕНИИ У БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

500 г меда смешайте с 50 г зажаренного и смолотого кофе, соком 1 лимона. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая глотком отвара плодов шиповника. Перед каждым употреблением смесь перемешивайте, так как на дне банки образуется осадок.

ЧЕСНОК С МЁДОМ

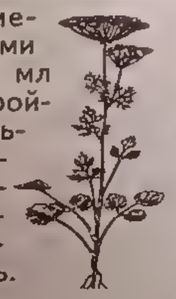
При гриппе чеснок очистите, натрите на мелкой терке и смешайте пополам с медом. Принимайте по 1 чайн. ложке, запивая теплой водой, 2 раза в день.

ЖАР СНИМЕТ ЛИПА С МЁДОМ

Используется как жаропонижающее средство при простудных заболеваниях. Возьмите 10 г цветков липы на 200 мл воды. В стакане настоя растворите 1 ст. ложку меда. Принимайте в теплом виде по 0,5—1 стакану 2—3 раза в день.

ОТ КАШЛЯ

2 ст. ложки семян аниса обыкновенного смешайте с 2 ст. ложками меда. Залейте 500 мл кипящей воды, закройте крышкой, поставьте на 15 минут на водяную баню. Снимите, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3—4 раза в день.



ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО?

При заболеваниях дыхательных путей — ларингите, трахеите, остром и хроническом бронхите, бронхоэктазах, воспалении легких — 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи обыкновенной залейте 1 стаканом кипящей воды в эмалированной кастрюле, закройте крышкой и поставьте на 15 минут на кипящую водяную баню. Затем дайте настою остыть и процедите его. Оставшееся сырье отожмите. Объем настоя доведите кипяченой водой до 200 мл и растворите в нем 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/3 стакана 2—3 раза в день как отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное средство.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГЛУБОКИХ И ГНОЙНЫХ РАН

100 г перетопленного заячьего (или кроличьего) сала поставьте на слабый огонь и добавьте 10 г чистого пчелиного воска и 10 г смолы сосны или ели, помешивайте, пока вся смесь не станет однородной (но не давайте ей закипать, поскольку закипевший бальзам теряет свою силу), снимая пену с ее поверхности, потом остудите. Храните в темном прохладном месте.

МЕДОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ ПРИ ТРАХЕИТЕ

Для ингаляций используйте чайник, залитый водой на 1/4. Поставьте его на плиту, доведите до кипения, выключите и растворите 1 ст. ложку меда. Затем слегка остудите, чтобы не обжечься паром, и вдыхайте пар через резиновую трубочку, надетую на носик чайника, в течение 20 минут.

Егор Иванович Плющ, Сочи, Краснодарский край

Рекомендуем — *Сам себе доктор*

Как снять боль при артрозе

Попробуйте справиться с начинающимся артрозом народными средствами с помощью травяных и овощных компрессов.

Воспаленные суставы обертывайте на ночь зимой листьями капусты, весной — листьями мать-и-мачехи, летом — листьями лопуха.

Снять боль можно компрессами из эвкалиптового масла, а также компрессами с мазью из цветков донника лекарственного, шишек хмеля или цветков зверобоя продырявленного. Для приготовления мази 2 ст. ложки свежевысушенных и истолченных в порошок частей растений смешайте с 50 г вазелина и тщательно разотрите. Перед сном мягко втирайте в суставы.

Можете также делать компрессы из натертых на крупной терке овощей: репы, хрена, редьки или втирайте настой из лавровых листьев. Приготовить его просто. Измельчите 100 г листьев, залейте растительным маслом (лучше подсолнечным), дайте настояться в течение 3 недель. Отожмите и используйте для втираний в суставы.

Тест-диагностика

ЗДОРОВЬЕ ВОЗЬМЁМ ПОД КОНТРОЛЬ

Этот тест достаточно условен. Однако он позволяет периодически проверять и контролировать свое физическое состояние.

1. Возраст. Каждый год дает 1 балл. Если вам 40, значит, вы имеете 40 баллов.

2. Вес. Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 см вы весите 85 кг, тогда по второму показателю вы имеете минус 45 баллов.

3. Курение. Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл. Если вы выкуриваете в день 20 сигарет, то ваш третий показатель составляет минус 20 баллов.

4. Выносливость. Если вы ежедневно в течение не менее 12 минут выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе, плаваете, гребете, катаетесь на лыжах или на велосипеде, т. е. делаете упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему), то вы получаете 30 баллов. Упражняясь 4 раза в неделю, вы набираете 25 баллов, 3 раза — 20, 2 раза — 10 и один раз — 5 баллов. За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры) в этом тесте баллы не начисляются. Если же вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитаются 10 баллов. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, то теряете еще 20 баллов.

5. Пульс в покое. Если число сердечных сокращений в покое у вас меньше 90, то за каждый удар пульса из этой разницы вы получаете 1 балл. Например, при частоте пульса 72 удара в минуту — 18 баллов (90—72).

6. Восстановление частоты пульса после нагрузки. После 2-минутного бега (можно на месте) отдохните 4 минуты лежа. При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, вы получаете 30 баллов, на 15 ударов — 15 баллов, а на 20 и более — ни одного балла.

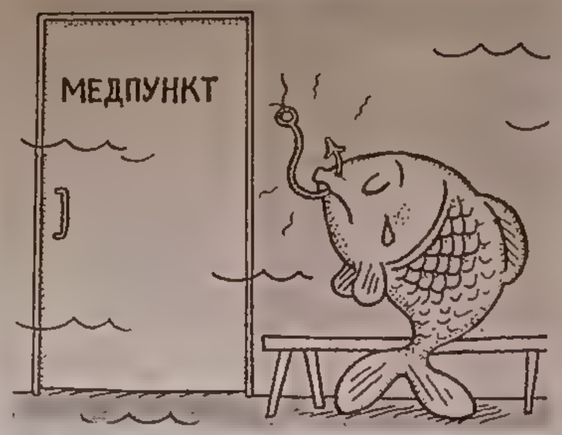
ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Не более 20 баллов. *Вам необходимо обратиться к врачу для проверки вашего здоровья, попытаться сбросить лишний вес, ограничить себя в курении, начать легкие пробежки.*

21—60 баллов. *Надо уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска (лишним весом, курением или малой физической активностью).*

61—100 баллов. *Результат неплохой, не снижайте интенсивности в развитии выносливости.*

Свыше 100 баллов. *Ваше здоровье отличное, его «закрома» полны резервов выносливости и сопротивляемости болезням. Продолжайте в том же духе.*



Полезно знать

● **От метеоризма** измельчите в мясорубке зеленую траву овса, переложите в бутылку и залейте водкой. Настаивайте в темном теплом месте 2—3 недели. Периодически встряхивайте. Процедите и принимайте по 20—30 капель на 1 ст. ложку воды несколько раз в день до еды.

● **При катаракте** 1/2 стакана сушеных ягод черники залейте 0,5 стакана воды, накройте крышкой, настаивайте 10—15 дней. Настоявшийся сок слейте в эмалированную посуду и кипятите на слабом огне до тех пор, пока объем не уменьшится до 1/3. Остудите, профильтруйте. Закапывайте 2—3 раза в день по 2—3 капли. Курс — 15 дней, 2 дня перерыв, затем лечение повторите.

● **От цистита** поможет настой из плодоножек вишни. «Веточки» от 10—20 ягод заварите 1 стаканом кипятка. Пейте натощак (можно добавить 1 ст. ложку меда). Принимайте настой, пока не выздоровеете.

Что может лимон

Усмиряет артрит и полиартрит

Выжмите сок 3 лимонов, добавьте к нему такое же количество водки и очищенного керосина, 2 чайн. ложки хозяйственного мыла, натертого на крупной терке, тщательно перемешайте. Отличное средство для массажа больных суставов на ночь. После массажа оберните больное место тканью, чередуя: две ночи подряд синтетической, а следующие две — хлопчатобумажной.

Растворяет камни мочевой кислоты

В течение дня не спеша выпейте сок 6 лимонов. Проведите этот день в постели, желательно с грелкой в ногах, укрывшись теплым одеялом.

Снимает отеки ног

Возьмите по 2 ст. ложки зерен овса и корней крапивы двудомной, добавьте 1/2 лимона и варите 20 минут в 1/2 л воды. Пейте в течение дня вместо воды.

Снимает воспаление суставов при полиартрите

4 лимона без косточек и 3 головки чеснока пропустите через мясорубку. Смесь положите в трехлитровую банку, оберните ее черной бумагой или тканью и влейте туда 2 л холодной кипяченой воды. Плотно закройте и поставьте в холодильник на 5 суток, периодически встряхивая. Принимайте по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Оставшийся в банке осадок залейте 1 л холодной кипяченой воды и выдержите 2 дня, периодически встряхивая. Принимайте по 50 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

Укрепляет мышцы при параличе конечностей

4 лимона пропустите через мясорубку с кожурой, но без семян. Смешайте с 3 ложками порошка из листьев мелиссы, 1 ст. ложкой порошка травы чабреца и 1 ст. ложкой порошка корицы. Добавьте 0,5 кг меда и по 20 г настоек валерианы и боярышника. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

ЛИМОННЫМ СОКОМ, РАЗВЕДЕННЫМ ВОДОЙ, СМАЧИВАЮТ БОЛЬНЫЕ МЕСТА, ПОРАЖЕННЫЕ ГРИБКОМ.

Советы целителя

ЧТОБЫ СИЛЫ ВОССТАНОВИТЬ

Смешайте 0,5 кг меда, 0,5 кг сливочного масла, 200 г столетника (алоэ), предварительно дважды пропущенного через мясорубку, 100 г порошка какао. Массу прокипятите на небольшом огне 5 минут. Принимать надо взрослым по 1 ст. ложке, детям по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Месяц перерыва, затем курс повторите.

КЛИЗМА ПРОТИВ ОСТРИЦ

В двух стаканах молока отваривают зубчики двух средних головок чеснока, одну столовую ложку растертых плодов пижмы. Варят в закрытой посуде на маленьком огне 10 минут с момента закипания. Процеживают, отжимают и теплым вводят в виде клизмы. Сводят ягодицы вместе и не дают жидкости сразу вылиться. Это средство подходит и взрослым, и детям и помогает избавиться даже от аскарид.

СПАЗМЫ В ГОЛОВЕ

При спазмах сосудов головного мозга среднюю головку чеснока растолките пестиком в кашицу. *Залейте полученную массу 1 стаканом нерафинированного растительного масла и* поставьте на сутки в темное прохладное место. На следующий день из лимона выдавите 1 чайн. ложку сока и смешайте его с таким же количеством

Секрет молодости

Выпьем каплю! Где же кружка?

Многие женщины, желая сохранить молодость, делают всякие

Рецепт из конверта

дость вам, милые женщины, гарантирована. Чесночная настойка очищает организм от жиров, всяких известковых отложений, выводит из организма всю грязь, улучшает обмен веществ, эластичность сосудов, предупреждает развитие всевозможных сердечно-сосудистых заболеваний и образование опухолей, улучшает

ВЕДЕННЫМ ВОДОЙ, СМАЧИВАЮТ БОЛЬНЫЕ МЕСТА, ПОРАЖЕННЫЕ ГРИБКОМ.

Рецепт из конверта

дость вам, милые женщины, гарантирована. Чесночная настойка очищает организм от жиров, всяких известковых отложений, выводит из организма всю грязь, улучшает обмен веществ, эластичность сосудов, предупреждает развитие всевозможных сердечно-сосудистых заболеваний и образование опухолей, улучшает зрение.

Омолаживающее действие этой настойки гораздо сильнее всяких косметических процедур, кремов и биодобавок. В этом я убедилась лично. Советую и вам последовать моему примеру.

Е. Калмыкова,
Красноярский край

Воспаление суставов при полиартрите

4 лимона без косточек и 3 головки чеснока пропустите через

средство подходит и взрослым, и детям и помогает избавиться даже от аскарид.

СПАЗМЫ В ГОЛОВЕ

При спазмах сосудов головного мозга среднюю головку чеснока растолките пестиком в кашицу. *Залейте полученную массу 1 стаканом нерафинированного растительного масла и* поставьте на сутки в темное прохладное место. На следующий день из лимона выдавите 1 чайн. ложку сока и смешайте его с таким же количеством чесночного масла. Принимайте по 1/2 чайн. ложки смеси 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц, затем сделайте перерыв на 3 недели и повторите.

И. И. Кондратюк,
народный целитель, Омск

КАК ТОЛЬКО НАЧИНАЮТСЯ СУДОРОГИ В ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЕ, ВСТАНЬТЕ НА БОЛЬНУЮ НОГУ, ПОДНЯВШИСЬ НА НОСОК, И ПОСТОЙТЕ МИНУТУ-ДРУГУЮ, НИ ЗА ЧТО НЕ ДЕРЖАСЬ РУКАМИ!

ЕСЛИ ПОВЫШЕН ГЕМОГЛОБИН, 1–2 ЛУКОВИЦЫ НАТРИТЕ НА ТЕРКЕ И ОТОЖМИТЕ СОК. СМЕШАЙТЕ С 3 ЧАСТЯМИ СОКА АЛОЭ. ПРИНИМАЙТЕ ДВА-ТРИ РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ. ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

ПРИ ЛЕЙКОЦИТОЗЕ ЗАВАРИТЕ ЩЕПОТКУ БЕРЕЗОВЫХ ЛИСТЬЕВ СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 5 МИНУТ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 Г ПЕРЕД ЕДОЙ.

Секрет молодости

Выпьем каплю! Где же кружка?

Многие женщины, желая сохранить молодость, делают всякие массажи, маски и пользуются дорогими кремами, тратят на это уйму времени и денег.

Между тем существует очень простой, дешевый и надежный способ омоложения, который я с успехом применяю на себе уже который год, поэтому и рекомендую его читателям «Айболита».

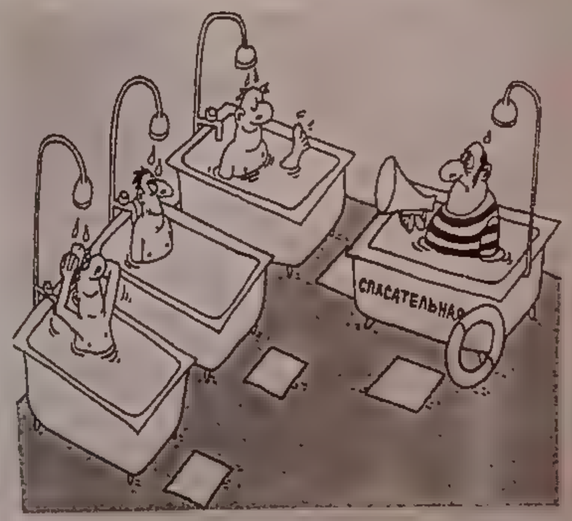
Очистите чеснок, мелко его порежьте и разотрите деревянной ложкой. Возьмите 200 г чесночной массы, положите в стеклянный или глиняный сосуд и залейте 200 г 96%-ного спирта.

Сосуд плотно закройте и поставьте в темное прохладное место на 10 суток. После этого массу процедите через плотную ткань или многослойную марлю, отожмите и дайте отстояться еще 2—3 дня. Снова процедите, вылейте в бутылку и храните в холодильнике на нижней полке. Полученную чесночную настойку принимайте 3 раза в день за 20 минут до еды, каждый раз запивая ее 50 г холодного молока.

Настойка принимается каплями по следующей схеме. Начните с одной капли, а затем увеличивайте дозу приема на 1 каплю за каждый прием. То есть в первый день выпейте перед завтраком 1 каплю, перед обедом — 2 капли, перед ужином — 3 капли. Во второй день перед завтраком — 4 капли, перед обедом — 5 капель и так далее.

К концу пятого дня, выпив перед ужином 15 капель, начните со следующего дня убавлять по 1 капле за каждый прием. Выпейте на шестой день перед завтраком 15 капель, перед обедом — 14 капель и так далее. К концу десятого дня вы сократите дозу приема до 1 капли перед ужином. С 11-го дня надо принимать за каждый прием по 25 капель чесночной настойки, так же, как и раньше, запивая ее 50 г холодного молока. Пейте до тех пор, пока не закончится весь приготовленный вами объем.

Если повторять эту процедуру один раз в 5 лет, то вечная моло-



КЛОПЫ БОЯТСЯ ЦВЕТУЩЕЙ ГОРЬКОЙ ПОЛЫНИ. ПОЛОЖИТЕ ТРАВУ НА ПОЛ, КРОВАТЬ – ВЕЗДЕ, ГДЕ МОЖНО. ЗАПАХ, КОНЕЧНО, БУДЕТ СИЛЬНЫЙ, ИЗ ДОМА ВАМ ПРИДЕТСЯ УЙТИ НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, НО И КЛОПЫ ЕГО НЕ ВЫДЕРЖАТ. ХОРОШО БЫ ТРАВКУ ОБНОВЛЯТЬ ПОЧАЩЕ.

Тоже проблема

ГОЛОС СЕЛ...

Голос может пропасть при переутомлении, а также после перенесенного гриппа или ОРЗ. Если вирусная инфекция еще осталась, нужно срочно заняться лечением. Ведь голосовые связки невозможно восстановить при наличии воспалительных процессов в гортани.

Не забывайте об общеизвестных средствах: пейте, к примеру, настои малины, мяты. Помогут и растирания грудной клетки нутряным салом, и прогревающие компрессы из картошки или капустных листьев, и теплое молоко с медом, и сироп корня солодки, и лакричные леденцы — самое доступное и эффективное средство от кашля.

Есть и еще несколько полезных рецептов.

* Пейте по утрам сырые куриные яйца. Это популярное средство от охриплости голоса, хорошо известное певцам. Конечно, если вы уверены, что не подцепите сальмонеллез.

* Хорошим средством от охриплости издавна считается гоголь-моголь — взбитые с сахаром сырые яичные желтки, в которые можно добавить 1 чайн. ложку коньяка.

* Хорошо помогает отвар капусты с медом.

* 400 г пшеничных или ржаных отрубей высыпают в 2 л кипящей воды, варят несколько минут, процеживают, подслащивают жженым сахаром. Пьют горячим в течение дня вместо чая, кофе и других напитков.

* Кусочек хрена (размером с наперсток) мелко нарезают, заливают 70 мл крутого кипятка, настаивают 20 минут, добавляют немного сахара и пьют небольшими глотками несколько раз в день.

Пригодится

Как баба Маня язвы на ногах лечила

Соседка наша долгое время страдала *язвами на ногах.* Женщина она тучная, двигается мало, да и варикозное расширение вен у нее уже много лет. Муж принес ей как-то по весне самодельное лекарство: смесь меда с рыбьим жиром, пенициллином и новокаином. Через 3 недели баба Маня сама пришла нас благодарить. Зажили ее язвочки, только красные пятна остались на больных местах.

Рецепт такой: пузырек пенициллина (500000 единиц), 2 г новокаина, 1 чайн. ложка рыбьего жира, 1 десертная ложка меда, все смешать. Мазь нужно наложить на язву и забинтовать. И так каждый день. Это средство, конечно, первопричину возникновения варикоза не уберет, но рану точно затянет.

Е. И. Жемчугова, Калуга

Пригодится

ЖЕЛЧЕГОННОЕ средство. 2–3 гвоздики залейте 0,5 л кипятка, кипятите на медленном огне 5 минут, настаивайте полчаса. Процедите, принимайте по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

ОТ АРИТМИИ натрите на терке 0,5 кг лимонов, смешайте их с таким же количеством меда, добавьте 20 истолченных абрикосовых ядрышек. Принимайте перед едой утром и вечером по 1 ст. ложке.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ желудка 2–4 раза в день после еды проглатывайте, как таблетку, шарик прополиса величиной с 2 спичечные головки. Курс лечения — 2 недели.

ОТ АДЕНОИДОВ закапывайте масло туи в нос по 3–4 капли 2 раза в день. Капайте до тех пор, пока не почувствуете облегчения. Масло можно приготовить самим. Немного листьев туи залейте растительным маслом в пропорции 1:1. Поставьте в духовку на 10 часов.

Просто о сложном

Сосуды «перекрыло»...

Обычно заболевают сосуды головного мозга, сердца, почек, ног и кишечника. Последствия печальные: орган хуже снабжается кровью или вовсе перестает получать питание, а значит, хуже работает. Если же процесс зашел далеко — отмирает.

НЕДУГ ПОРАЖАЕТ крупные и средние кровеносные сосуды: на стенках артерий оседают жировые бляшки, и в то же время разрастается соединительная ткань (собственно, последний процесс и называется склерозом). Стенки артерий утолщаются, сужается их просвет, образуются тромбы, ухудшается или прекращается кровоток.

Чаще всего больные атеросклерозом излишне увлекались едой, содержащей избыток животных жиров, и слишком мало двигались. Еще больше шансов на болезнь у тех, кто страдает ожирением и курит. Если человек дымит как паровоз, выкуривая в день более пяти сигарет, будьте уверены, атеросклероз на подходе.

Еще одно идеальное условие для болезни — стрессы, внутренняя напряженность и нежелание видеть в жизни хорошие стороны.

Атеросклероз может добавиться к сахарному диабету, артериальной гипертонии и нарушению обмена жирных кислот в организме.

Чем это грозит? Болезнь развивается медленно, в течение нескольких десятков лет. Причем независимо от формы заболевания обострения чередуются с улучшениями состояния.

* Атеросклероз аорты. Если поражены ветви дуги аорты, появляются признаки недостаточности кровоснабжения головного мозга (шум в ушах, головокружения, обмороки, нарушения речи, зрения, движения, инсульты) или верхних конечностей (онемение, покалывание в мышцах при движении). Кроме того, это заболевание нередко осложняется артериальной гипертонией и аневризмой аорты с возможным смертельным исходом.

* Атеросклероз коронарных артерий заявляет о себе нарушениями ритма сердца, сердечной недостаточностью, стенокардией, инфарктом и кардиосклерозом.

* Атеросклероз почечных артерий нарушает кровоснабжение почек, что ведет к стойкой артериальной гипертонии. Исход такого процесса — нефросклероз и хроническая почечная недостаточность.

* Атеросклероз артерий нижних конечностей (другое название перемежающаяся хромота) проявляется болями в икроножных мышцах при ходьбе, которые исчезают или уменьшаются при остановке.

* Атеросклероз сосудов головного мозга приводит к психическим нарушениям, делящимся на три фазы:

— больной быстро утомляется, с трудом переключается с одной деятельности на другую и концентрируется на одном действии, не может осваивать новые дела, у него появляются легкие нарушения чувствительности, на привычные обязанности теперь приходится тратить гораздо больше времени. Человек постепенно теряет память;

— появляются сенсопатии (покалывает лицо, печет затылок, немеют ноги и т. п.), ипохондрия, страхи заболеть неизлечимым недугом (например, раком). У некоторых больных начинается мания преследования;

— во время последней стадии атеросклероза больной впадает в слабоумие, становится беспомощным и не может себя обслуживать.

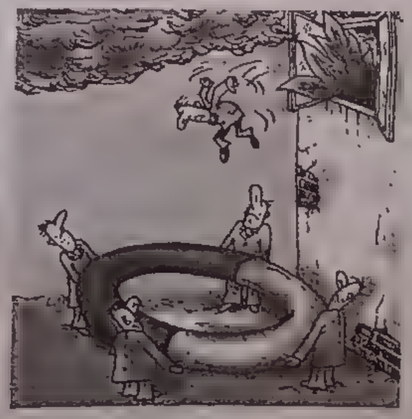
* Атеросклероз артерий, питающих кишечник, становится причиной некроза стенки кишечника и брюшной жабы (приступов коликоподобных болей в животе, возникающих вскоре после еды, нередко с рвотой и вздутием кишечника).

Я вылечил остеохондроз

Вот уже год я пользуюсь собственным средством. Оно помогает сильнее всех лекарств, быстро снимает боль. Есть такое комнатное растение — толстянка. У нее крупные сочные толстые листья. Я нарезал мелко-мелко листьев — 1/2 литровой банки, залил тройным одеколоном и поставил к теплой батарее. Через каждые 2–3 дня взбалтывал. Простояла банка месяц, и стал я натирать настойкой больные места.

К моему удивлению, эффект оказался огромный. С того времени забыл дорогу в аптеку. Советую всем пользоваться этим замечательным настоем. Он снимает любую боль. Даже прыщи заживляет на теле. Одним словом, дешево и эффективно.

Н. Леонтьев, Курган



На каждый день

Как избежать диабета

НЕ ЕШЬТЕ СЛАДОСТИ

Это особенно важно, если в доме растет малыш. Он быстро догадается, что ничего вкуснее чупа-чупса нет и быть не может. А в раннем возрасте поджелудочная железа очень уязвима. Ребенка не нужно поощрять за «пятерки» и хорошее поведение лакомством. Лучше заприте конфеты в буфет и небольшими порциями доставайте, когда семейство сядет пить чай.

ИЛИ ШОКОЛАД, ИЛИ СТРЕСС

Даже не пытайтесь заедать огорчения тортом! Адреналин, который организм вырабатывает в состоянии стресса, относится к так называемым контринсулярным гормонам. Они не дают инсулину нормализовать уровень глюкозы в крови.

Если выпить на голодный же-

Коктейль «алкоголь-табак» разрушает белковые молекулы, которые участвуют в работе иммунной системы и образовании гормонов. Такая диверсионная работа не прибавляет здоровья. Кроме того, под его воздействием в печени распадается гликоген. Образовавшаяся при этом глюкоза не успевает включиться в обмен веществ и сразу же выводится из организма через почки. А ведь выделение сахара с мочой — важнейший симптом диабета.

САДИТЕСЬ НА ДИЕТУ

Во время любого заболевания придерживайтесь щадящей диеты. Дайте поджелудочной железе возможность отдохнуть. Тогда диабету не удастся внедриться в организм, воспользовавшись вашей болезнью. Не употребляйте жирные, острые и ...

Сам себе массажист — Рекомендуем

НУ-КА РАЗОМНЁМСЯ!

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ХОДИТЬ В ПОЛИКЛИНИКУ.

Массаж во многих случаях и приятен, и полезен. Но не всегда же есть деньги, время и возможность регулярно ходить на массаж. Лучше овладеть простейши... самомассажа и ре...

вов, улучшает эластичность тканей. Начинается и заканчивается массаж поглаживанием. Оно ускоряет ток крови и лимфы в поверхностных сосудах, успокаивает, снимает боль.

Второй прием — разминание — ... более осторожно.

живаем их ладонями, энергично разминаем и снова поглаживаем. Каждое движение повторяем до 10 раз и переходим к самомассажу бедра. После этого массируйте ягодичные мышцы и поясничную область. А закончить самомассаж советуем массажем живота. Поглаживание, разминание и растирание проводится двумя ру...

НУ-КА РАЗОМНЁМСЯ!

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ХОДИТЬ В ПОЛИКЛИНИКУ.

Массаж во многих случаях и приятен, и полезен. Но не всегда же есть деньги, время и возможность регулярно ходить на массаж. Лучше овладеть простейшими приемами самомассажа и регулярно или при необходимости выполнять его дома.

Самомассаж хорошо сочетать с утренней или вечерней гимнастикой. В таком случае его делают сухим. При массаже важно, чтобы массируемые мышцы были расслаблены. Двигать массирующую руку нужно по ходу лимфатических путей, в направлении к ближайшим лимфатическим узлам. Так, руки массируются по направлению к локтевым и подмышечным узлам; ноги — к подколенным и паховым узлам; грудь — от середины грудины в стороны, к подмышечным впадинам; шея — книзу, к подключичным узлам.

Продолжительность и интенсивность массажа может быть разной. При нервном возбуждении и сильном утомлении он должен быть легким, а продолжительность его большей. При состоянии бодром и энергичном, после утренней гимнастики, массаж выполняется более активно.

Самомассаж улучшает кожное дыхание, способствует удалению из организма продуктов обмена, увеличивает подвижность суставов, улучшает эластичность тканей. Начинается и заканчивается массаж поглаживанием. Оно ускоряет ток крови и лимфы в поверхностных сосудах, успокаивает, снимает боль.

Второй прием — разминание — применяется более осторожно. Но людям старшего возраста лучше всего пользоваться наиболее древним и щадящим приемом — растиранием. Полезно растирать все тело или суставы, это увеличивает их гибкость и подвижность. Но, зная свои слабые места, вы в первую очередь займитесь ими. Длительность «сухого» гигиенического самомассажа — 10—20 минут.

- НИКОГДА НЕ ДЕЛАЙТЕ МАССАЖ ПОСЛЕ ЕДЫ, ПУСТЬ ПРОЙДЕТ НЕ МЕНЕЕ 1,5–2 ЧАСОВ.
- ЛЮДЯМ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАИБОЛЕЕ ДРЕВНИМ И ЩАДЯЩИМ ПРИЕМОМ – РАСТИРАНИЕМ.

Самомассаж ног лучше всего начинать сидя на кушетке: массируемая нога согнута в колене. Сначала — массаж ступни. Поглаживаем, растираем, разминаем ее, снова поглаживаем межпальцевые промежутки, затем переходим к массажу ахиллова сухожилия, проделывая те же приемы подушечками пальцев по направлению вверх по сухожилию. Далее — икроножные мышцы. Поглаживаем их ладонями, энергично разминаем и снова поглаживаем. Каждое движение повторяем до 10 раз и переходим к самомассажу бедра. После этого массируйте ягодичные мышцы и поясничную область. А закончить самомассаж советуем массажем живота. Поглаживание, разминание и растирание проводится двумя руками, подушечками пальцев, по часовой стрелке. Каждый прием массажа повторяйте 10—12 раз.

Самомассаж рук. Вначале массируйте пальцы, тыльную сторону кисти, лучезапястный сустав. Основной прием — растирание. Затем массируйте предплечье, растирайте локтевой сустав. При самомассаже головы и области шеи поглаживайте и разминайте мышцы в направлении от затылка к плечам. Сосцевидные отростки (бугры за ушами) массируйте круговыми движениями.

Массаж передней поверхности шеи. Здесь проходят главные магистральные сосуды головного мозга. Поэтому этот массаж особенно эффективен при умственном утомлении, когда приходится сидеть в неудобной позе с согнутой спиной и наклоненной головой. Это ухудшает отток венозной крови от головного мозга. Слегка откиньте голову и спокойно, несильно поглаживайте сверху вниз переднебоковую поверхность шеи вдоль яремных вен.

Голова массируется по направлению роста волос обеими руками. Несильно постукивайте пальцами по поверхности черепа, пощипывайте и стягивайте кожу. Продолжительность массажа головы около 5 минут. Очень приятен массаж лба и лица. Все движения должны быть мягкими, вдоль ветвей тройничного нерва и напоминать движения рук при умывании.

Противопоказания для массажа: острые воспалительные процессы в брюшной полости, острые инфекционные заболевания, кровотечения и склонность к ним, камни в желчных и мочевых путях, заболевания кожи, тромбофлебиты и варикозное расширение вен.

Пятаки вернут вам слух

Одно ухо у меня не слышит с детства, а второе после воспаления тоже стало плохо слышать. Носила слуховой аппарат, слух становился еще хуже.

Мне помогли медные пятаки 1961 года выпуска. Делать надо так. Пятаки почистите наждачной бумагой или прокипятите минут 5 в крепком растворе поваренной соли (1 ст. ложка на 1 стакан воды), затем обмойте водой и протрите. При помощи лейкопластыря прикрепите пятак на бугорок за ухом, а вторую монету — с лицевой стороны ближе к ушной раковине, чуть прикрывая козелок. Я ходила с пятаками 20 дней. Снимала только тогда, когда мыла голову, потом снова прикладывала. Через какое-то время слух улучшился. Теперь я свободно общаюсь с людьми и вообще стала хорошо слышать.

М. Зубова, Тверская обл.

чупа-чупса нет и быть не может. А в раннем возрасте поджелудочная железа очень уязвима. Ребенка не нужно поощрять за «пятерки» и хорошее поведение лакомством. Лучше заприте конфеты в буфет и небольшими порциями доставайте, когда семейство сядет пить чай.

ИЛИ ШОКОЛАД, ИЛИ СТРЕСС

Даже не пытайтесь заедать огорчения тортом! Адреналин, который организм вырабатывает в состоянии стресса, относится к так называемым контринсулярным гормонам. Они не дают инсулину нормализовать уровень глюкозы в крови.

Если выпить на голодный желудок немного сахарного сиропа, после этого в течение 2—3 часов надпочечники начинают выделять вдвое (!) больше адреналина. А если его содержание уже и так повышено из-за переживаний, поглощение сладостей в качестве успокоительного вполне может запустить механизм диабета.

ПООСТОРОЖНЕЕ С АЛКОГОЛЕМ

Чем больше мы пьем и едим, тем больше инсулина вынужден производить организм. Такое чревоугодие со временем истощает поджелудочную железу и может привести к диабету. Если в вашей семье кто-нибудь болел диабетом или славился своим немалым весом, не пейте слишком много, особенно за обильной трапезой.

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ

Мало кто знает, что алкоголь и сигарета — сочетание не менее рискованное, чем водка с шампанским.

гормонов. Такая диверсионная работа не прибавляет здоровья. Кроме того, под его воздействием в печени распадается гликоген. Образовавшаяся при этом глюкоза не успевает включиться в обмен веществ и сразу же выводится из организма через почки. А ведь выделение сахара с мочой — важнейший симптом диабета.

САДИТЕСЬ НА ДИЕТУ

Во время любого заболевания придерживайтесь щадящей диеты. Дайте поджелудочной железе возможность отдохнуть. Тогда диабету не удастся внедриться в организм, воспользовавшись вашей болезнью. Не употребляйте жирные, острые и кислые блюда, колбасу, сосиски, сардельки, субпродукты, копчености и соленья (в первую очередь квашеную капусту), консервы, орехи, грибы, бобовые, черный хлеб (в нем слишком грубая клетчатка), пшено (его очень трудно переваривать), свежеиспеченные булочки, торты, пирожные, карамель, мороженое, жевательную резинку, квас, кофе, какао, шоколад, цитрусовые и газированные напитки.

Не слишком увлекайтесь свежими овощами, фруктами и крепким бульоном, которыми обычно закармливают заболевшего заботливые родственники. Бульон — тяжелая пища, а сырые овощи (особенно капуста) и фрукты заставляют организм выделять огромное количество желудочного сока. 1—2 банана или спелых сладких яблока без кожуры, конечно же, не повредят здоровью, но кислые плоды категорически противопоказаны. Зато печеными яблоками, отварными и тушеными овощами лакомиться не возбраняется.

Полезно знать

● **При первых признаках ячменя** (болят веки, на них появляются очаговые покраснения) приложите к больному месту на 20 минут теплое вареное куриное яйцо. На другой день от ячменя останется лишь небольшое красноватое набухание. Нагноение остановится.

● **Высокую температуру,** особенно при гриппе, можно сбить водкой. Смочите ватку или марлю в водке, протрите ступни, виски и подмышки. Через пять минут градусник покажет совсем другой результат! Не стоит только обтирать все тело — слишком большая нагрузка на сердце.

● **Если ноги дурно пахнут,** истолките кристаллы борной кислоты в порошок. Каждое утро в течение 2 недель обильно посыпайте им ноги, особенно между пальцами и подошву, затем надевайте чистые носки. Вечером смывайте порошок водой температурой до 35—40°С.

Проверено на себе

Мой рецепт от камней в почках

Когда у мужа случился приступ, были сильные боли и рези, давление поднялось до 200/120. Ночью вызвали «скорую». Сделали укол, забрали в больницу. В хирургическом отделении мужа долго осматривали хирург, потом уролог. Сделали все анализы, рентген и сказали, что уверены на 50% в том, что это камни. Мужа выписали домой до следующего приступа, чтобы потом делать операцию.

Но мы не стали ждать следующего приступа, а с молитвой ангелу-хранителю приступили к лечению. И, слава богу, наши старания не прошли даром. Мой рецепт помог не только мужу, но и мне, и некоторым знакомым.

Итак, чтобы растворить и вывести камни, надо приготовить такой травяной состав. Возьмите 3 ст. ложки спорыша (горца птичьего), 2 ст. ложки кукурузных рыльцев, 2 ст. ложки листа брусники, 1 ст. ложку чистотела майского. Сбор залейте 1 л кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа, процедите и пейте в теплом виде по 150 мл за полчаса до еды, последний раз выпейте перед сном. Настой храните в холодильнике. Курс лечения — до 30 дней.

После 10-го дня употребления состава следите за утренней мочой. Сначала на дне и стенках банки увидите осевший песочек, а затем станут выходить и сами камни. Они бывают разные. У меня выходили кругленькие, как пустые резиновые мячики. У мужа — как отшлифованный дробленый булыжник черного цвета. Даже слышался звон о стекло.

Кстати, во время курса лечения надо избегать тяжелой физической работы.

Я буду рада, если кому-то помогу. Ведь мертва молитва без добрых дел.

А. Д. Примечаева, Костромская обл.

ОТ ОБЛЫСЕНИЯ ЗАВАРИТЕ НЕМНОГО ВЕТОК ОБЛЕПИХИ 0,5 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 3 ЧАСА И ЭТИМ ОТВАРОМ ПРОТИРАЙТЕ ВОЛОСЫ И ВТИРАЙТЕ В КОЖУ ГОЛОВЫ.

Лечит щавель

● **При запоре** залейте 2 ст. ложки корней щавеля конского 0,5 л кипятка и варите на водяной бане 30 минут. В малых дозах это средство оказывает вяжущее действие, а в больших — слабительное, действующее через 10—12 часов после приема. При запорах пейте по 1 стакану на ночь. Меньшая доза не подействует.

● **При ларингите** залейте 10 г корней щавеля конского 1 стаканом кипятка и отварите. 40 г соплодий ольхи надо залить 1 стаканом кипятка и настоять. Смешайте настой и отвар и используйте для ингаляций или полосканий.

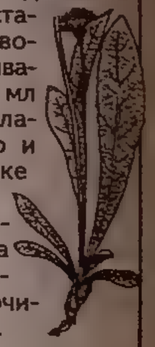
● **При колите, поносе, геморрое** залейте 2 ст. ложки измельченных корней щавеля конского 1 стаканом кипятка, нагрейте под крышкой 30 минут, настаивайте 15 минут, процедите. Принимайте по 0,3 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Что растёт под ногами?

ПОДНИК КРАПЧАТЫЙ

Высотой 30—120 см, с прямостоячим стеблем и розеткой прикорневых листьев. Цветки золотисто-желтые, пахучие, собраны в корзинки по 2—4 на верхушке стебля. Цветет в мае-июне. Растет по травянистым склонам, кустарникам, полянам.

Применение. Настой: берут 1 ст. ложку травы подника на 200 мл кипятка, настаивают 10 минут на водяной бане, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день как слабительное средство и при болях в желудке и кишечнике.



Свежие измельченные листья подника прикладывают к гнойным ранам для их очищения и заживления.

БОРЕЦ РЕПЧАТЫЙ

Растение высотой до 1,5 м. Корневая система состоит из 2 или более связанных между собой удлиненных клубней. Цветки темно-синие. Растение очень ядовито!

Не рекомендуем принимать внутрь, так как при этом он вызывает кожный зуд, глухоту, замедляет частоту сердечных ударов, понижает артериальное давление, вызывает аритмию и прекардиональный страх.

Применение. Отвар: 1 чайн. ложку измельченных клубней борца берут на 200 мл кипятка, кипятят на маленьком огне 20 минут, после охлаждения процеживают. Применяют только наружно. Промывают фурункулы и другие гнойные раны.

СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Растение высотой до 1 м. Стебель голый. Цветки белые.

■ ПРИ ЦИСТИТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ НАСТАИВАЮТ В 250 МЛ КИПЯТКА 30 МИНУТ, ПРОЦЕЖИВАЮТ И ПЬЮТ НА НОЧЬ ГОРЯЧИМ. ■ ПРИ ПРОСТУДЕ, АНГИНЕ, КАШЛЕ В СТАКАН НАСТОЯ ДОБАВЛЯЮТ 5 Г ПИТЬЕВОЙ СОДЫ. ■ ЛИПОВУЮ МОЛОДУЮ КОРУ ЗАМАЧИВАЮТ В ВОДЕ. ПОЛУ-

Вы просили рассказать — *Рекомендуем*

Посадила расторопшу...

Мне с Урала в письме прислали 2 семечка расторопши. Я посадила их, и выросли два красивых растения. Они отцвели, а осенью я собрала семена. Что с ними теперь делать? Может, листья тоже можно употреблять в качестве лекарственного сырья? У меня больные печень, поджелудочная железа, желудок, кишечник. Хотелось бы полечиться выращенным на маленьком огородике растением.

Ирина Сергеевна Чиркова, Георгиевск, Ставропольский край

Травники говорят, что тот, кто выращивает это растение, может выбросить из дома все лекарства.

Ценными лечебными свойствами обладают семена, листья и корни расторопши. Еще в древние времена ее применяли для лечения различных заболеваний печени, желчнокаменной болезни, геморроя, отеков, ожирения, отложения солей, расширения вен. **Но основное лечебное воздействие расторопша пятнистая оказывает на печень. Она вбирает в себя все яды и токсины, которые** не успевает перерабатывать печень, **и тем самым дает печени** возможность отдохнуть и восстановить клетки. Кроме того, расторопшу, человек чувствует прилив энергии. Это растение повышает иммунитет.

Для приготовления отвара измельчите в кофемолке 30 г семян расторопши, залейте 0,5 л горячей воды, кипятите на водяной бане до тех пор, пока количество воды не уменьшится в 2 раза. Процедите через 2—3 слоя марли и принимайте по 1 ст. ложке через час после еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

Можно употреблять порошок из семян расторопши по 1 чайн. ложке 4—5 раз в день за 20 минут до еды в течение месяца. В тяжелых случаях после 2—3-недельного перерыва курс повторяют.

Настаивайте 2 недели, периодически встряхивая. Принимайте по 20—25 капель на 50—100 мл воды 4—5 раз в день за 30 минут до еды.

Очень важно, что у расторопши нет противопоказаний. Ее не рекомендуется принимать только во время беременности.

Расторопша прекрасно сочетается с различными травами, сборами и настойками.

При гепатите и холецистите расторопшу применяют вместе с сабельником и эхинацеей, при циррозе — с тодикампом (настойкой зеленых грецких орехов на керосине). При желчнокаменной болезни к лечению подключают марену красильную, при диабете — диоскорею кавказскую, элеутерококк, козлятник или *грушанку, при заболеваниях крови, отеках, водянке, ослаблении* иммунитета — сироп бузины черной, красный корень, манжетку. При гастрите, колите параллельно с расторопшей можно приме-

■ ПРИ ЦИСТИТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ НАСТАИВАЮТ В 250 МЛ КИПЯТКА 30 МИНУТ, ПРОЦЕЖИВАЮТ И ПЬЮТ НА НОЧЬ ГОРЯЧИМ.

ПРИ ПРОСТУДЕ, АНГИНЕ, КАШЛЕ В СТАКАН НАСТОЯ ДОБАВЛЯЮТ 5 Г ПИТЬЕВОЙ СОДЫ.

■ ЛИПОВУЮ МОЛОДУЮ КОРУ ОТВАРИВАЮТ В ВОДЕ. ПОЛУЧИВШЕЙСЯ СЛИЗЬЮ СМАЗЫВАЮТ РАНЫ, ЯЗВЫ, ОЖОГИ, БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ ПРИ ПОДАГРЕ, РЕВМАТИЗМЕ.

ми обладают семена, листья и корни расторопши. Еще в древние времена ее применяли для лечения различных заболеваний печени, желчнокаменной болезни, геморроя, отеков, ожирения, отложения солей, расширения вен. Но основное лечебное воздействие расторопша пятнистая оказывает на печень. Она вбирает в себя все яды и токсины, которые не успевает перерабатывать печень, и тем самым дает печени возможность отдохнуть и восстановить клетки. Кроме того, расторопша усиливает образование желчи в печени и ускоряет ее выведение. Восстанавливая функции печени, расторопша притупляет влечение к алкоголю.

иммунитет.

Для приготовления отвара измельчите в кофемолке 30 г семян расторопши, залейте 0,5 л горячей воды, кипятите на водяной бане до тех пор, пока количество воды не уменьшится в 2 раза. Процедите через 2–3 слоя марли и принимайте по 1 ст. ложке через час после еды. Курс лечения — 1–2 месяца.

Можно употреблять порошок из семян расторопши по 1 чайн. ложке 4–5 раз в день за 20 минут до еды в течение месяца. В тяжелых случаях после 2–3-недельного перерыва курс лечения можно повторить.

Для приготовления настойки возьмите 50 г измельченных семян расторопши и 500 г водки.

и настойками.

При гепатите и холецистите расторопшу применяют вместе с сабельником и эхинацеей, при циррозе — с тодикампом (настойкой зеленых грецких орехов на керосине). При желчнокаменной болезни к лечению подключают марену красильную, при диабете — диоскорею кавказскую, элеутерококк, козлятник или грушанку, при заболеваниях крови, отеках, водянке, ослаблении иммунитета — сироп бузины черной, красный корень, манжетку. При гастрите, колите параллельно с расторопшей можно применять ятрышник (салеп), красный корень, сабельник, при атеросклерозе — шлемник байкальский, софору и омелу.

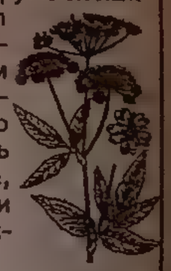
Н. И. Яшин, травник, Сочи

борца берут на 200 мл кипятка, кипятят на маленьком огне 20 минут, после охлаждения процеживают. Применяют только наружно. Промывают фурункулы и другие гнойные раны.

СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Растение высотой до 1 м. Стебель голый. Цветки белые. Заготавливают траву в августе-сентябре. Стебли и листья содержат витамин С.

Применение. Берут 2 ст. ложки сныти на 250 мл кипятка, настаивают 1 час в теплом месте, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день при ревматизме, подагре, ишиасе и как общеукрепляющее средство.

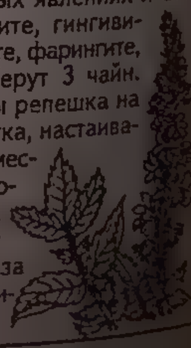


РЕПЕШОК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Растение высотой до 1 м. Стебель мохнатый. Листья снизу сероватые. Цветки золотисто-желтые, собраны в длинную густую кисть. Растение приятно пахнет. Растет на лугах и по опушкам. Заготавливают траву во время цветения.

Применение. Для полоскания рта при воспаленных гландах, кровоточащих деснах и ларингите берут 100 г травы репешка на 1 л воды, кипятят 20 минут на маленьком огне, процеживают и добавляют 2 ст. ложки меда.

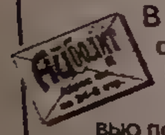
При гастрите, энтероколите (со склонностью к поносу), камнях в почках и мочевом пузыре, застойных явлениях и отеках, стоматите, гингивите, тонзиллите, фарингите, ларингите берут 3 чайн. ложки травы репешка на 250 мл кипятка, настаивают в теплом месте 2 часа, процеживают. Принимают по 70 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.



Полезно знать

Многие принимают аспирин в профилактических целях — небольшие дозы разжижают кровь, снижают риск сердечных приступов и инсультов. Но любое лекарство, даже самое замечательное, обладает побочными эффектами. Есть данные, что регулярный прием беременными аспирина на 80% повышает риск выкидышей. А вот у природного аспирина противопоказаний нет. Он содержится в апельсинах, вишне, малине и абрикосах. Приправляя пищу корицей и тимьяном (чабрецом), вы увеличите количество естественного аспирина в своем рационе.

Бальзам рекомендую онкобольным



В 1995 году у меня из соска пошла кровь. Прооперировали. Через год история с кровью повторилась — опять операция. Через полгода — та же история. На этот раз мой доктор после операции сообщила, что перерезаны каналы, больше кровоизлияния из груди не будет. С этим убеждением я и живу. После всех операций я приготовила такую смесь: 200 г березовой чаги намочила на ночь, натерла на терке, взяла по 50 г травы тысячелистника, сосновых почек и плодов шиповника плюс 1 чайн. ложка полыни.

Вместо чаги можно использовать аптечный бифунгин — настой чаги, но добавлять его надо в конце, вместе с алоэ, медом и т. д. Эту смесь залила 3 л кипятка, поставила на 2 часа на медленный огонь томиться. После процедила. В полученную жидкость добавила 200 г сока алоэ, 250 г коньяка, аптечную настойку чаги — бифунгин и 500 г меда. Состав перемешала, разлила по бутылкам, плотно закупорила, поставила в темное прохладное место на 4 дня. Вначале принимала по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды. Позднее принимала по 1 ст. ложке за 1 час до еды 3 раза вдень. Срок лечения 2–3 недели, максимальный — 2–3 месяца.

Рецепт бальзама рекомендован онкологическим больным. Но также он неплохо справляется и с гайморитом, астмой, гриппом, ангиной. Бальзам мобилизует ресурсы нашего организма. Моя знакомая, например, весной готовит этот состав для повышения иммунитета и от хронической усталости.

Галина Муранова, Новосибирск

Проверено на себе

Сам себе доктор

ХВОЩ

СТЕБЛИ ХВОЩА МОЖНО ЗАГОТАВЛИВАТЬ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОНА ЗЕЛЕНЫ.

Целебные свойства этого растения известны давно — хвощ усиливает мочеотделение, обладает кровоостанавливающим и противовоспалительными свойствами. Но основное его действие — мочегонное. Кроме того, он способствует выведению свинца из организма.

Настои из хвоща полезны при многих заболеваниях.

При аденоме простаты

Смешайте в равных частях траву хвоща, брусничный лист и листья крапивы двудомной. 3 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, доведите до кипения, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя за полчаса до еды 3 раза в день. Строго соблюдайте пропорции.

При опухолях в области печени и желудка

100 г свежей травы хвоща полевого залейте 1 л красного вина, настаивайте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Процедите, остаток отожмите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

При камнях в мочевом пузыре, почках, желчном пузыре

3 ст. ложки свежей измельченной травы залейте 2 стаканами кипятка, подержите на слабом огне полчаса, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте в теплом виде (но не кипятите) по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

При воспалении слизистых оболочек рта и горла

1 ст. ложку свежей травы хвоща залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 3–4 часа. Процедите и полощите горло настоем комнатной температуры 4–5 раз в день.

При потливости ног

Рекомендуется 2–3 раза в неделю делать ножные ванны с настоем травы хвоща: 50 г свежей измельченной травы залейте 5 л горячей воды, держите на слабом огне 5–6 минут, остудите до температуры 36-37°С, процедите и сделайте ножную ванну.

При себорее

2 ст. ложки измельченной травы хвоща залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Ополаскивайте волосы головы настоем 1–3 раза в неделю.

Поскольку хвощ содержит ядовитые вещества, его нельзя применять при остром нефрите, во всех остальных случаях надо соблюдать дозировку.

ПОРОШКОМ ИЗ СУХОЙ ТРАВЫ ХВОЩА ПРИСЫПАЮТ ГНОЙНЫЕ РАНЫ ДЛЯ ИХ ЗАЖИВЛЕНИЯ.

Избавляемся от пьянства

СРЕДСТВО, КОТОРОЕ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ БЕЗ ВЕДОМА ПЬЮЩЕГО, А ТАКЖЕ ЕСЛИ ОН САМ ХОЧЕТ БРОСИТЬ ПИТЬ.

Кстати, это средство не только вырабатывает равнодушие к спиртному, но при этом лечит печень. Для алкоголиков, у которых почти у каждого больная печень, это очень актуально.

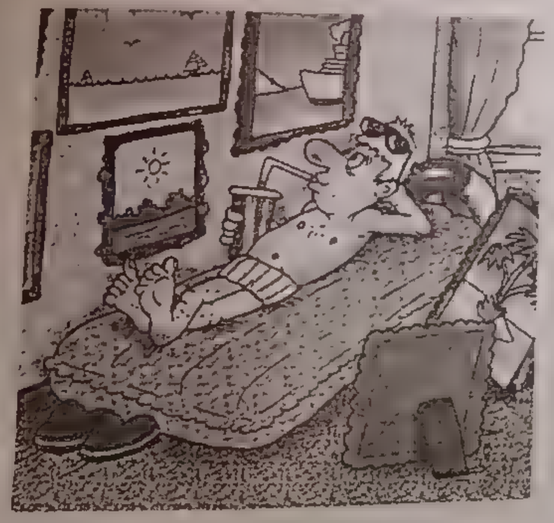
Итак. Надо взять в равных пропорциях в сухом виде 9 трав: дягиль (корень), зверобой (трава), левзея (корень), мята перечная (трава), можжевельник (ягоды), полынь горькая (трава), черная смородина (лист), тысячелистник (трава), чабрец (трава). Все компоненты перемешивают и заливают водкой в соотношении на 10 г смеси 150 г водки. Настаивают в темном месте 4 недели, процеживают. Остатки травяного сбора не выбрасывают, а заливают кипятком в соотношении 1:5, настаивают еще 2 дня, процеживают и смешивают с водочной настойкой. После этого использованную смесь трав можно выбросить. Получившуюся настойку надо хранить в холодильнике. Принимают ее по 1 чайн. ложке на 1 стакан теплой воды или чая 2—3 раза в день. Курс лечения — около 2 месяцев.

Эту настойку с чаем можно пить вместе с алкоголиком, чтобы он поверил, что никакого подвоха нет. Ее также рекомендуют страдающим заболеваниями печени, желудка и кишечника, а также людям с расстройствами нервной системы. Настойку можно добавлять и в водку — по 1 чайн. ложке на 100 г водки. Она дает тот же самый эффект — оздоровление организма и ослабление тяги к спиртному.

Через какое-то время после лечения настойкой пьющий человек добровольно начнет меньше пить. В этот момент вместо водки переключите его на чай с этой настойкой.

И самое главное: помогите этому человеку заполнить свою жизнь чем-то другим вместо пьянства. Пусть он займется спортом, садоводством или заведет себе собаку.

Александр Владимирович Головков, травник-целитель, а/я 900, Армавир-9, Краснодарский край, 352909



Полезно знать

● **При трещинах на ногах, руках, губах** приготовьте такую мазь. 10 г порошка корней лапчатки прямостоячей и 1 стакан свежего несоленого сливочного масла варите на водяной бане 10 минут, помешивая деревянной палочкой, охладите.

● **При опухоли горла, для укрепления расшатанных зубов** 200 г кашицы зеленой скорлупы грецкого ореха залейте 1 л виноградного сока, варите в закрытой посуде на слабом огне до сгущения. Храните в холодильнике. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом прохладной воды, размешайте и используйте для полосканий.

● **При циррозе печени** измельчите в кашицу 5—7 листьев хрена и вместе с корнем залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте неделю, периодически встряхивая содержимое, процедите, остаток отожмите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

На все случаи жизни

ЛЮБИСТОК

ЗЕЛЕНЬ И КОРЕНЬ ЛЮБИСТОКА ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Вещества, которые содержатся в любистоке, вызывают прилив крови к органам малого таза и тем самым способствуют повышению сексуальности. В любистоке содержатся органические кислоты, эфирное масло, а также крахмал, витамины. В корнях найдены смола, сахар, лецитин, камедь. Именно этот набор и обеспечивает лечебные свойства любистока. К тому же многие сухие пряные смеси и бульонные кубики своим чудесным запахом обязаны именно любистоку. Его добавляют в салаты, соусы, подливки и к жареному мясу, блюда из рубленой говядины, баранины, рыбы, птицы, овощей и риса. Исключительный вкус приобретает приправленный любистоком мясной бульон. Любисток хорошо сочетается с петрушкой, луком-резанцем, тимьяном и розмарином.

> ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТСЯ В ЛЮБИСТОКЕ, ВЫЗЫВАЮТ ПРИЛИВ КРОВИ К ОРГАНАМ МАЛОГО ТАЗА И ТЕМ САМЫМ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ СЕКСУАЛЬНОСТИ.

Кроме того, и зелень, и корень любистока широко используются в народной медицине.

* При желудочно-кишечных заболеваниях (метеоризме, запорах), при холециститах и дискинезиях желчных протоков 15 г измельченных листьев и корней растения заварите 3 стаканами кипятка. Настаивайте под крышкой несколько часов, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки за 30 минут до еды 3—4 раза в день.

* При отеках почечного происхождения, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, болях в почках, при сердечно-сосудистых заболеваниях, при ревматизме и подагре 1 чайн. ложку травы или смеси ее с корнями залейте стаканом кипятка и настаивайте на водяной бане в течение 10 минут под крышкой. Затем охладите до комнатной температуры, процедите и принимайте по стакану 2—3 раза в день.

* При бронхитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей 40 г корня настаивайте 12 часов в 1 л воды. Потом доведите до кипения и кипятите 5 минут под крышкой, в течение 30 минут охладите, процедите и эту порцию выпейте в 4—5 приемов в течение дня.

* При кожных заболеваниях 20 г измельченного корня залейте в термосе стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Вы просили рассказать — *На каждый день*

Травы от рака

Конечно, традиционного лечения они не заменят, но облегчат течение болезни. Рекомендуем рецепты народной медицины.

РАК ЯИЧНИКОВ

* Кирказон — 75 г, василек синий — 100 г, чистотел — 75 г, крапива — 100 г, ноготки — 75 г.

3 ст. ложки сбора трав с вечера положите в термос, залейте 3 стаканами кипятка, утром процедите. Принимайте по 150 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

* Цветы терна — 75 г, донник — 100 г, почки тополя — 100 г, корень пиона — 100 г, корень кубышки — 75 г.

3 ст. ложки сбора трав с вече-

огня, процедите, разделите на 4 приема и выпейте за 30 минут до еды.

РАК КОЖИ

* 2—3 раза в день смазывайте больные места свежим соком подорожника большого.

* 2 ст. ложки пижмы положите

ем полощите горло несколько раз в день.

* 4 ст. ложки дубовой коры положите в эмалированную кастрюлю и залейте 4 стаканами холодной воды. Поставьте на медленный огонь, и пусть кипит 30 минут. Снимите с огня и сразу же процедите. В процеженный отвар

РАК С МЕТАСТАЗАМИ

Корень кубышки — 2 части, корень кровохлебки — 3 части, шишки хмеля — 2 части, почки тополя — 2 части, кирказон — 3 части, кора осины — 2 части, корень чернобыльника — 3 части, омела — 3 части, лист грецкого ореха — 3 части, плоды шиповника — 3 части.

ОТ КАШЛЯ ВЕТОЧКИ МАЛИНЫ

...ток отожмите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

...порах), при холециститах и дискинезиях желчных протоков 15 г измельченных листьев и корней ...те в термосе стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Вы просили рассказать

На каждый день

Травы от рака

Конечно, традиционного лечения они не заменят, но облегчат течение болезни. Рекомендуем рецепты народной медицины.

РАК ЯИЧНИКОВ

* Кирказон — 75 г, василек синий — 100 г, чистотел — 75 г, крапива — 100 г, ноготки — 75 г.

3 ст. ложки сбора трав с вечера положите в термос, залейте 3 стаканами кипятка, утром процедите. Принимайте по 150 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

* Цветы терна — 75 г, донник — 100 г, почки тополя — 100 г, корень пиона — 100 г, корень кубышки — 75 г.

3 ст. ложки сбора трав с вечера положите в термос, залейте 3 стаканами кипятка, утром процедите. Принимайте по 150 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

РАК МАТКИ

* 3 ст. ложки березовой коры с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите и принимайте по 150 г 4 раза в день.

* Срежьте зеленые листья татарника колючего, удалите колючки. Листья пропустите через мясорубку, добавьте к ним по весу такое же количество меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая чаем из ромашки аптечной.

ОПУХОЛИ ПЕЧЕНИ

Хвощ полевой — 100 г, корень лопуха — 100 г, корень одуванчика — 100 г.

3 ст. ложки сбора положите в эмалированную кастрюлю и залейте 3 стаканами холодной воды. Поставьте на медленный огонь, пусть кипит под закрытой крышкой 30 минут. Снимите с огня, процедите, разделите на 4 приема и выпейте за 30 минут до еды.

РАК КОЖИ

* 2–3 раза в день смазывайте больные места свежим соком подорожника большого.

* 2 ст. ложки пижмы положите в эмалированную кастрюлю и залейте 2 стаканами кипятка. Поставьте на медленный огонь, пусть кипит под закрытой крышкой не менее 30 минут. Снимите с огня, дайте настояться 30 минут и процедите. Отваром обмывайте больные места.

* Несколько раз в день смазывайте больные места облепиховым маслом.

* 100 г плодов можжевельника измельчите, положите в стеклянную банку и залейте 0,5 л нутряного несоленого свиного жира. Поставьте на водяную баню и пусть кипит на медленном огне 2 часа. Снимите с огня. Полученное средство тонким слоем наносите на больные места.

РАК ГОРЛА

* 1 ст. ложку мяты положите в эмалированную кастрюлю и залейте 1 стаканом уксуса. Поставьте на медленный огонь, и пусть кипит под закрытой крышкой 5 минут. Снимите с огня, дайте настояться 30 минут, процедите. Этим настоем полощите горло несколько раз в день.

* 4 ст. ложки дубовой коры положите в эмалированную кастрюлю и залейте 4 стаканами холодной воды. Поставьте на медленный огонь, и пусть кипит 30 минут. Снимите с огня и сразу же процедите. В процеженный отвар добавьте 4 ст. ложки меда и снова поставьте на медленный огонь. Доведите до кипения, снимите с огня. Отваром полощите горло 5–6 раз в день.

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

* Ноготки — 75 г, лист грецкого ореха — 100 г, крапива — 75 г, фиалка трехцветная — 100 г, лист подорожника — 100 г.

3 ст. ложки трав с вечера положите в термос, залейте 3 стаканами кипятка, утром процедите. Принимайте по 150 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

* 50 г порошка из корня татарника тщательно размешайте с 1 стаканом меда. Тонким слоем наносите на больное место и вокруг него.

* Мелко посеките листья лопуха большого, желательно майского, и в виде лекарственной повязки прикладывайте к груди.

* Облепиховым маслом пропитайте кусочек марли и в виде лекарственной повязки прикладывайте к больному месту.

РАК С МЕТАСТАЗАМИ

Корень кубышки — 2 части, корень кровохлебки — 3 части, шишки хмеля — 2 части, почки тополя — 2 части, кирказон — 3 части, кора осины — 2 части, корень чернобыльника — 3 части, омела — 3 части, лист грецкого ореха — 3 части, плоды шиповника — 3 части.

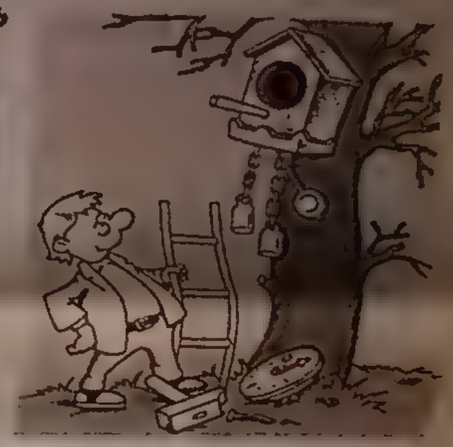
3 ст. ложки смеси положите в термос, залейте 3 стаканами кипятка, утром процедите. Разделите на 4 приема и принимайте за час до еды.

ПОСЛЕ ОБЛУЧЕНИЯ

* Цветущую шляпку подсолнечника весом около 0,5 кг мелко изрубите, залейте 2 л красного крепленого вина, настаивайте в течение 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая молоком.

* 3 раза в день принимайте по 1 чайн. ложке облепихового масла, запивая чаем из зверобоя, мяты или ромашки.

* Березовый гриб (чагу) промойте холодной водой, положите в эмалированную кастрюлю, залейте теплой кипяченой водой из расчета 1 часть гриба чаги на 10 частей воды и дайте настояться 4–5 часов. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.



■ ОТ КАШЛЯ ВЕТОЧКИ МАЛИНЫ (ПРИМЕРНО 1 СТ. ЛОЖКУ) ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА. ПРОКИПЯТИТЕ 5 МИНУТ НА СЛАБОМ ОГНЕ И ВЫПЕЙТЕ НАСТОЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ СМОЛА СОСНЫ – ХОРОШЕЕ ОТХАРКИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО. ЕЕ ЖУЮТ 2 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Отвар коры дуба от мастита

Когда врач обнаружила у меня уплотнения в груди, я очень испугалась. Рассказала маме, она меня успокоила. Мы четко выполняли все рекомендации врача, но результатов долгое время не было. Мама предложила воспользоваться компрессом. После нескольких процедур уплотнения стали понемногу уменьшаться. Делать надо так: 1 ст. ложку сухой коры дуба (желательно молодых веток) залейте 1 стаканом крутого кипятка, доведите до кипения, дайте немного остыть, затем еще раз вскипятите. Укутайте и настаивайте 3 часа. В холодном отваре смочите ткань, положите на место уплотнения, укройте полотенцем, шерстяной тканью. Держите компресс 2 часа. Процедуры делайте утром и вечером.

М. Фисенко, Волгоград

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА И СОСУДОВ 5 СТ. ЛОЖЕК КРАПИВЫ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 5 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ, ДОБАВИВ МЕД ПО ВКУСУ.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

* Сильные боли в желудке (спазмы) успокаиваются при употреблении чая из смеси цветков ромашки и тысячелистника, по 1 ст. ложке на стакан кипятка. При этом на область желудка кладут грелку.

* При воспалении кожи к больному месту прикладывайте истолченные и превращенные в массу листья тысячелистника или смазывайте эти места мазью из тысячелистника: горсть цветков и листьев тысячелистника разотрите в однородную массу и смешайте с несоленым топленым свиным салом. Мазь рекомендуется готовить небольшими порциями и лучше всего применять свежеприготовленную.

* Для удаления бородавок используйте сок или кашицу из листьев. Кашицу (сок) втирайте 4–6 раз в день в течение 3–5 недель.

Пригодится

Советы сексолога

Фригидная я...

Мне 22 года, 4 года замужем, двое детей. Дело в том, что я фригидна. За 4 года регулярной половой жизни я испытала оргазм только однажды, и то не до конца, потому что это было настолько сильное чувство, что я просто испугалась. Это произошло 2 года назад, я была на 3-м месяце беременности. Пожалуйста, подскажите, что нужно сделать, чтобы в постели получать удовольствие?

Татьяна, с. Левокумское, Ставропольский край

КАЖДАЯ из женщин время от времени испытывает спад сексуальности. Это происходит после стрессов, болезней, недавней беременности, проблем в отношениях с партнером. Однако если у вас в семье мир и взаимопонимание, со здоровьем все в порядке, в этом могут быть повинны:

НЕПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В этом случае самое вредное для либидо женщины — недосыпание, нерациональное питание и малоподвижный образ жизни.

Что делать? Спите не менее 8 часов в сутки, ешьте здоровые продукты и занимайтесь спортом. Тренировки помогают организму поддерживать гормональный баланс и правильный обмен веществ, поднимают настроение и обогащают ощущения от секса, так как укрепляют мышцы таза и гибкость тела.

Если вас мучает постоянная усталость, выявить ее причину должно полное медицинское обследование. Сделайте анализы на уровень сахара и гемоглобина в крови, на предмет дисфункции щитовидной железы и других хронических заболеваний.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЛЕКАРСТВ

Многие лекарства способны спровоцировать сексуальные расстройства. Чаще всего этим грешат оральные контрацептивы, особенно в первые месяцы приема, когда организм еще не адаптировался к новой гормональной «политике». Но такой побочный эффект отмечают не все, кто прибегает к противозачаточным таблеткам. Ослаблять влечение могут и антидепрессанты.

Что делать? Поговорите с врачом о возможности сменить оральный контрацептив. Что касается антидепрессантов, то не обязательно сразу их отменять. Вначале понаблюдайте за всеми побочными действиями. Затем можно снизить дозу, заменить лекарство или добавить к нему еще одно — корректирующее.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

При снижении уровня эстрогенов, происходящем в женском организме между 30 и 45 годами, выделяется меньше смазки, вагинальные мышцы уже не так эластичны. Восполнить дефицит эстрогенов и тестостерона сложно одним только «Хочу!». Лучше гормональные перепады держать под контролем.

Что делать? Сдать анализ на содержание в крови половых гормонов и гормонов щитовидной железы. Оценив результаты, врач направит вас к эндокринологу или сексопатологу, и они назначат нужное лечение. Вам помогут гормональные кремы и вагинальные свечи, улучшающие смазку и позволяющие получить более полное удовольствие от секса.

Еще за консультацией можете обратиться в службу «Брак и семья» в Буденновске или Ставрополе.

Р. М. Алиев, кандидат мед. наук

Проверено на себе

Соседка подсказала

Этот рецепт помог мне справиться с дисфункциональным маточным кровотечением после операции по поводу поликистоза яичника. Этот рецепт мне подсказала соседка по даче.

Надо собрать молодые листья крапивы, промыть, пропустить через мясорубку, отжать сок через сложенную в два слоя марлю и принимать его по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды, когда начинается кровотечение. Сок храните в холодильнике не более 2—3 суток.

Е. Попова, Сургут

От миомы матки — цветы акации

Благодаря этому рецепту я вылечилась от миомы матки. «Первую скрипку» в рецепте «играют» цветы белой акации, которые нужно собрать и высушить. Затем приготовьте 3 пол-литровые банки, в каждую натолкайте по 2 стакана сухих цветков, залейте их сначала охлажденной кипяченой водой (по 100 г на банку), а затем водкой (самогоном, спиртом) — 300 г. Банки плотно закройте и настаивайте в течение 10 дней. Процеживать настойку не надо. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Цветки белой акации можно купить и в аптеке.

Л. Шальнева, Ставропольский край

Для вас, мадам

Красный день календаря

Несколько советов о том, как сделать его безболезненным.

1 Хорошо съедать по 10—20 свежих ягод малины 2—3 раза в день, пить чай из сушеных вишневых листьев. Еще лучше — очищенный апельсин нарезать, залить кипятком, настоять 15 минут и выпить в один прием.

2 Попробуйте проделать следующие упражнения.

* Поднимите руки на уровне плеч и выполняйте резкие повороты вправо и влево.

* Поднимите руки вверх, вдохните, затем наклонитесь и дотянитесь до пола руками.

* Лежа на полу поднимайте ноги, сделайте упражнение «велосипед».

* Стоя выполните повороты вправо и влево.

Упражнения надо выполнять по 5—6 раз.

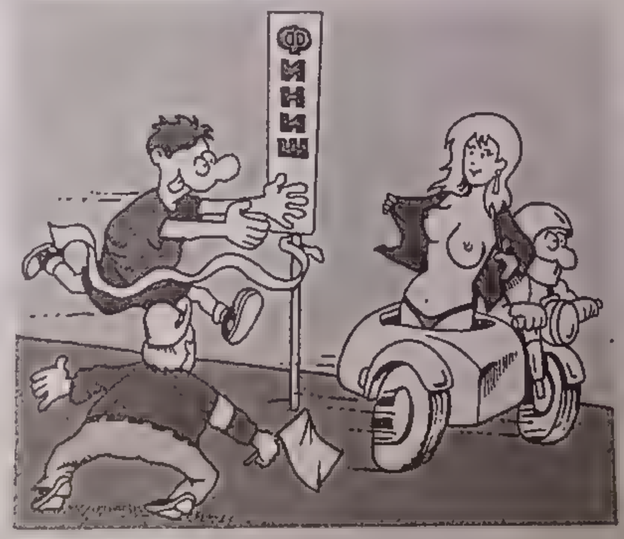
3 От болезненных менструаций приготовьте отвар из свежего или высушенного корня полыни обыкновенной. Лекарство пейте по полчашки 2—3 раза в день. На 10 чашек отвара возьмите приблизительной 4—5 корешков.

4 Знахарки советуют натирать живот камфорным маслом и пить чай, заваренный из перечной мяты и тмина.

5 Надо массировать лодыжки большим пальцем (6 секунд, потом сделать перерыв на 2 минуты, потом снова, и так по 4 раза на каждой ноге). Такой массаж усиливает циркуляцию крови, снимает судороги в матке.

Пригодится

● *При мастопатии делают аппликации из свежей свеклы. Свеклу*



ПОСЛЕ ХОРОШЕГО СЕКСА ПОЯВИТСЯ БОЛЬШЕ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ И ЖЕЛАНИЯ УСТУПИТЬ. А ЭТО ГЛАВНОЕ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ.

Деликатные вопросы

ПРО ЭТО

Прикинь на себя

УВЕЛИЧЕНА ПОЛОВАЯ ГУБА

Мне 19 лет. У меня увеличена правая половая губа, уже 4 года мучает очень сильный зуд. Наблюдалась у

меня мучает зуд половых органов. Вначале это было не так часто, а сейчас зуд не проходит. Днем я еще как-то справляюсь с этим, а ночью сильно расчесываю. Мне кажется, что в этом месте у меня даже изменился цвет кожи. Как только почешу, в этом месте появляется уплотнение размером с фасолину. Чем я только не мазала, но облегчение было недолгим,

что любите себя таким, какой вы есть, и не экспериментируйте с ростом.

ИММУНИТЕТ МОЖЕТ ДАТЬ СБОЙ

...5 минут и выпить в один прием.

2 Попробуйте проделать следующие упражнения.
* Поднимите руки на уровне плеч и выполняйте резкие повороты вправо и влево.
* Поднимите руки вверх, вдохните, затем наклонитесь и дотянитесь до пола руками.

...ренный из перечной мяты и тмина.

5 Надо массировать лодыжки большим пальцем (6 секунд, потом сделать перерыв на 2 минуты, потом снова, и так по 4 раза на каждой ноге). Такой массаж усиливает циркуляцию крови, снимает судороги в матке.

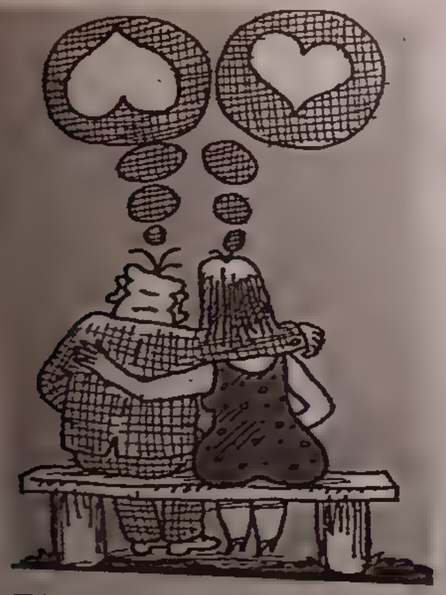
Ставропольский край

Пригодится

● **При мастопатии** делают аппликации из свежей свеклы. Свеклу натрите на крупной терке и разложите толстым слоем внутри капустного листа. На ночь приложите лист к местам уплотнений, закройте пергаментной бумагой или клеенкой на матерчатой основе, закрепите повязкой. Утром компресс снимите. Процедуру повторяйте до выздоровления.

● **При аменорее, воспалении яичников** 0,5 стакана луковой шелухи залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в закрытой посуде 30 минут. Процедите и пейте в течение дня. Принимайте настой 2–3 дня, затем сделайте перерыв на 1 день и снова повторите.

● **От простатита** надо есть много тыквенных семечек. Либо пить тыквенный чай. Измельченные в кофемолке подсушенные семена тыквы заварите как чай — 1 чайн. ложку семян на 1 стакан кипятка. Пейте 2 раза в день по 1 стакану до еды.



■ ХОТИТЕ СПОКОЙНОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ? ТОГДА НЕ ВОРЧИТЕ ДРУГ НА ДРУГА И НЕ ПРИДИРАЙТЕСЬ. ЖИВИТЕ И ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУГИМ.
■ НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ ДРУГ ДРУГА ОТКАЗОМ ОТ ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ, ЭТО ЕЩЕ БОЛЬШЕ РАЗЪЕДИНИТ ВАС. ЛУЧШЕ ВЫПУСТИТЬ ПАР В СЕКСЕ, ЧЕМ БЕСКОНЕЧНО КИПЕТЬ, ВЫЯСНЯЯ ОТНОШЕНИЯ.

Ещё та проблема

Сухость влагалища

С ЧЕГО БЫ ЭТО?

Сухость влагалища, вызывающая дискомфорт, обычно появляется в результате гормонального дисбаланса, который возникает по самым разным причинам: с возрастом, в связи с приемом лекарств и т. д.

Витамин Е в сочетании с травой клопогона кистевидного нормализует выделение смазки во влагалище и уравновешивает местный баланс гормонов. Выдавите масло из 6 капсул с витамином Е в маленькую чашку, добавьте 5 чайн. ложек мази с экстрактом клопогона и тщательно перемешайте. Смазывайте этой смесью влагалище 2–3 раза в день до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

Откажитесь от красивой и благоухающей туалетной бумаги в пользу белой, мягкой, без запаха. Попробуйте сменить цветное нижнее белье на белое из хлопка. Возможно, причина ваших расстройств кроется в стиральных порошках.

Деликатные вопросы

ПРО ЭТО

Прикинь на себя

УВЕЛИЧЕНА ПОЛОВАЯ ГУБА

Мне 19 лет. У меня увеличена правая половая губа, уже 4 года мучает очень сильный зуд. Наблюдалась у гинекологов, но никто не может поставить точный диагноз. Считают, что это дерматит. Сколько мазей уже перепробовала по рецептам врачей-дерматологов, но ни одна не помогла. Обращалась к народной медицине, но тоже безрезультатно. Боюсь близости с мужчинами. Из-за этого меня бросил любимый. У него появилось отвращение к занятиям со мной сексом.

Ольга, Иркутск

Смеем предположить, что проблема ваша не только гинекологическая. Подобные состояния могут наблюдаться при некоторых эндокринологических заболеваниях, в частности при скрытой форме сахарного диабета. Рекомендуем обследоваться на наличие этого заболевания.

Кстати, не склонны ли вы к полноте? Это еще один повод подозревать в ваших неприятностях сахарный диабет.

В 40 ЛЕТ НЕЛЬЗЯ ПОДРАСТИ

Можно ли в 40 лет при помощи каких-либо упражнений и витаминов увеличить свой рост? В детском и юношеском возрасте я занимался онанизмом и поэтому отстал в развитии. Сейчас выгляжу, как 18-летний юноша.

Владимир, Республика Марий Эл

Причиной задержки роста онанизм быть не может. В вашем случае причина в наследственности. Удастся ли вам подрасти в 40 лет? Однозначно нет. Используя же гормональные средства (например, гормон роста), можете «подрасти» до синдрома Кушинга — непропорционального роста отдельных частей тела. Так что любите себя таким, какой вы есть, и не экспериментируйте с ростом.

ИММУНИТЕТ МОЖЕТ ДАТЬ СБОЙ

Можно ли заниматься спортом во время воспаления придатков или в процессе их лечения?

Татьяна М., Пятигорск, Ставропольский край

Придется отложить занятия до полного излечения. Необходимо полностью остановить воспалительный процесс, ведь на это и уходят все силы организма. При больших физических и даже эмоциональных нагрузках иммунитет может дать сбой, а вероятность развития сопровождающих любое воспаление грибковых заболеваний резко возрастает.

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС ТОЖЕ ОПАСЕН

Можно ли, занимаясь оральным сексом, получить какую-нибудь инфекцию?

Ирина П., Пензенская обл.

Отчего же нет? Можно получить, например, СПИД, сифилис, гонорею, хламидиоз, герпес, папилломавирусную инфекцию. Таким путем могут передаваться стрептококки и стафилококки, гельминтозы (глисты) и гепатит А.

ПРУРИТ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Мне 61 год. Болячки прибавляются с каждым годом. Уже в течение нескольких лет меня мучает зуд половых органов. Вначале это было не так часто, а сейчас зуд не проходит. Днем я еще как-то справляюсь с этим, а ночью сильно расчесываю. Мне кажется, что в этом месте у меня даже изменился цвет кожи. Как только почешу, в этом месте появляется уплотнение размером с фасолину. Чем я только не мазала, но облегчение было недолгим, только после применения мази, а через несколько часов зуд появлялся снова.

Гинеколог считает, что у меня все соответствует возрасту, а дерматолог поставил диагноз прурит, но никто не может объяснить тояком, что это такое. Может, вы поможете в этом разобраться?

Л. В. Курушкина, Оренбургская обл.

Прурит, или кожный зуд, — это заболевание, возникающее из-за нарушения нервной регуляции отдельных участков кожи. Причина — плохая работа мелких нервных окончаний, и из-за этого возникает кожный зуд. Состояние усугубляется еще тем, что после постоянных расчесов место зуда может воспалиться из-за инфицирования. При прурите рекомендуется прием препарата беллергал по 1 таблетке (0,6 мг) утром и вечером в течение 2–3 недель с недельным перерывом для оценки эффекта препарата. При необходимости курс приема препарата можно возобновить. Хорошо помогает и физиотерапия — ультратонотерапия грибовидным электродом, перемещая его продольными и круговыми движениями вокруг зудящего участка. Курс — 10–15 процедур.

Знаете ли вы, что...

Если весной лишить мужчин продуктов, содержащих большое количество витаминов группы В и витамина С, у них резко ослабляется половая функция. В результате они в состоянии выполнять супружеский долг лишь раз в две недели.

Достаточно 6–8 месяцев такого «голодания», и на здоровом ранее мужчине можно ставить крест — выработка семенной жидкости практически прекращается. Что делать, чтобы избежать весенних проблем? Приобретать в аптеках витаминные комплексы и принимать эти пилюльки регулярно.

НЕРЕГУЛЯРНЫЙ ЦИКЛ

Менструальный цикл по длительности может варьироваться от 21 до 35 дней. Даже если одни месячные начались на день позже и прошли более болезненно, чем предыдущие, есть повод забеспокоиться. Мы расскажем о том, как по изменениям менструального цикла понять, что происходит с организмом в целом.

ОЧЕНЬ ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Если месячные длятся больше семи дней и вместе с кровью выходят большие сгустки или вы вынуждены менять прокладки каждый час, потому что они быстро наполняются, то у вас меноррагия.

Что это может означать? Чрезмерное кровотечение может быть вызвано внематочной беременностью или ранним выкидышем.

Если возможность беременности исключена, есть повод провериться на наличие фибромы (доброкачественная опухоль, растущая внутри матки и появляющаяся у 30% женщин). Гинеколог отправит вас на ультразвуковое обследование, чтобы получить более четкую картину заболевания.

Ваш гинеколог может также заподозрить наличие полипов — доброкачественных образований в форме луковичек — на оболочке, выстилающей стенки матки. Обычно полипы удаляют с помощью электрического тока, оперативным путем или замораживанием.

Врач может попросить вас сдать кровь на анализ, чтобы определить наличие гормонального дисбаланса или активность щитовидной железы. Чрезмерно активная щитовидная железа может привести к опасной для жизни аритмии сердца. А если женщина с невылеченной недостаточно активной щитовидной железой забеременеет, то есть вероятность ухудшения развития мозга у плода.

Возраст также имеет значение. Если обильные кровотечения по-[illegible] 35, то врач может

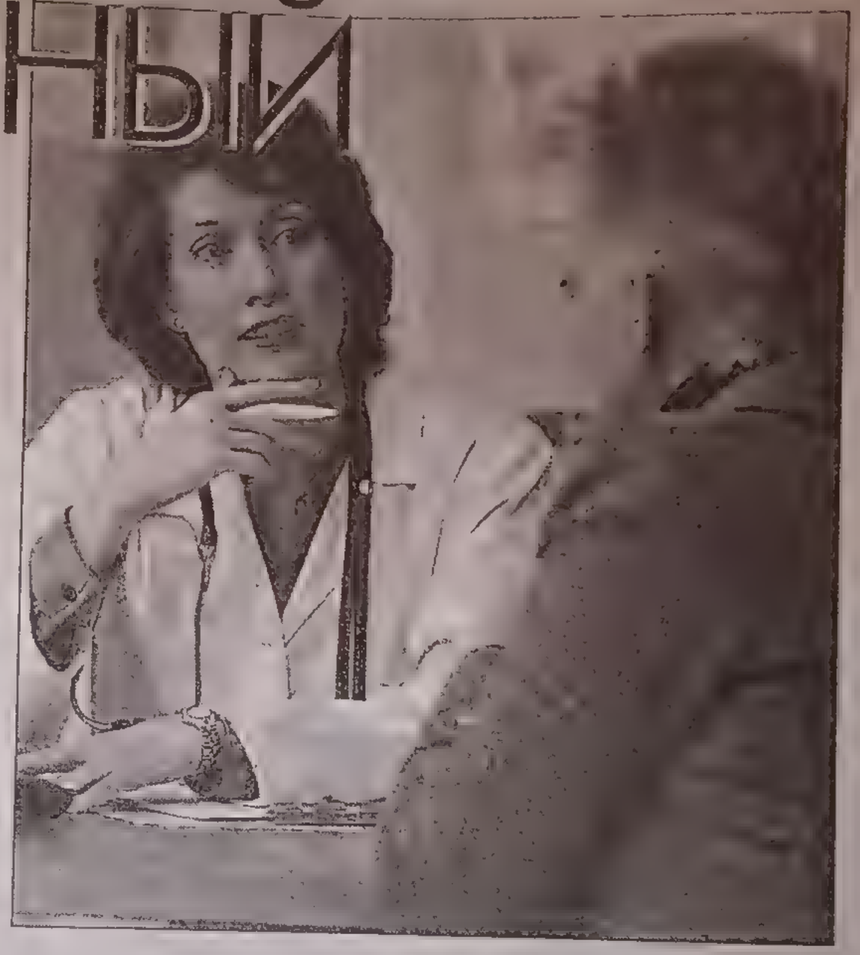
У более 10% женщин с меноррагией плохая свертываемость крови — болезнь фон Виллебранда. Если у вас всегда обильные месячные, если часто кровоточат десны, если даже после небольшой травмы или операции у вас обильнее кровотечение, то придется сдать кровь на анализ. На одну женщину с выявленной болезнью Виллебранда приходится 50 с непоставленным диагнозом, однако страдающих именно от нее. У многих из них развивается анемия, и им делают гистерэктомию — вырезают абсолютно здоровую матку, чтобы решить проблему. Но даже после этого такие женщины уязвимы, так как любая травма или операция может привести к опасной для жизни потере крови.

МЕНСТРУАЦИИ ПРЕКРАТИЛИСЬ

Если менструация не наступала уже 3 месяца и больше и при этом вы уверены, что не беременны, то, возможно, у вас самая последняя стадия аменореи.

Врач может предложить сдать кровь на анализ уровня гормонов. Если вам за сорок, то гормональный дисбаланс — наиболее вероятная причина прекращения месячных, однако такое может произойти и с более молодыми женщинами. Чем раньше вы узнаете о приближающейся менопаузе, тем лучше, так как можно подумать о гормональных заместителях, которые защитят ваше сердце и кости от риска, связанного с низким уровнем эстрогена.

Месячные могут прекратиться



и не чувствовать никаких отклонений. Отсутствие менструации может оказаться единственным признаком заболевания. Если опухоль гипофиза не лечить, она будет увеличиваться, а это может повлиять на выработку многих жизненно важных гормонов. Кроме того, опухоль будет сдавливать оптический нерв, вызывая головные боли и проблемы со зрением.

Если вы активны, к тому же любите сидеть на диетах, месячные тоже могут не наступать в срок. Слишком большие физические нагрузки и диеты вводят организм в стрессовое состояние, отчего прекращаются овуляции и выработка эстрогена. При этом ваши кости могут истончаться, становясь более предрасположенными к переломам. Чтобы это исключить, надо определить уровень гормонов и измерить плотность костей.

БОЛЬШОЙ ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ МЕНСТРУАЦИЯМИ

на — слизистая оболочка отторгается нерегулярно и хаотично.

По статистике, если у вас слишком редкие месячные, то основной причиной чаще всего бывает поликистоз яичников. Это расстройство характеризуется мельчайшими кистами в яичниках, отсутствием овуляций, иногда ожирением, повышенным уровнем мужских гормонов. Если ваш врач поставит диагноз поликистоз яичников, то придется сдать анализ крови на уровень глюкозы и регулярно сдавать кровь на анализ уровня холестерина. Женщины с поликистозом яичников подвержены риску заболевания диабетом в более молодом возрасте в 7 раз выше, чем все остальные. Если не лечить поликистоз яичников, то легко попасть в группу риска заболевания раком эндометрия.

Чтобы предотвратить диабет и сердечные заболевания, вам порекомендуют лекарства, стимулирующие выработку инсулина. Придется избавиться от лишнего веса.

Деликатные вопросы

КАЖДОМУ СВОЁ ПОЛОТЕНЦЕ

Как заражаются остроконечными кондиломами?

И. Елифанова, Саратов

Прежде всего при интимной близости. Инфекция может также переноситься при ласках и орально-генитальном контакте. Вирус папилломы сохраняется на влажных полотенцах, на мочалке. Только не пугайтесь: ничего фатального в бытовом общении с человеком, имеющим кондиломы, нет. У каждого в семье должны быть личные полотенца, зубные щетки, мочалки, белье.

МАМОЙ СТАТЬ НЕ ГОТОВА

Скоро выхожу замуж. Буду жить половой жизнью. Какие средства надо использовать, чтобы не забеременеть? Я еще не готова стать мамой.

Рая, Ставропольский край

Об этом вам лучше расскажет гинеколог. Посетите его накануне свадьбы.

АЛКОГОЛЬ — ПРИЧИНА ИМПОТЕНЦИИ

Это правда, что злоупотребление спиртным может стать причиной импотенции?

С. В. Симоненко, Воронеж

У мужчин алкоголь препятствует сексуальному возбуждению, снижает способность к эрекции и притупляет ощущения при оргазме. У регулярно пьющих мужчин могут развиться постоянное бесплодие и атрофия яичек. Более того, возрастает уровень эстрогена (женского гормона), что вызывает рост груди (гинекомастию). Так что сексуальные проблемы лучше решать с помощью врача, а не пива, вина и водки.

МАЛО СПЕРМАТОЗОИДОВ

У мужа очень мало активно-подвижных сперматозоидов, поэтому я никак не могу забеременеть. Что делать?

Анна, [illegible]

попросить вас сдать кровь на анализ, чтобы определить наличие гормонального дисбаланса или активность щитовидной железы. Чрезмерно активная щитовидная железа может привести к опасной для жизни аритмии сердца. А если женщина с невылеченной недостаточно активной щитовидной железой забеременеет, то есть вероятность ухудшения развития мозга у плода.

Возраст также имеет значение. Если обильные кровотечения появляются после 35, то врач может порекомендовать биопсию эндометрия, чтобы исключить возможность рака эндометрия.

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ – ПРИ НЕПОЛНОМ АБОРТЕ, ШЕЕЧНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ, ПЕРЕКРУТЕ НОЖКИ ОПУХОЛИ ЯИЧНИКА, МИОМАТОЗНОГО УЗЛА, РАЗРЫВЕ ГНОЙНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИДАТКОВ – ТРЕБУЕТСЯ НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ. ПРОМЕДЛЕНИЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ И ДАЖЕ СМЕРТИ. ОБЛЕГЧИТ СОСТОЯНИЕ ПУЗЫРЬ СО ЛЬДОМ, ПРИЛОЖЕННЫЙ К НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА.

дняя стадия аменореи.

Врач может предложить сдать кровь на анализ уровня гормонов. Если вам за сорок, то гормональный дисбаланс – наиболее вероятная причина прекращения месячных, однако такое может произойти и с более молодыми женщинами. Чем раньше вы узнаете о приближающейся менопаузе, тем лучше, так как можно подумать о гормональных заменителях, которые защитят ваше сердце и кости от риска, связанного с низким уровнем эстрогена.

Месячные могут прекратиться и из-за доброкачественной опухоли в гипофизе. Вначале женщина с подобной опухолью может

зрением.

Если вы активны, к тому же любите сидеть на диетах, месячные тоже могут не наступать в срок. Слишком большие физические нагрузки и диеты вводят организм в стрессовое состояние, отчего прекращаются овуляции и выработка эстрогена. При этом ваши кости могут истончаться, становясь более предрасположенными к переломам. Чтобы это исключить, надо определить уровень гормонов и измерить плотность костей.

БОЛЬШОЙ ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ МЕНСТРУАЦИЯМИ

Перерыв до 35 дней считается нормальным. Но если он намного дольше, если в течение года происходит шесть и меньше менструаций, то стоит обратиться к врачу.

В первую очередь врач захочет исключить вероятность беременности. Если вы не беременны, то он предложит сдать анализ на уровень гормонов в крови. Если организм вырабатывает недостаточно эстрогена, то слизистая оболочка матки нарастает нерегулярно; слишком мало прогестеро-

ских гормонов. Если ваш врач поставит диагноз поликистоз яичников, то придется сдать анализ крови на уровень глюкозы и регулярно сдавать кровь на анализ уровня холестерина. Женщины с поликистозом яичников подвержены риску заболевания диабетом в более молодом возрасте в 7 раз выше, чем все остальные. Если не лечить поликистоз яичников, то легко попасть в группу риска заболевания раком эндометрия.

Чтобы предотвратить диабет и сердечные заболевания, вам порекомендуют лекарства, стимулирующие выработку инсулина. Придется избавиться от лишнего веса.

СЛИШКОМ ЧАСТЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Если они нерегулярны, то и 21-дневный цикл является нормой. Но стоит установить причины сокращенного цикла.

Нерегулярные или очень легкие менструации могут быть следствием слишком низкого уровня или эстрогена, или прогестерона.

Частые менструации — первый признак климакса или поликистоза яичников, а также чрезмерно или недостаточно активной работы щитовидной железы.

эрекции и притупляет ощущения при оргазме. У регулярно пьющих мужчин могут развиться постоянное бесплодие и атрофия яичек. Более того, возрастает уровень эстрогена (женского гормона), что вызывает рост груди (гинекомастию). Так что сексуальные проблемы лучше решать с помощью врача, а не пива, вина и водки.

МАЛО СПЕРМАТОЗОИДОВ

У мужа очень мало активно-подвижных сперматозоидов, поэтому я никак не могу забеременеть. Что делать?

Анна, Владикавказ

Если причина бесплодия только в малоподвижности сперматозоидов, поможет метод искусственной инсеминации (непосредственное введение сперматозоидов в маточные трубы) или метод экстракорпорального оплодотворения (оплодотворение яйцеклетки вне организма с последующим внедрением ее в полость матки). Эти методы применяются во многих центрах планирования семьи, в том числе и в регионах Северного Кавказа.

SOS!

Апоплексия яичников

Это кровоизлияние в яичник, которое сопровождается его разрывом и кровотечением в брюшную полость.

Существуют две формы апоплексии: без кровотечения в брюшную полость и с внутрибрюшным кровотечением. В первом случае боли проходят в течение первых суток после приема обезболивающих, во-втором спасет только операция.

КОГДА ЖДАТЬ ОПАСНОСТЬ

Беда может случиться у женщин в любом возрасте, но чаще всего в молодости. Иногда бывает у девушек, не живущих половой жизнью. Апоплексия яичников может развиться в любой день менструального цикла, но, как правило, в его середине. Причиной, главным образом, являются варикозное расширение, склерозирование, истончение стенки яичников как следствие длительных воспалений.

Впрочем, апоплексию могут спровоцировать овуляция (выход созревшей яйцеклетки в брюшную полость), бурный половой акт в середине менструального цикла, а также травмы живота или физическое перенапряжение.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Заболевание начинается внезапно. Появляются резкие боли внизу живота. Затем они распространяются на весь живот и могут отдавать в ногу, задний проход. При внутрибрюшном кровотечении давление резко падает, пульс учащается, появляется слабость, головокружение и бледность кожных покровов. По мере наполнения брюшины кровью возникают тошнота и рвота. Иногда боль бывает настолько сильной, что приводит к сердечно-сосудистой недостаточности.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Немедленно вызовите «скорую» и лягте в кровать. До приезда врача ни в коем случае не принимайте никаких обезболивающих лекарств, не прикладывайте на низ живота лед или грелку с теплой водой.

Если кровотечение небольшое, а состояние больной удовлетворительное, возможно лечение без операции. Назначаются покой и кровоостанавливающие средства. Если кровотечение значительное, врачи прибегают к операции: вскрывают брюшную полость и удаляют часть пораженного яичника.

Чтобы не допустить апоплексии яичников, вовремя лечите воспалительные заболевания, откажитесь от чрезмерных физических нагрузок.

Е. С. Синельников, гинеколог, профессор

БЕЗОПАСНЫЙ ПЕРИОД ВОЗДЕРЖАНИЯ: 1–2 МЕСЯЦА ДЛЯ МУЖЧИН И 3–4 МЕСЯЦА ДЛЯ ЖЕНЩИН (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМПЕРАМЕНТА).

Знаете ли вы, что...

У библиотекарей лучше всего обстоит дело с рождаемостью. К такому выводу пришли шведские ученые, изучая влияние профессии женщины на ее плодовитость. Именно они больше всего обращаются с жалобами к врачам на неэффективность противозачаточных таблеток. Виновата во всем библиотечная пыль, которая содержит споры грибка, растущего на старых книгах. Попадая в организм с пылью, споры оказывают сильный эстрогеноподобный эффект. Работа яичников активизируется, и овуляции происходят чаще! И как следствие — противозачаточные не действуют, а беременность следует одна за другой.

Девять месяцев придётся дышать за двоих

УМЕНИЕ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ ПОМОЖЕТ ВАМ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ РОДОВ И УМЕНЬШИТ БОЛЬ ПРИ СХВАТКАХ.

В ближайшие девять месяцев и во время родов вам предстоит дышать не только за себя, но и за своего ребенка. И от того, каким будет ваше дыхание (ровным и спокойным или частым и прерывистым), зависит состояние малыша. В обычной жизни мы пользуемся поверхностным (брюшным) дыханием.

Научитесь грудному (диафрагменному) дыханию

Положите одну руку на живот, а другую на грудь. Сделайте короткий вдох через нос, затем длинный выдох через рот. Потом сделайте глубокий вдох через нос и длинный выдох через рот. При этом рука на животе не должна двигаться, а рука, лежащая на груди, должна подниматься и опускаться вместе с диафрагмой. Каждое упражнение повторите 10 раз. Сядьте в удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь и глубоко дышите. Несколько минут такого дыхания в день поможет насытить кислородом и ваш организм, и организм маленького живого комочка.

Умение правильно дышать поможет вам контролировать себя во время родов и уменьшит боль при схватках.

Существует два простых типа обезболивающего дыхания.

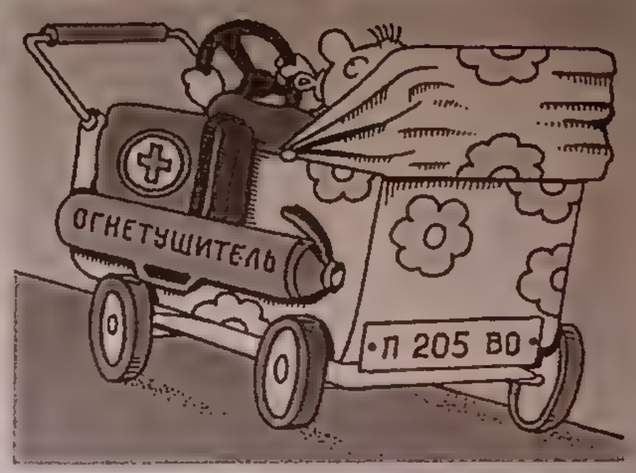
Поверхностное дыхание (дыхание по-собачьи)

До наступления очередной схватки надо дышать ровно через рот. По мере нарастания схватки следует ускорять дыхание. На пике оно практически поверхностное. Когда схватка спадает, дыхание постепенно можно возвращать в норму. Такое дыхание укорачивает схватки, снимает боль и способствует более полному раскрытию шейки матки. Как правило, в роддомах акушерки требуют дышать именно так. Лучше этому научиться заранее. Но при потугах так дышать нельзя. Для этого используют второй тип дыхания.

Дыхание с постаныванием при потугах

С наступлением схватки делают глубокий вдох через рот, а во время схватки воздух медленно выдыхают. При этом полезно издавать горловой стон.

Кстати, на всем протяжении периода родов роженица не должна напрягаться. Нужно дышать глубоко и только носом (при дыхании ртом пересыхают губы, язык и слизистая оболочка гортани, поэтому появляется жажда).



ЖЕНЩИНЫ, У КОТОРЫХ ВЕС БОЛЕЕ 54 КИЛОГРАММОВ, ЧАЩЕ РОЖАЮТ МАЛЬЧИКОВ.

Случился выкидыш...

● Иногда случается, что женщина, пережившая выкидыш, решает немедленно забеременеть снова. Делать этого не стоит, поскольку организм сначала должен полностью восстановиться после неудачи. На это уйдет как минимум три месяца. А потом снова можно планировать беременность.

● Риск потери второй беременности после первого выкидыша составляет 13–17%, после двух он увеличивается до 36–38%, а после 3–4 неудач – до 50%. Именно поэтому необходимость в обследовании возрастает в несколько раз, если у женщины на счету два или больше выкидыша.

Проверено на себе

Не гуляйте вдоль задымленных дорог

Как-то я стояла на автобусной остановке, и мне стало плохо. У меня был предродовой отпуск, видимо, поэтому пришло в голову, что начался токсикоз. Пошла домой, полежала, но, когда снова пришла на автобусную остановку, опять стало мутить и голова разболелась. Так продолжалось до родов.

Когда я начала выходить с ребенком на улицу, таких приступов уже не было. Поэтому думала, что все позади. Но как-то я решила погулять с малышом в парке. Дошла до автобусной остановки и покатила коляску через нашу широкую, шумную магистраль к парку. И мне опять стало нехорошо, как тогда. Только через некоторое время я поняла, что токсикоз и «синдром автобусной остановки» ни при чем.

Оказывается, у меня было отравление автомобильными выхлопами сначала в период беременности, теперь в период кормления. Явление, как мне объяснил лечащий врач, нередкое, просто не все об этом знают. Особенно тяжело реагируют на СО младенцы как в утробе, так и в коляске. Теперь с ужасом смотрю на беременных, гуляющих вдоль задымленных дорог, на мам с колясками, рассматривающих витрины. К каждой хочется подойти и рассказать, чем это может кончиться. Чем? Обмороками, сердечными приступами, расстройством мозгового кровообращения, свинцовыми интоксикациями... Всего и не перечислишь.

В. Дудникова, Кировская обл.

СТАЛО ТЯЖЕЛО НОСИТЬ ЖИВОТ?..

ПОРА ПОЗАБОТИТЬСЯ О БАНДАЖЕ.

Эта деталь одежды беременной женщины снимает нагрузку с поясницы, регулирует центр тяжести и облегчает будущей маме тяжелую ношу собственного живота. Врачи рекомендуют регулярно носить бандаж начиная с 28–30 недель. Но можно надевать бандаж сразу, как только возникнет необходимость. Только обязательно проконсультируйтесь с врачом. Независимо от фасона надевать его надо лежа. Когда женщина встает, мышцы под давлением живота растягиваются, а их желательно поддерживать в первоначальном состоянии. Бандаж не должен вызывать дискомфорт, передавливать сосуды или слишком сильно давить на живот. Если после того как вы снимаете бандаж, на коже остаются красные полосы, значит, требуется модель большего размера.

Не забывайте о том, что у многих беременных возникает, а если имеется, то прогрессирует, варикозное расширение вен. Чтобы его избежать, уже с первой недели надевайте антиварикозные колготы, они послужат для вен дополнительным каркасом и не дадут сосудам расширяться при венозном застое крови.

Полезно знать

ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

Американские ученые в результате многолетнего эксперимента доказали, что способность к рождению потомства у современных женщин снижается уже к 27–29 годам, а не в 35–36 лет, как считалось раньше. Что же касается мужчин, то способность к полноценному зачатию ребенка уменьшается примерно к сорока годам. И тем, и другим для повышения репродуктивных способностей полезны грецкие орехи. Если они плохо усваиваются, их можно слегка поджарить. Есть их лучше с изюмом и инжиром.

УКОЛОТЬСЯ ИЛИ ПОТЕРПЕТЬ?

Достижения медицины позволяют будущим мамам практически безболезненно перенести роды при помощи обезболивающих средств, и женщины охотно соглашаются на такую помощь, когда родовые муки кажутся непереносимыми. От-

На приёме у гинеколога

Беременность и роды

Когда я начала выходить с ребенком на улицу, таких приступов уже не было. Поэтому думала, что все позади. Но как-то я решила погулять с малышом в парке. Дошла до автобусной остановки и покатила коляску через нашу широкую, шумную магистраль к парку. И мне опять стало нехорошо, как тогда.

на мам с колясками, рассматривающих витрины. К каждой хочется подойти и рассказать, чем это может кончиться. Чем? Обмороками, сердечными приступами, расстройством мозгового кровообращения, свинцовыми интоксикациями... Всего и не перечислишь.

В. Дудникова, Кировская обл.

сразу, как только возникнет необходимость. Только обязательно проконсультируйтесь с врачом. Независимо от фасона на-

Если после того как вы снимете бандаж, на коже остаются красные полосы, значит, требуется модель большего размера.

Не забывайте о том, что у многих беременных возникает, а если имеется, то прогрессирует, варикозное расширение вен. Чтобы его избежать, уже с первой недели надевайте антиварикозные колготы, они послужат для вен дополнительным каркасом и не дадут сосудам расширяться при венозном застое крови.

■ ЧЕМ БЛИЖЕ ДЕНЬ РОДОВ, ТЕМ ЧАЩЕ БУДУЩАЯ МАМА ВИДИТ СНЫ И ТЕМ ЯРЧЕ ОНИ СТАНОВЯТСЯ.

■ МНОГИХ ПО ВЕЧЕРАМ БЕСПОКОИТ ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ В НОГАХ. ЭТО НЕУДИВИТЕЛЬНО, ВЕДЬ ЗА ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ВЫ ПОПРАВИЛИСЬ НА 10–15 КГ. ЛЯГТЕ, ПОДНЯВ НОГИ ПОВЫШЕ.

■ ЕСЛИ БУДУЩАЯ МАМА НЕ ОТКАЗЫВАЕТ СЕБЕ В КРЕВЕТКАХ И КРАБАХ, ЕЕ РЕБЕНОК РОЖДАЕТСЯ БОЛЕЕ КРЕПКИМ И СООБРАЗИТЕЛЬНЫМ.

На приёме у гинеколога

Беременность и роды

У меня диабет, но я очень хочу иметь ребенка. Возможно ли это?

Ирина С., Новокузнецк

Диабет — серьезное заболевание. Однако вы можете уменьшить степень риска и для себя, и для плода, если будете находиться под постоянным наблюдением врача. Посоветуйтесь со специалистом до начала беременности. Большинство врачей рекомендуют встать под наблюдение специалиста за 2—3 месяца до начала беременности. Это снижает опасность выкидыша.

Какой период беременности является для больных диабетом самым опасным?

Е. Криулина, Батайск

Самый опасный период — первая треть, то есть первые 13 недель. Но это не означает, что потом опасность полностью исключена. Это лишь подтверждает необходимость постоянного наблюдения у специалиста.

У меня астма. Может ли беременность ухудшить состояние моего здоровья?

С. Марченко, Ростов-на-Дону

Невозможно предсказать, как отразится на астме период беременности. Примерно у 50% женщин не наступает никаких изменений, у 25% наблюдается улучшение, тогда как у 25% состояние ухудшается.

Можно ли принимать противоастматические средства во время беременности?

Т. Лисовская, Тюмень

Большинство лекарств, прописываемых астматикам, вполне безопасны для развивающегося плода. Тем не менее в каждом конкретном случае следует посоветоваться со специалистом.

Может ли беременность сказаться на содержании в крови инсулина?

Т. Иванько, Липецк

Да, может. Потребность организма в инсулине в период беременности может резко возрасти.

У меня высокое кровяное давление. Представляет ли это какую-то опасность во время беременности?

К. Архипова, Томск

Повышенное кровяное давление может причинить немало неприятностей и матери, и будущему ребенку. Оно может влиять на работу почек, сердца, вызывать сильные головные боли, повлечь за собой отток крови от плода, что приведет к неадекватному росту зародыша.

Можно ли принимать лекарства, снижающие давление, во время беременности?

М. Глушко, Архыз

Одни препараты считаются безопасными для ребенка, другие — небезопасными. Не принимайте и не прекращайте прием по своему усмотрению. Консультация с врачом обязательна.

Я больна волчанкой, не в порядке почки. Является ли это серьезным препятствием для того, чтобы родить ребенка?

Т. Ивченко, Батайск

Сниженная функция почек в период беременности — серьезная угроза и для вас, и для будущего ребенка. Поэтому, прежде чем принять решение забеременеть, посетите врача.

Моя мать отговаривает меня иметь ребенка, потому что я больна эпилепсией. Действительно ли мне не следует беременеть?

Наталья Д., Бийск

Сейчас существуют препараты, которые можно принимать и во время беременности. Известны случаи, когда женщины, страдающие эпилепсией, благополучно рожали ребенка. Но в одном из тридцати случаев больная эпилепсией мать рискует родить больного ребенка. Кроме того, повышается риск родовых травм. А припадки в период беременности представляют собой угрозу и для матери, и для развивающегося плода.

Не так давно у меня были неполадки с сердцем, но мне хочется иметь ребенка. Опасно ли это?

Э. Мамаева, Махачкала

Во время беременности болезни сердца могут обостриться, потому требуют особого наблюдения. Некоторые из них могут представлять серьезную угрозу. Прежде чем принять решение, проконсультируйтесь у кардиолога, а также у вашего гинеколога.

репродуктивных способностей полезны грецкие орехи. Если они плохо усваиваются, их можно слегка поджарить. Есть их лучше с изюмом и инжиром.

УКОЛОТЬСЯ ИЛИ ПОТЕРПЕТЬ?

Достижения медицины позволяют будущим мамам практически безболезненно перенести роды при помощи обезболивающих средств, и женщины охотно соглашаются на такую помощь, когда родовые муки кажутся непереносимыми. Однако шведские ученые установили, что если женщине в последние перед родами 10 часов вводить не менее трех доз барбитуратов или морфиноподобных препаратов, то вероятность того, что ребенок в будущем станет наркоманом, возрастает в 5 раз. Так что решайте сами: уколоться или потерпеть боль ради здоровья своего ребенка.

ОТ ПУТЕШЕСТВИЙ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ

Английские ученые выяснили, что комары предпочитают беременных женщин, потому что беременные выдыхают на 20% больше воздуха, чем остальные, а значит, комару их легче обнаружить. И еще: температура тела беременных на градус выше обычной — это тоже привлекает кровососов. Так что, если вы собрались путешествовать туда, где свирепствуют комары, откажитесь от этой затеи.

Второй ребёнок

Как объявить первенцу о грядущем событии.

● Лучше, если родители сделают это вместе: «У нас для тебя есть хорошая новость. Наша семья вскоре станет больше, у нас родится ребенок. А у тебя появится братик или сестренка. Мы этому очень рады». Не спрашивайте сразу у ребенка, рад ли он.

● Если вашему ребенку меньше полутора лет, можно ограничиться простыми словами: «В животике у мамы находится ребеночек, он будет там расти, а потом появится на свет. Мама теперь будет сильнее уставать и не сможет брать тебя на руки». Малышу в этом возрасте неведомы муки ревности, но зато он заметит, что мама не всегда в состоянии с ним повозиться, побегать, поиграть.

● Объясните ребенку, что пройдет много дней и ночей, прежде чем маленький появится на свет. Расскажите, каким крошечным сначала будет малыш и как о нем нужно заботиться. Объясните, что новорожденный не играет в игры, не разговаривает, много спит. Если старшего ребенка предупредить об этом заранее, он будет меньше разочарован при появлении малыша.

Остановим кровь из носа

У меня две взрослые дочери, внук и 5-летняя внучка. Так что опыта в лечении детских недомоганий достаточно. Хочу предложить несколько способов остановки кровотечения из носа.

Выдавите из лимона сок и пипеткой закапайте 2—3 капли в ноздрю. Кровь должна быстро остановиться. Такую процедуру дети переносят легко и безболезненно.

Еще одно прекрасное кровоостанавливающее средство — отвар манжетки сверкающей (это многолетнее травянистое растение, в народе его называют горлянка сердечная). Надо взять 1 ст. ложку травы, залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, остудить, процедить и втягивать отвар поочередно каждой ноздрей в течение 5 минут. Как показывает практика, после такого лечения кровотечение быстро останавливается и больше не повторяется.

П. И. Смоляков, Орел

ПОКУПАЯ КУКЛУ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЕЕ ЛИЦА. КАКОЕ ЧУВСТВО ОНО ВЫЗЫВАЕТ: НЕЖНОСТЬ, ЖАЛОСТЬ, НЕДОВЕРИЕ?

КРИЗИСЫ РОСТА

Помогите малышу преодолеть их с минимальным ущербом для детской психики.

ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ

На первом году жизни кроху ждет масса кризисов. Только-только научившийся ползать или ходить ребенок капризничает больше обычного и хуже спит. В этот период будьте более гибкой, ведь это не просто капризы. Не пытайтесь сдержать бьющую через край активность и самостоятельность малыша. От этого конфликты будут только нарастать. Более того, если таких конфликтов нет, значит, у ребенка идет задержка психологического развития. Радуйтесь им.

ОДИН ГОД

Ребенок начинает ходить, произносит первые осмысленные слова. Кроха начинает выделять себя в окружающем мире, противопоставлять себя другим. Отсюда первые акты протеста. Малыш остро реагирует на запреты: бросается на пол, отказывается ходить, передвигается ползком или просит соску. Именно в этот период ребенок чаще всего не отпускает маму ни на шаг. Это не капризы. Маленький человечек действительно боится остаться без мамы: он понимает ее «отдельность» и боится потерять ее навсегда. Ведь ребенок еще не понимает, что такое время: пять минут и бесконечность для годовалого малыша одно и то же.

ДВА ГОДА

До этого малыш был ласковым и послушным, позволял водить себя за ручку и вдруг превратился в строптивое существо. Иногда малыш и сам не рад своему поведению. Что поделаешь? Формируется личность! Предоставьте маленькому человеку немного свободы и самостоятельности.

ТРИ ГОДА

Ребенок показывает, на что способен. Он постоянно что-то делает или творит. В этот период у малыша формируется чувство собственного достоинства. Поэтому не скупитесь на похвалы, если он сделал что-то полезное. Зарождение чувств самоуважения — важный личностный фундамент развития человека. Очень важно помочь малышу обрести это чувство, восхищаясь его успехами. В этом возрасте дети впервые начинают лгать, хвастать, хитрить, у них появляются страхи. Обратите на это внимание и прежде всего задумайтесь о своем поведении. Пересмотрите систему своих оценок и способы наказания. Вы не должны быть слишком суровой и уж тем более не унижайте ребенка.

Знаете ли вы, что...

● Грыжей передней брюшной стенки страдает каждый третий ребенок. Однако операцию проводят, когда ребенку исполнится 5 лет. За эти годы развивается мускулатура живота, пупочное кольцо закрывается, и грыжа исчезает сама собой.

● Кормление маленьких детей перед сном может привести к бронхиальной астме, такой вывод сделали российские ученые. Это объясняется тем, что жидкость может попадать в дыхательные пути, вызывая там раздражение. Проблемы прежде всего могут возникнуть, если оставлять сонного ребенка на спине, после

Ставим диагноз

Капризный кишечник

ЧАСТО КИШЕЧНИК малышей не переносит молочный сахар, который содержится в мамином грудном молоке.

Признаки заболевания могут проявиться вскоре после того, как младенца впервые приложат к материнской груди. Тут же появляется учащенный стул с резким кислым запахом, вздувается животик, повышается газообразование. Малыш становится беспокойным, сучит ножками. Значит, болит животик, догадываются взрослые. Если мама тотчас же не обратится к доктору или тот ошибется в диагнозе, у малыша быстро развивается нарушение водно-электролитного обмена, он худеет и зачастую попадает в больницу в очень тяжелом состоянии.

В подобных случаях приходится отказываться от кормления ребенка грудным молоком и заменять его питательными смесями, которые не содержат лактозу. Некоторым детям помогают сорбенты, которые повышают активность этого фермента. А для более старших ребятишек существуют препараты лактазы — «Лактраза» и «Лактайд», которые принимаются вместе с материнским молоком, и малыш нормально его переносит.

НЕРЕДКО МАЛЫШИ не переносят злаковые продукты.

Это связано с тем, что белки злаков повреждают слизистую оболочку тонкой кишки. Заболевание возникает через полтора—два месяца после введения злаковых продуктов в рацион питания ребенка. Инициаторами болезни могут стать манная каша, хлеб, а также некоторые детские смеси, в которых содержатся пшеничная мука или особенно мука из овса — геркулесовые добавки. Очень часто заболевание провоцирует смесь «Крепыш», которой пользуются родители, чтобы ребенок лучше прибавлял в весе.

И в этом случае первым симптомом болезни является изменение продукты из кукурузы, риса, гречки. При таком заболевании нельзя есть вареные колбасы и сосиски, поскольку в них много крахмала, полученного из злаков. Возможно, этого и достаточно для выздоровления.

ЧАСТО КАПРИЗЫ кишечника связаны с недостаточностью всасывания цинка.

Особенно если ребенка перевели на искусственное питание. В искусственных смесях нет лиганда — вещества, которое способствует усвоению цинка организмом малыша. Признаками болезни являются изменения не только стула, но и кожных покровов. Вокруг рта, носа, заднего прохода и на других участках кожи появляются высыпания в виде мелких пузырьков. Иногда пузырьки сливаются и занимают довольно большие площади. Если диагноз поставлен правильно, больному ребенку дают препараты, содержащие цинк, и он быстро излечивается.

ИНОГДА МАЛЫШ страдает из-за недостаточной выработки в организме фермента поджелудочной железы.

Вскоре после рождения у него появляется очень жирный стул, имеющий вид топленого масла желтого или оранжевого цвета. После введения дополнительного количества этого фермента — липазы — попадающие в кишечник жиры расщепляются и всасываются нормально, состояние ребенка быстро нормализуется.

Сложнее, когда поджелудочная железа ребенка поражена наследственным заболеванием и отказывается выполнять свои функции. И в этом случае у больного появляется измененный жирный стул с характерным неприятным запахом. Из анального отверстия вытекают капли жира. Но это проявляется не сразу. Тревогу же нужно бить, *если ребеночек много и хорошо сосет, но совсем не прибавляет в весе. Чем раньше начнется лечение, тем больше надежды на выздоровление. В этих*

слова. Кроха начинает выделять себя в окружающем мире, противопоставлять себя другим. Отсюда первые акты протеста. Малыш и послушным, позволял водить себя за ручку и вдруг превратился в строптивое существо. Иногда малыш и сам не рад своему поведению. Что поделаешь? Формируется личность! Предоставьте

Знаете ли вы, что...

● Грыжей передней брюшной стенки страдает каждый третий ребенок. Однако операцию проводят, когда ребенку исполнится 5 лет. За эти годы развивается мускулатура живота, пупочное кольцо закрывается, и грыжа исчезает сама собой.

● Кормление маленьких детей перед сном может привести к бронхиальной астме, такой вывод сделали российские ученые. Это объясняется тем, что жидкость может попадать в дыхательные пути, вызывая там раздражение. Проблемы прежде всего могут возникнуть, если оставлять сонного ребенка на спине, после того как он плотно покушал.

● Хронические ангины мешают формированию правильного прикуса. При заболевании глоточные миндалины увеличиваются в размерах и занимают место корня языка, а язык в свою очередь выдается вперед.

Ещё та проблема — *Не упусти время*

У подростка зверский аппетит?

ВЫ ВЕДЬ НЕ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ЗА ГОД ОН ПОПРАВИЛСЯ НА 30 И БОЛЕЕ КИЛОГРАММОВ?

Подросток с завидным постоянством совершает опустошающие набеги на холодильник? У него зверский аппетит, что ни месяц — прибавляются новые килограммы, и уже появились первые растяжки на ягодицах, бедрах и груди?

Срочно принимайте меры: подростку требуется особая диета, иначе за год он может поправиться на 30 и более килограммов, приобретя к тому же целый букет взрослых болячек.

Почему это происходит

Нейроэндокринное расстройство, при котором подросток страдает неуемным аппетитом, называется базофилизмом. Вызывают его нарушения в гипоталамусе — в самой сердцевине головного мозга.

В процессе полового созревания подростков есть особый момент, когда гипоталамус начинает единолично управлять гормональной перестройкой. Сломать этот сложнейший процесс может любая инфекция: грипп, больной зуб, ангина. Ту же роль могут сыграть табак, спиртное, страсть жариться на пляже и нервно-эмоциональные перегрузки. Тогда-то и срабатывает опасная «кнопка»!

Если напал жор

Вы пришли с работы и видите — в доме никакой еды, на плите пустые кастрюли и сковородки...

Не кричите, ребенку и так стыдно, что он не смог сдержаться. Но он действительно не мог!

Надо немедленно сдать анализ на сахар и пройти консультацию у терапевта, невропатолога и эндокринолога.

Если упустите время, ребенок не только прибавит в весе. У юношей по-девичьи округлятся грудные железы, на шее появится жировой «воротник», цветом несколько темнее обычной кожи. Кроме того, при округлившемся туловище руки и ноги останутся тонкими, как прежде. У девушек при этом начнутся нарушения месячного цикла.

Укрощаем аппетит

Для начала разберитесь с очагами инфекции: вылечите зубы, удалите аденоиды и т. д. и, конечно, посадите на диету. Наложите запрет на мучное, жирное, сладкое, соленое и кофе. Давайте меньше колбас, острых закусок и пряностей, которые возбуждают аппетит. Пусть в его рационе будет побольше сырых овощей и фруктов. Они дают ощущение сытости. Помогает справляться с чувством голода пищевая целлюлоза, которую можно купить в аптеке. Кладите 5 таблеток в каждые 150 г мясного и рыбного фарша, овощных котлет или картофеля. Или же просто давайте подростку по 3—5 таблеток за 20 минут до еды 3 раза в день (запивать надо 1/3 стакана кипяченой воды или кефира). Благодаря целлюлозе подросток будет прекрасно наедаться меньшим количеством еды. Следите, чтобы в течение дня ребенок выпивал не менее 1,5 л жидкости, считая любые напитки и первые блюда.

Примерное меню

Завтрак: яйцо, винегрет без картофеля с растительным маслом, стакан чая с сахарозаменителем.

Второй завтрак: тушеное мясо с капустой, стакан отвара шиповника.

Обед: щи на овощном бульоне, мясо отварное, каша гречневая рассыпчатая, фрукты

Ужин: судак отварной, пудинг капустный, фрукты.

За час до сна: стакан простокваши.

Преносят злаковые продукты.

Это связано с тем, что белки злаков повреждают слизистую оболочку тонкой кишки. Заболевание возникает через полтора—два месяца после введения злаковых продуктов в рацион питания ребенка. Инициаторами болезни могут стать манная каша, хлеб, а также некоторые детские смеси, в которых содержатся пшеничная мука или особенно мука из овса — геркулесовые добавки. Очень часто заболевание провоцирует смесь «Крепыш», которой пользуются родители, чтобы ребенок лучше прибавлял в весе.

И в этом случае первым симптомом болезни является изменение стула — его становится очень много. Появляется очень неприятный резкий запах, фекалии приобретают жирный блеск, поскольку жиры не всасываются в стенки кишечника. Если мама своевременно не обратит внимание на эти признаки, то очень скоро малыш начнет терять в весе, состояние его здоровья начнет резко ухудшаться. У таких детей нарушается обмен фосфора и кальция, появляются выраженные симптомы рахита. Начиная ходить, дети приобретают раскачивающуюся «утиную» походку. Кроме этого, у ребенка может появиться большой вздутый живот. У них большая голова и тонкие конечности. Из-за низкого содержания кальция в крови у таких детей рано появляются дистрофические изменения зубов, возникают судорожные подергивания, которые нередко диагностируются как признаки эпилепсии, выражена анемия — причем низкий уровень гемоглобина не поддается лечению обычными методами.

Лечить таких детей надо, исключив из рациона питания злаковые продукты, то есть те, сырьем для которых являются рожь, пшеница, овес. Им можно

После введения дополнительного количества этого фермента — липазы — попадающие в кишечник жиры расщепляются и всасываются нормально, состояние ребенка быстро нормализуется.

Сложнее, когда поджелудочная железа ребенка поражена наследственным заболеванием и отказывается выполнять свои функции. И в этом случае у больного появляется измененный жирный стул с характерным неприятным запахом. Из анального отверстия вытекают капли жира. Но это проявляется не сразу. *Тревогу же нужно бить, если ребеночек много и хорошо сосет, но совсем не прибавляет в весе. Чем раньше начнется лечение, тем больше надежды на выздоровление. В этих случаях назначаются ферменты поджелудочной железы, но в гораздо более высоких дозах.*

МНОГО МАЛЫШЕЙ страдают из-за непереносимости белков коровьего молока.

Эта болезнь возникает после введения в рацион питания детских смесей на основе молока, а также самого молока, творога и других молочных продуктов. И тут все начинается с изменения стула. Это могут быть частые послабления или чередование запоров и поносов. Кал при этом либо обесцвечен, либо легко крошится. У больного ребенка может появиться аллергическая сыпь, иногда нарушается работа бронхолегочной системы, в крови снижается содержание гемоглобина, лейкоцитов, тромбоцитов. Происходят нарушения фосфорно-кальциевого обмена, снижается масса тела, увеличиваются печень и селезенка, наблюдаются значительные отставания в росте.

Лечение нужно начинать с исключения из питания всех продуктов, которые могут содержать белки коровьего молока.

Т. В. Хоркина,
гастроэнтеролог

На приёме у гастроэнтеролога

■ ПРИ БОЛЯХ В ЖИВОТЕ НЕ РАЗРЕШАЮТСЯ НИКАКИЕ ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, ТАК КАК ОНИ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ТЯЖЕЛЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ, НАПРИМЕР ПРИСТУП ОСТРОГО АППЕНДИЦИТА ИЛИ ХОЛЕЦИСТИТА.

■ ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ БОЛИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ СЛАБЫЕ, НО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ (БОЛЕЕ ЧАСА), ТРЕБУЮТ ВРАЧЕБНОГО ОСМОТРА. ОСОБЕННО ОПАСНО ПРОМЕДЛЕНИЕ, ЕСЛИ БОЛИ СОЧЕТАЮТСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Прошу помощи

Кто приютит?

НАДО ПОМЕНЯТЬ КЛИМАТ

Мне 67 лет. Живу в Находке на Дальнем Востоке. А раньше жила в Кропоткине Краснодарского края, здесь умер мой муж. Мне надо поменять климат, вернуться на родину. Но куда? Может, у кого-нибудь есть пустое жилье? Могу ухаживать за больным, старым человеком, следить за порядком. Со мной живут внучка (ей 26 лет) и правнучка (11 месяцев). Мы порядочные, трудолюбивые, культурные люди.

Помогите нам!

Галина Ивановна Ососова, пр-т Находкинский, 80, кв. 26, Находка, Приморский край, 692917

В ЭТОМ ГОДУ ВРАЧИ НЕ СМОГУТ ПОМОЧЬ МУЖУ

Уже на протяжении 10 лет мой муж болеет аллергией на пыльцу амброзии бронхоастматического характера. Болезнь протекает в тяжелой форме с приступом удушья. Очень много денег уходит на импортные лекарства. Врачи настаивали, чтобы в период цветения растения он сменил место жительства, уехал туда, где амброзия не растет. Мы не послушались, и в 2004 году муж попал в реанимацию. В этом году врачи уже предупредили, что не смогут помочь. Единственный выход — уехать из наших мест. Но чтобы выехать на время, нет средств. Оба не работаем, поскольку работы в республике нет. Живем на пособие по безработице и на детское пособие, держим хозяйство.

Мужу 43 года, он мастер на все руки, может починить любую радиоаппаратуру, специалист по сварочным работам, 5 лет работал на «КамАЗе».

Может, кто-нибудь сможет предоставить нам жилье? У нас трое детей: старшей дочери 12 лет, сыновья — 9 и 5 лет. Мы согласны переехать в любой регион России, но желательно, чтобы была школа и работа, чтобы прокормить семью. Пожалуйста, помогите!

Нагодиевы, ул. Заводская, 9, с. Н. Редант, Малгобекский р-н, Республика Ингушетия

Эти узлы душат...

Мне 75 лет, инвалид II группы. У меня обнаружили два больших узла на щитовидной железе. Они меня душат. К тому же у меня тахикардия. Почти никуда не хожу, живу бедно. Я воспитала внучку. Она сирота: зять убил свою жену — мою дочь Олечку. Вот я и воспитываю внучку одна. От переживаний нажила кучу болячек.

Люди добрые, помогите! Сейчас мне нужны корень аконита или корень лабазника и болиголов, можно и семена, и молодое растение. Врачи предлагают делать операцию, но я очень боюсь. Двое суток лежала в реанимации, был анафилактический шок. С тех пор не переношу медикаменты. Может, кто-то знает, чем можно рассосать узлы?

Анна Николаевна Янкович, б-р Ленина, 19-83, Тольятти-21, 445021

НА ЛИЦЕ ОСТАЛИСЬ ШРАМЫ

Мне 38 лет, не замужем. Летом 2002 года попала в автокатастрофу. После аварии на лице осталось три шрама. В больнице, конечно же, раны зашили, но неаккуратно. Теперь лицо изуродовано. Очень комплексую по этому поводу, не могу познакомиться с мужчиной, т. к. стесняюсь. Думаю, что такая уродина никому не нужна. Денег на пластическую операцию нет, зарплата у меня 1400 рублей. Да еще растет 16-летняя дочь.

Люди добрые! Может, кто-то знает, что надо сделать, чтобы шрамы рассосались или хотя бы стали не так заметны? Вся надежда только на вас!

Тамара К., Саратов

УЖЕ 3 ГОДА МУЧАЕТ КАШЕЛЬ

Пошла к врачу, он с правой стороны обнаружил многоузловой зоб и кисту. Направили на операцию, но после обследования обнаружилось, что у меня больное сердце. Из-за этого операцию делать нельзя.

Уехала я домой. Продолжаю кашлять. Бывают такие приступы, что чуть не задыхаюсь. Никакие таблетки не помогают. И зоб растет. Замечаю, что уже опухает левая сторона.

ХРЯЩИ СОВСЕМ ПОИЗНОСИЛИСЬ...

Помогите моей знакомой. У нее артроз тазобедренных суставов IV степени, совершенно изношенные хрящи. Можете себе представить, какая это боль! Операцию она не выдержит, ей уже 77 лет. Пожалуйста, подскажите, как облегчить ее боль? И еще вопрос. Можно ли народными средствами избавиться от миомы (7—8 недель)? Кому это удалось?

Ефремова, Новосибирск

КТО ЛЕЧИЛСЯ БЕЛКОМ КУРИНОГО ЯЙЦА?

Хотим полечиться белком куриного яйца. Кто уже воспользовался таким методом? От чего лечились? Как приготовить раствор

Мне бы хоть боль снять...

Не скрою: нехорошие мысли прочно обосновались у меня в голове. Скоро 3 месяца, как я борюсь с невыносимой болью в ноге! Сколько сделано уколов, которые хотя бы на время снимают боль! О таблетках уже не говорю! Сейчас пью их горстями, но они уже перестают действовать. Похоже, что я уже отравилась ими. Но что делать? Терапевт, невролог, ортопед, хирург — все меня лечили и, кажется, залечили. Теперь все дали понять, что к ним больше не стоит обращаться. Вот поэтому и пишу в «Айболит». Надеюсь, что в Краснодаре, Ставрополе, Пятигорске, Ессентуках и т. д. (не очень далеко) есть хорошие клиники, которые приняли бы меня на обследование и поставили диагноз, если еще не поздно. Дело не в деньгах. Мне бы на первое время хоть боль снять! Кто сможет мне помочь?

А. И. Ожиганова

У МАМЫ ПОЛИПЫ В КИШЕЧНИКЕ

Уже сделали 2 операции. Сейчас врачи обнаружили полипы еще и в желудке, и в поджелудочной железе. Скорее всего придется удалять поджелудочную. К тому же у мамы узловой зоб.

Все эти недуги начались после смерти папы. Уже год прошел, а мама постоянно плачет. Помогите, пожалуйста! Она у нас молодая и красивая!

Юлия, Красноярск

КТО ЗНАЕТ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Сама не могу, но есть большое желание сделать это. Меня мучают кашель, одышка, боли в сердце, да и жизнь — тупик после смерти мужа. Так тяжело остаться одной в 67 лет! Сил нет пережить это горе! Кто был в таком же состоянии и что вам помогло справиться с ним? Нет, я не ною, но такая тяжесть на сердце. Чувство безнадежности и одиночество загнали меня в замкнутый круг. Всеми силами стараюсь выбраться из него, но боюсь, что не справлюсь. Буду рада помощи!

Тамара Михайловна Шумилова, ул. Тайгинская, 12-79, Кемерово, 650033

***

У меня нейрофиброматоз, болезнь Рейклингаузена. Кожа покрыта жировиками и высыпания-

Мне 21 год. С 12 лет у меня зоб II—III степени. Я очень полная: при росте 167 см вешу 85 кг! Не знаю, как похудеть, хотя все для этого делаю. Надеюсь на помощь тех, кто страдает этим заболеванием!

Лалита, Малгобек, Республика Ингушетия

***

Внуку 15 лет. С 6 лет он заикается. Лечила его у бабушек, но безрезультатно. Может, кто-то из читателей поможет советами?

И. В. Небутова, Туапсе, Краснодарский край

***

При обследовании желудка эндоскопом у меня обнаружили хронический эрозивный рефлюксный эзофагит, хронический атрофический гастрит, хронический дуоденит. Медикаментозное лечение не помогло. Кому приходилось лечиться народными средствами? Подскажите, какими?

Б. З. Дакаева, ул. Дахадаева, 25, кв. 5, Махачкала, Республика Дагестан, 367012

***

У меня вегетососудистая дистония, и я не могу с ней справиться. Может, кто-то смог побороть этот недуг? Откликнитесь! Как вам это удалось?

И. Штиль, пр-т Октября, 35, кв. 52, п. Жезкент, ВКО, Казахстан, 070405

***

Мне 56 лет. Поставили диагноз призы двустороннего нефроптоза I степени (опущение почек). Мучают сильные боли в области почек. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с этим заболеванием! Чем вы лечитесь?

Т. П. Евграфова, Пенза

РАЗНОЕ

Срочно ищем суррогатную мать!

Тел. 8-928-716-14-52.

***

Ищу целителей Сашу и Наташу Ивановых! Очень сильно болен сын, у него депрессия. Больно смотреть на его страдания! Подскажите адрес!

Валя Назаркина, Пензенская обл.

***

Хочу приобрести индийский морской рис (за деньги).

Людмила Александровна Бессонова, ул. Есенина, 57,

все руки, может починить любую радиоаппаратуру, специалист по сварочным работам, 5 лет работал на «КамАЗе».

Может, кто-нибудь сможет предоставить нам жилье? У нас трое детей: старшей дочери 12 лет, сыновья — 9 и 5 лет. Мы согласны переехать в любой регион России, но желательно, чтобы была школа и работа, чтобы прокормить семью. Пожалуйста, помогите!

Нагодиевы, ул. Заводская, 9, с. Н. Редант, Малгобекский р-н, Республика Ингушетия, 386339, тел. 8-928-727-48-59

КТО ПРИГЛАСИТ ПОЖИТЬ ПОБЛИЖЕ К МОРЮ?

Обращаюсь к жителям Краснодарского края. Не найдутся ли среди вас те, кто пригласит меня пожить поближе к морю по сходной цене? Могу помочь по дому или в саду-огороде. Более 20 лет не была на море, хотя бы на недельку съездить на старости лет.

Ушла на пенсию, радовалась, что поживу нормально, детям помогу... А может, кто-то мечтает о хозяйке? Мне 64 года, русская, вдова, согласна познакомиться с жителями Краснодарского или Ставропольского края. С жильем проблемы.

Анна Александровна, д/в, п/п №973531, п/о №1, ст. Незлобная, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357808

ОДНА НАДЕЖДА НА БОГА И НА ВАС!

У меня серьезно больна жена. Ей нужны свежие овощи и фрукты. А здесь я ей не могу этого дать, так как работы нет, к тому же у нас двое детей, им нужно ходить в школу. Мы здесь не живем, а выживаем. Помогите приобрести недорогой домик с газом и водой в большой станице в Краснодарском или Ставропольском крае. Желательно поближе к городу и чтобы обязательно была земля. Одна надежда на Бога и на вас, люди добрые! Не оставьте нас ради детей! Протяните руку помощи!

Сергей Половов, ул. Озерная, 3, Каменка, Пензенская обл., 442200

УЖЕ 3 ГОДА МУЧАЕТ КАШЕЛЬ

Пошла к врачу, он с правой стороны обнаружил многоузловой зоб и кисту. Направили на операцию, но после обследования обнаружилось, что у меня больное сердце. Из-за этого операцию делать нельзя.

Уехала я домой. Продолжаю кашлять. Бывают такие приступы, что чуть не задыхаюсь. Никакие таблетки не помогают. И зоб растет. Замечаю, что уже опухает левая сторона.

Не знаю, что делать дальше. Эндокринолог выписывает таблетки мерказолил, но они мне не помогают. В «Айболите» вычитала рецепт лечения крапивой. Купила ее, пью отвар, но помощи нет. Мне больше некуда обратиться, только к вам! Может, кто-нибудь поможет советом или рецептом? Напишите мне! Буду пробовать любое средство. Мне очень тяжело, особенно по ночам.

... Советуют носить янтарные бусы, но их у меня нет. Жду писем!

Полина Михайловна Бортникова, Новочеркасск, Ростовская обл.

У МЕНЯ БОЛЯТ ГОЛЕНИ...

Особенно по ночам. Наверное, в сосудах нижних конечностей нарушено кровообращение. Ноги холодные, немеют. Зимой и летом хожу в шерстяных носках, да еще закутываю ноги шерстяными платками, но все равно они мерзнут и болят.

Люди добрые! Помогите мне советом!

Лидия Васильевна Евдокимова, Йошкар-Ола, Марий Эл

ВЫПАДАЕТ ПРЯМАЯ КИШКА, А ОПЕРИРОВАТЬ РАНО

Мне 25 лет. У меня выпадение прямой кишки. Два раза был у проктолога. Говорят, что оперировать рано. Нельзя долго сидеть, стоять, физически работать. Но я ведь еще совсем молодой! Как мне быть? Может, кто-то знает методы лечения этого заболевания народными средствами? Помогите, прошу вас!

Н. И. К., Чувашия

Мне бы хоть боль снять...

Айболит

Не скрою: нехорошие мысли прочно обосновались у меня в голове. Скоро 3 месяца, как я борюсь с невыносимой болью в ноге! Сколько сделано уколов, которые хотя бы на время снимают боль! О таблетках уже не говорю! Сейчас пью их горстями, но они уже перестают действовать. Похоже, что я уже отравилась ими. Но что делать? Терапевт, невролог, ортопед, хирург — все меня лечили и, кажется, залечили. Теперь все дали понять, что к ним больше не стоит обращаться. Вот поэтому и пишу в «Айболит». Надеюсь, что в Краснодаре, Ставрополе, Пятигорске, Ессентуках и т. д. (не очень далеко) есть хорошие клиники, которые приняли бы меня на обследование и поставили диагноз, если еще не поздно. Дело не в деньгах. Мне бы на первое время хоть боль снять! Кто сможет мне помочь?

А. И. Ожиганова, п. Красносельский, Прохладненский р-н, КБР, 361012

для инъекций? Смешивали его с физраствором или нет? Надо вводить подкожно или внутримышечно? И какой был эффект от такого лечения?

Н. А. Фесенко, Зерноград, Ростовская обл.

МУЧАЮСЬ ГОЛОВНЫМИ БОЛЯМИ...

Мне 26 лет. С 17 лет мучаюсь головными болями. Они повторяются 2—3 раза в неделю. Ходила в больницу, к целителям, к массажистам. Делала томографию головного мозга. Поставили диагноз умеренно выраженная наружная гидроцефалия. Два раза в год провожу лечение пирацетамом, кавентоном, витаминами, но улучшений практически нет.

Может, кто-то знает, как лечить это заболевание? Или, может, подскажете адрес доктора или целителя, живущего недалеко от Новосибирска, который смог бы мне помочь?

Светлана Веселкова, Новосибирск

НАЧАЛОСЬ ВСЁ С ПРОСТОГО НАСМОРКА...

Дочери 17 лет. С 5-летнего возраста она пользуется галазолином. А началось все с простого насморка, потом аденоиды, потом три операции в носу. Эффект от них был кратковременным, потом опять нафтизин, галазолин...

Врачи разводят руками, а ведь у девочки вся жизнь впереди.

Пожалуйста, люди добрые, помогите советом!

И. А. Безмен, Бузулук, Оренбургская обл.

ми. Врачи ничем не могут помочь. Конечно, эти жировики можно удалить, но ведь все не вырежешь. Может, есть народные способы избавления от жировиков?

Л. Д. Букова, Армавир, Краснодарский край

***

У моей пятилетней дочери неполная целиакия (непереваримость хлеба и злаковых). Неужели девочке всю жизнь сидеть на бесхлебной диете? Может, кому-то удалось справиться с этим заболеванием?

Э. Гаглоева, Цхинвал, Южная Осетия

***

У меня болен двухлетний долгожданный внук. Мы в отчаянии! У него муковисцидоз. Может, кто-то из читателей смог избавиться от этого заболевания и поделится рецептом?

Тамара Александровна Зубенко, Краснодар

Срочно ищем суррогатную мать!

Тел. 8-928-716-14-52.

***

Ищу целителей Сашу и Наташу Ивановых! Очень сильно болен сын, у него депрессия. Больно смотреть на его страдания! Подскажите адрес!

Валя Назаркина, Пензенская обл.

***

Хочу приобрести индийский морской рис (за деньги).

Людмила Александровна Бессонова, ул. Есенина, 57, кв. 77, Новосибирск, 630124, дом. тел. 67-90-27

***

Нигде не могу достать корни веха. Он растет только в Сибири и на Дальнем Востоке, на болотах. Знаю, что это растение ядовито, но вех мне нужен для наружного применения. Может, кто-то сможет выслать корни? В долгу не останусь.

Л. И. Гришаева, ул. Чапаевская, 19, Ростов-на-Дону, 344004

***

Кто сможет выслать наложенным платежом по умеренной цене курагу, сушеные груши и черемуховую муку?

Г. В. Манакова, ул. Мостовая, 21-1, Чита, 672000

***

Не могу найти корни растения кермек. Оно очень нужно для лечения бесплодия и хронического аднексита. Оплату гарантирую.

Елена Владимировна Прохорова, ул. Стартовая, 27, к. 2, кв. 187, Москва, 129336

Обращаюсь к тем, у кого есть искра Божья в сердце...

Айболит

Долго думала, прежде чем написать в газету. Но, посоветовавшись с сельчанами, решилась. На сходе села мы приняли решение построить часовню, которая будет называться Часовня покаяния. Нам посчитали, во сколько обойдется строительство, — 350000 рублей. На собранные деньги мы смогли всего лишь отремонтировать забор у кладбища. В селе живут почти одни пенсионеры. Где нам взять такие деньги? Вот и решила обратиться к зажиточным людям, к тем, у кого есть искра Божья в сердце, хотя и неловко это делать. Помогите нам, пожалуйста! Вам Господь воздаст за милосердие. Деньги можно переслать на адрес: **Людмиле Владимировне Калининой, смотрителю кладбища, ул. Школьная, 78, с. Кривошеевка, Н-Ломовский р-н, Пензенская обл., 442139.**

Спешим помочь

ЭТО СУЕВЕРИЕ. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕГО!

Для Ирины из Волгограда, автора письма «Все мои мысли только о плохом», на поминках выпила из стакана, предназначенного для покойника («Айболит» №4 за 2005 г.).

Ирина, перво-наперво успокойтесь. Никаких заговоров не надо. Сходите в православную церковь, поговорите с батюшкой и помолитесь о человеке, на чьих поминках это случилось. Отчего вы впали в отчаяние? Ведь ничего страшного не произошло. Это суеверие. Избавьтесь от него. Храни вас Бог!

Наталья

НА ПОМИНКАХ КРУЖКУ ПОКОЙНИКА ПУСТИЛИ ПО КРУГУ

Для Ирины из Волгограда.

Мне хочется вам помочь. Два года назад я была на похоронах родственницы и увидела такую картину. В конце поминок кто-то предложил выпить водку из кружки, предназначенной для покойного, сказав при этом, что, мол, не пропадать же добру. И эту кружку пустили по кругу. Я с ужасом смотрела, как все по очереди по маленькому глотку пили эту водку. Дошла очередь до моей родственницы, сидящей рядом со мной. Она сделала глоток и спокойно передала мне. Я поднесла кружку ко рту, сделала вид, что выпила, и передала дальше.

После поминок я начала выговаривать родственнице: зачем, мол, она пила из кружки для покойника, ведь своя есть. На что она мне ответила: у них в деревне всегда так пьют.

С тех пор прошло более двух лет. Никто из тех людей, кто был на поминках, не заболел и тем более не умер. Все живы-здоровы.

Если вас все же беспокоит то, что с вами случилось, сходите в церковь, исповедуйтесь, причаститесь (если вы крещеная), еще надо пособороваться. На соборование возьмите с собой 1 л растительного масла и 500–600 г муки, поставьте все на стол для соборования. На бутылку наклейте бумажку со своим именем, чтобы потом не спутать. При соборовании муку и масло освящают. А после соборования все это отнесите домой.

Мы забираем с собой и свечу, которую зажигаем при соборовании. В трудных ситуациях я зажигаю эту свечу и молюсь Богу. А соборное растительное масло пейте по утрам по 1 ст, ложке на голодный желудок со словами: «Господи, благослови на здоровье». Муку используйте для приготовления пищи, добавляя по щепотке со словами: «Господи, благослови на здоровье».

Еще один совет. Научитесь по утрам закрывать свою ауру. Желательно произнести хотя бы несколько коротких молитв и молитву Честному Кресту, попросить у Бога благословения на хороший день, на хорошую работу, учебу, на хорошую жизнь и т. д. Перед сном благодарите Всевышнего за хороший день. И к вам должны прийти душевное спокойствие и мир. А к колдунам и гадалкам не ходите. Сильнее Бога никого нет!

Если хотите написать мне, мой адрес в редакции.

Галина Филимоновна Ушахина, Чебоксары

ЕСЛИ ОПОИЛИ «МЕРТВОЙ» ВОДОЙ

Для Ирины из Волгограда.

Опоенному «мертвой» водой в течение 12 дней после заката дают пить святую воду. Наговаривают на нее так: «Дома стоят в ряд, никто тем домам не рад. Дома эти не жилища, а мертвых кладбища. В домах тех не стоят, а в домах тех лежат. До 40 дней их поят водой на вечный покой. Домой идите, свою воду заберите. Несите до своей избы, снимите мертвую воду с рабы (имя). Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

СТАЛА ПРИНИМАТЬ МУМИЕ И ПОЧУВСТВОВАЛА ОБЛЕГЧЕНИЕ

Для Анны из Саратова, автора письма «Приступ начинается с невыносимого зуда», крапивница («Айболит» №1 за 2005 г.).

Я тоже уже 2,5 года мучаюсь этим недугом. Беспокоит он меня во второй половине дня, по этой причине практически не сплю. Стала принимать мумие и почувствовала облегчение, зуд прекратился, ночью стала спать. В одном из номеров «Айболита» писали о том, как лечиться мумие. Попробуйте, может, и вам это поможет избавиться от кошмара.

Татьяна, Белгородская обл.

***

Для Колбешкиной из Омской обл., автора письма «На могиле похвасталась своим здоровьем»; Марины из Рязани, автора письма «... А невеста все тоскует по нему» («Айболит» №5 за 2005 г.).

Очень хочется вам помочь! Напишите мне!

Н. А. Слюсарева, ул. Полющенко, 124, Буденновск, Ставропольский край, 356807

***

Для Валентины Михайловны Карпушиной из Саратовской обл., автора письма «У мальчика не растет голова» («Айболит» №3 за 2005 г.).

Напишите мне по адресу: **Наталии Шишовой, ул. Октябрьская, 58, кв. 67, Котовск, Тамбовская обл., 393194.** Мне нужно с вами связаться!

РАЗНОЕ

Могу поделиться сапропелью из уральского озера для поддержания потенции (она хороша и для суставов).

Алексей, а/я 172, Нижний Тагил, Свердловская обл., 622034

***

У меня есть много молочного гриба. Может, кому-то он нужен? Могу отдать. Буду рада помочь!

Тамила Ивановна Мартьянова, ул. Пирогова, 62/2, кв. 21, Ставрополь, 355045, тел. 73-41-08

***

Полгода назад я купила сыну за 3500 руб. аппарат для измерения сахара. Он пользовался им, но умер не от диабета. Теперь хочу продать этот аппарат недорого. Еще осталось много шприцов и инсулин. Их отдам бесплатно.

И. Ф. Костарнова, ул. Ростовская, 68, с. Журавское, Новоселицкий р-н, Ставропольский край, 356305

***

Вышлю бесплатно в вашем конверте с обратным адресом семена болиголова в обмен на другие семена лекарственных и редких растений. Есть семена девясила, ярутки полевой, тмина, череды, вербены лекарственной, мордовника, буквицы черной, астры малиновой махровой, софоры японской.

Любовь Васильевна Гусева, ул. Козыря, 135, пос. Шаумянский, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357803

Приютим

У нас в деревне есть дом с садом и телефоном. Приглашаем жить в нем одинокую женщину без вредных привычек. Мы с мужем пожилые, нуждаемся в помощи. Отвечу всем, но вкладывайте конверт с обратным адресом.

Александра Алексеевна Кушниковская, ул. Татарстана, 10-24, Зеленодольск, Татарстан, 422550, тел. 6-80-82

***

У меня от родителей остался хороший, уютный дом, отапливаемый газом. Он находится в спокойном, большом селе, есть речка, лес с грибами, церковь, большая школа, детский сад. Село находится недалеко от райцентра. Может, найдутся порядочные люди, желающие жить на Белгородчине и иметь свое хозяйство, огород? Позвоните или напишите мне.

Марина Ветчининова, ул. Первогвардейская, 1, кв. 2, п. Волоконовка, Белгородская обл., 309650, 8-07235-5-44-51

***

Кто хочет переехать жить в Ростовскую область? Дом кирпичный, есть газ, вода, ванная, приусадебный участок.

Н. В. Кушнина, х. Урывск, Каменский р-н, Ростовская обл., 347840, тел. 8-906-181-02-79

***

Приглашаем одинокую пенсионерку без вредных привычек. В деревне у нас остался дом в наследство. Мы пока работаем, до пенсии осталось немного, и нужно, чтобы кто-то пожил в доме. Детали обсудим при встрече.

В. В. Лисовенко, д. 64, кв. 15, пос. Нежинский, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357373

Проверено на себе

Чтобы покойник не ходил по девкам

Для Марины из Рязани, автора письма «...А невеста все тоскует по нему» («Айболит» №4 за 2005 г.).

Чтобы покойник (холостой па-

лала все, чтобы не отпускать его от себя.

Советую произвести обряд расставания. Мне символически связь между живым и умершим представляется в виде нити, веревки. Мысленно разорвите ее. Или представьте, что вы держите в руках его душу-голубя. Поговорите с ней и выпустите на волю. На все воля Божья. Бог

СПАСИБО!

Благодарю Г. В. Сазонову из Курской обл., Т. С. Орлову из Саратовской обл., которые откликнулись на мою просьбу, опубликованную в №24 «Айболита» за 2004 г., и прислали головки красного клевера. Здоровья вам!

не дали упасть духом. Одни приютили, другие помогли на первое время.

Особая благодарность З. З. Кривцовой за посылки, одежду, а также Н. Г. Шмитько, Н. Б. Портянко за деньги. И еще кто-то (я бо-

шению звуков и слов. Очень хорошее письмо. Низкий поклон автору Ольге Анатольевне Кудановой из Астрахани за то, что нашла время и поделилась своим опытом.

П. И. Смоляков, Орел

***

Благодарю всех, кто откликнулся на мое письмо «Как вылечиться от остриц» («Айболит» №2 за 2003 г.) и прислал в газету свои ре-

лет. Никто из тех людей, кто был на поминках, не заболел и тем более не умер. Все живы-здоровы.

Если вас все же беспокоит то, что с вами случилось, сходите в

«МЕРТВОЙ» ВОДОЙ

Для Ирины из Волгограда.

Опоенному «мертвой» водой в течение 12 дней после заката дают пить святую воду. Наговаривают на нее так: «Дома стоят в ряд,

ны лекарственной, мордовника, буквицы черной, астры малиновой махровой, софоры японской.

Любовь Васильевна Гусева, ул. Козыря, 135, пос. Шаумянский, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357803

немного, и нужно, чтобы кто-то пожил в доме. Детали обсудим при встрече.

В. В. Лисовенко, д. 64, кв. 15, пос. Нежинский, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357373

Проверено на себе

Чтобы покойник не ходил по девкам

Для Марины из Рязани, автора письма «...А невеста все тоскует по нему» («Айболит» №4 за 2005 г.).

Чтобы покойник (холостой парень) не ходил по девкам, ему символически выбирали невесту. Я прочитала об этом обряде, когда погиб мой любимый. Я сплела венок из цветов, положила на могилу. Мне хотелось быть его невестой. Очень понимаю вас! Возможно, кольцо для вас — тоже символ любви. Но лечиться от такого состояния все же надо.

Помню, на другой день после похорон меня что-то мучило, было неспокойно. Я пошла к знакомому экстрасенсу, он велел купить в церкви свечи. И пока я ждала его в коридоре, мне все время хотелось уйти. Но я знала, что если уйду, то умру. Состояние было невыносимое. Как вы терпите это полгода?

Экстрасенс ходил вокруг меня со свечой, воск стекал в ковшик, я плакала и реально видела, что мой любимый лежит рядом на кушетке. На воске вышло его черное лицо. Позже меня еще отливала другая целительница, и опять проступало лицо покойного. Я и сама себя отливала и опять видела его лицо. Но мне стало легче после первого раза. Любовь осталась, но нет жуткого, разрывающего сердце чувства.

Я понимаю, что вам жалко разрывать связь с любимым человеком, вы хотите удержать его возле себя. Но помните, что это вредно для вас обоих. Рано или поздно с ним надо расставаться, ведь его не вернешь. Зачем продлевать свои и его мучения? Время все лечит...

Я и сейчас помню своего парня, но без боли. А раньше крутилась, как рыба на сковороде, мне было больно жить. Я звала его во сне, писала письма, вызывала его дух — в общем, делала все, чтобы не отпускать его от себя.

Советую произвести обряд расставания. Мне символически связь между живым и умершим представляется в виде нити, веревки. Мысленно разорвите ее. Или представьте, что вы держите в руках его душу-голубя. Поговорите с ней и выпустите на волю. На все воля Божья. Бог приготовил вашему любимому человеку лучшее место, чем на земле. Там его душа должна отдохнуть и насладиться покоем. Ведь ваша любовь — только частица той любви, которую он испытает там. Не будьте эгоисткой, удерживая его рядом с собой. На земле мы все — гости, а душа должна вернуться домой. А ваш срок еще не пришел. Вам придется отрабатывать свои долги, решать какие-то задачи на земле.

Поплачьте, если тяжело. Помню, я рыдала, когда отпускала своего голубя, подбросив его в небо, я пообещала, что буду молиться за него. Возможно, он тоже будет помогать вам в жизни. Прочитайте акафист «За единоумершего». Очень красиво написан! Поставьте свечку за упокой, а себе за здравие. Закажите для покойного сорокоуст, а для себя псалтырь (его заказывают в монастырях). Подавайте милостыню, заказывайте обедни. Пусть ваша связь будет осуществляться через церковь. Живите обычной жизнью. Это лучше, чем лежать в психушке.

Вспомните слова из песни Юрия Антонова: «Новая встреча — лучшее средство от одиночества, но и о том, что было, помни, не забывай!».

Вы еще сможете кого-нибудь полюбить, а возможно, и не один раз будете любить. А сейчас не держите в себе свою боль. Хорошо, когда рядом есть человек, который выслушает, поддержит.

В этом письме я описала свой опыт долгих лет переживаний. Желаю, чтобы он помог вам быстрее избавиться от боли.

Ольга Шишкина, Пенза

СПАСИБО!

Благодарю Г. В. Сазонову из Курской обл., Т. С. Орлову из Саратовской обл., которые откликнулись на мою просьбу, опубликованную в №24 «Айболита» за 2004 г., и прислали головки красного клевера. Здоровья вам!

Н. А. Михайлова, Саратовская обл.

***

Благодарю всех добрых людей, которые оказали мне моральную и материальную помощь. В первую очередь большое спасибо той женщине, которая написала обо мне статью. Об этом я узнала только тогда, когда ко мне в огромном количестве стали приходить письма. Всем ответить не могу, поэтому пишу в газету одно письмо для всех.

Спасибо за теплые слова, за поддержку, за предложение руки и сердца. О замужестве я пока не думаю. Начала водить сыночка в ясли, сама скоро выхожу на работу. Надо немного встать на ноги, привести себя в порядок, прийти в себя от пережитого, слишком глубока рана, потребуется не год и не два, чтобы все забыть и вновь поверить...

Дай Бог здоровья всем, кто откликнулся. Отдельная благодарность Р. А. Лифановой, А. И. Азаровой, И. Ляховой, Л. Н. Васильевой, В. Г. Звягиной, А. И. Автомоновой, Г. Тренькиной, Н. П. Яхетской, А. Г. Свиридовой и многим другим. Вы все мне очень помогли.

Наталья Глухих, Алейск, Алтайский край

***

Даже не знаю, как выразить свою благодарность всем людям за теплые письма, которые пришли в ответ на мой крик души. Спасибо за то, что вместе со мной переживаете мою боль, мою трагедию. Сгорела квартира и все, что было в ней. Я и дети остались на улице. Ваши письма не дали упасть духом. Одни приютили, другие помогли на первое время.

Особая благодарность З. З. Кривцовой за посылки, одежду, а также Н. Г. Шмитько, Н. Б. Портянко за деньги. И еще кто-то (я без очков не смогла разобрать подпись) прислал деньги.

Всю жизнь буду помнить и молиться за ваше здоровье и благополучие на долгие годы! Мои милые, душевные, любимые! Вы так далеко от меня живете, но даже на расстоянии смогли вернуть меня к жизни. Теперь я встала на ноги и смотрю на жизнь с оптимизмом. И каждый день молюсь и благодарю Бога за то, что он мне послал вас. Есть сила, которая помогает нам в бедах и несчастьях, если хорошо попросить.

Спасибо за сострадание! Дай вам всем Бог здоровья, счастья, тепла и благополучия!

Надежда Алексеевна Кокорина, Сурск, Пензенская обл.

***

Нашей семье очень понравилось письмо «Сначала внук молчал, потом... запел», опубликованное в №5 «Айболита» за 2005 г. У нас есть 5-летняя внучка Алинка. Из этого письма мы взяли на вооружение рекомендации по развитию речи ребенка, произношению звуков и слов. Очень хорошее письмо. Низкий поклон автору Ольге Анатольевне Кудановой из Астрахани за то, что нашла время и поделилась своим опытом.

П. И. Смоляков, Орел

***

Благодарю всех, кто откликнулся на мое письмо «Как вылечиться от остриц» («Айболит» №2 за 2003 г.) и прислал в газету свои рецепты. Я ждала их с нетерпением.

Но вопрос остался открытым. Кажется, все делаю, но ничего не помогает. Какой-то особый случай! Может быть, еще и потому, что лечу и престарелую мать, которой уже больше 80 лет? Мы лечимся уже в течение нескольких лет. Кипячу, глажу, стираю, убираюсь в квартире, никуда не хожу, ни с кем не общаюсь. Заработала гипертонию, в крови повысилось содержание сахара, боли. В общем, измучилась.

Спасибо «Айболиту» за то, что он не стесняется писать на такие деликатные темы. Другие газеты слишком «интеллигентные», эта тема для них неприличная, хотя многие люди страдают от гельминтов.

Т. К., Пенза

***

В одном из номеров «Айболита» женщина из КБР писала, что у нее брат и отец диабетики. На лекарство нет денег. Я послала немного, 300 рублей. Не знаю, получила ли она? Хотя бы на один флакон инсулина хватит.

С уважением к вам

В. Ч., Махачкала

К читателям

СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ: ВРАЧАМ, ТРАВНИКАМ, НАРОДНЫМ ЦЕЛИТЕЛЯМ И ВСЕМ ХОРОШИМ, ДОБРЫМ ЛЮДЯМ.

НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ.

ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ И ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАМ И ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

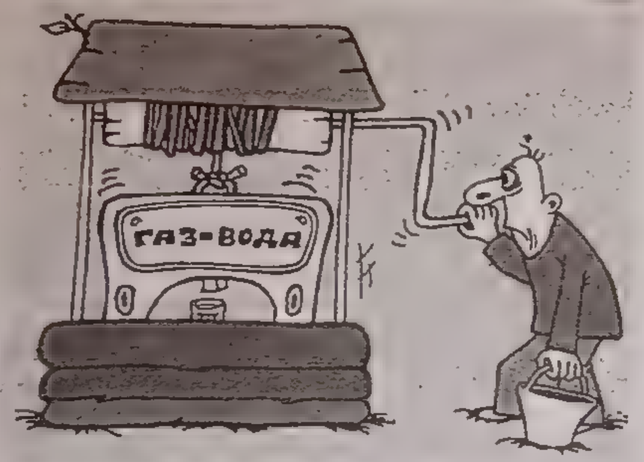
Отвар из ржи спас мои суставы

Много лет я мучилась от сильных болей в тазобедренном и коленных суставах. Избавиться от этого недуга мне помог один простой рецепт. Зерна зрелой ржи объемом 0,5 л засыпьте в кастрюлю, залейте 2 л воды и на плите доведите до кипения, но не кипятите. Когда вода остынет, полученный отвар перелейте в 3-литровую банку, а зерна ржи выросьте. Затем в эту же банку влейте 0,5 л водки, положите 1 кг меда и 30 г корня барбариса. Состав тщательно перемешайте и настаивайте 21 день в темном месте.

Принимайте по 25—30 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Для полного курса лечения надо приготовить и использовать 3 трехлитровые банки.

Л. Перова, Самара

ПРИ ОЖОГАХ, НАРЫВАХ, ЭКЗЕМАХ, УГРЯХ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ПОРАЖЕННЫМ УЧАСТКАМ КАШИЦУ ИЗ РАСТЕРТОЙ МЯКОТИ ТЫКВЫ.



Оливковые тайны

ПРОТИРАНИЕ КОЖИ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ ПОСЛЕ ЗАГАРА РЕЗКО СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА КОЖИ.

Чем полезно

* Оливки содержат практически все необходимые человеческому организму микроэлементы.

Оливковое масло содержит комплекс, включающий в себя витамины А, Д и Е. Витамин Е помогает организму лучше усваивать все другие витамины, растворенные в жирах.

* У детей при регулярном употреблении оливкового масла улучшается развитие костной системы. Ведь некоторые жирные кислоты, входящие в его состав, сходны с жирами, которые содержатся в материнском молоке.

* Ненасыщенные жирные кислоты в оливковом масле снижают уровень гликемии (так называемый косвенный фактор ожирения), а также предупреждают сердечные заболевания и благотворно влияют на органы пищеварения. Кроме того, оливковое масло нормализует повышенное артериальное давление и сокращает количество клеток, которые участвуют в тромбообразовании.

* Оно смягчает сухую и чувствительную кожу, задерживает влагу в клетках. Оказывает омолаживающее воздействие, разглаживает морщины и предотвращает появление новых. Поэтому смело втирайте масло в кожу — это позволит надолго сохранить ее молодость и упругость, а во время беременности избежать растяжек. А недавние исследования показали, что протирание кожи оливковым маслом после загара резко снижает риск возникновения рака кожи.

Как проверить его качество

* Для этого оливковое масло поставьте на несколько часов в холодильник. В натуральном масле, независимо от того, рафинированное оно или нет, на холоде образуются белые хлопья, которые при комнатной температуре исчезают. Происходит это по той причине, что в оливковом масле содержится определенный процент твердых жиров. При охлаждении они, естественно, застывают и образуют те самые хлопья, вызывающие опасения у людей непосвященных.

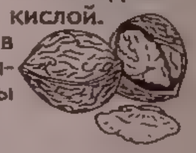
* Никогда не покупайте масло с истекшим сроком годности и не запасайтесь им впрок. Перестоявшее масло становится прогорклым, а также приобретает неприятный запах.

* Даже самое ценное оливковое масло не используйте повторно после жарки. В нем образуются мутагенные и канцерогенные соединения. А полезные вещества уничтожаются.

* У всех растительных масел одни и те же враги: воздух, свет и температура, которые усиливают процесс окисления. Поэтому никогда не держите бутылку с маслом на подоконнике или возле плиты. И в любом случае бутылка должна быть закупорена.

Намотай на ус

Шоколад с орехами — яркий пример несочетаемости. Шоколад переваривается в щелочной среде, а белковые орехи — в кислой. Полностью эту гремучую смесь желудок переварить не в состоянии. Начинается брожение сахаров и гниение белков. А поджелудочная железа, печень и другие органы работают с большими перегрузками.



На каждый день — *Полезно знать*

Продукты для щитовидки

Почему жители Средиземноморья всегда такие жизнерадостные и энергичные? А мы вечно хмуримся и все время чем-то не довольны? Всему виной йод. Если его достаточно в пище — настроение отличное, а если мало — плохое.

ВОСПОЛНИМ ДЕФИЦИТ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ

Для этого чаще ешьте рыбу и прочие дары моря. Больше всего йода в печени трески, окуне, креветках. В остальных продуктах йода гораздо меньше, но поскольку суточная норма его потребления тоже невелика, вполне достаточно каждый день пить молоко и употреблять молочные продукты, особенно творог, сливки, масло и сыр. Йод есть в яйцах, птице, говядине и свинине. Он встречается в гречневой, овсяной и пшеничной крупах. Его можно найти в ржаном и пшеничном хлебе.

ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО

Йод стоек к холоду, а при нагревании быстро испаряется. При сильном кипении отварные мясо и рыба утрачивают до 50% йода, а овощи и молоко — 30%. Поэтому при отваривании нужно наливать в кастрюлю совсем немного воды — чтобы она только прикрывала продукты. Овощи лучше варить крупными кусками или целиком, опуская их в кипящую воду, а еще лучше — на пару под плотно закрытой крышкой.

ПРО ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ

Йод искусственно добавляют в соль становится эффективным средством борьбы с йодной недостаточностью. Правда, здесь есть свои тонкости: такая соль сохраняет свои целебные свойства лишь в течение 3—4 месяцев с момента изготовления, после чего йод из нее улетучивается. Поэтому не стоит покупать продукт с истекающим сроком годности. Соль нужно обязательно засыпать в закрытую емкость и держать в сухом месте — в открытой солонке йод не сохранится. Солить пищу лучше уже в тарелке. И еще: йодированную соль нельзя использовать для квашения и засолки — капуста и огурцы могут забродить. Кстати, в магазинах сегодня можно найти йодированное молоко и молочные продукты, масло, плавленые сыр-

Сам себе доктор

БОЛИТ СЕРДЦЕ? ПОМОЖЕТ МЕД

При кардионеврозе, истерии принимайте по 1 чайн. ложке меда перед сном. Мед снимает чувство боли, стабилизирует сердечную деятельность, уменьшает перебои в работе сердца. У больных истерией постепенно исчезают чувство страха, признаки возбуждения, улучшается настроение.

ЛЕКАРСТВО ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Если к вегетососудистой дистонии присоединился атеросклероз сосудов головного мозга, смешайте в 3-литровой банке 25 г гвоздики (пряность для засолки), 0,5 л водки, 0,5 кг сахара, 3—4 лимона, натертые на терке с кожурой. Туда же добавьте теплой кипяченой воды (до «плечиков» банки). Банку по-

ются шум в ушах и головокружение, человек перестает реагировать на погоду.

КАК ВЕРНУТЬ ЗРЕНИЕ

Для профилактики глазных заболеваний, в том числе глаукомы, ешьте 2—3 раза в неделю говяжью печень или печень трески, яйца, сыр и сливочное масло. Суточную потребность глаз в витамине А можно удовлетворить:

* стаканом морковного сока или отвара шиповника, а также 1 л молока;

* тарелкой зеленого борща с листьями щавеля, яйцом и сметаной;

* гарниром из нескольких листьев белокочанной капусты и одной моркови с растительным маслом;

* салатом из 2 средних помидоров или стручков сладкого красного перца, листьев салата, зелени петрушки, шпината, укро-

ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ

Для этого чаще ешьте рыбу и прочие дары моря. Больше всего йода в печени трески, окуне, креветках. В остальных продуктах йода гораздо меньше, но поскольку суточная норма его потребления тоже невелика, вполне достаточно каждый день пить молоко и употреблять молочные продукты, особенно творог, сливки, масло и сыр. Йод есть в яйцах, птице, говядине и свинине. Он встречается в гречневой, овсяной и пшеничной крупах. Его можно найти в ржаном и пшеничном хлебе, а также в фасоли, горохе и сое. Самые полезные для щитовидки овощи — свекла, морковь, картофель, помидоры, салат и шпинат. Но учтите: при длительном хранении йод выветривается, поэтому лучше использовать их свежими, так же, как и фрукты — виноград, яблоки, апельсины, персики и вишни. Из сладостей отдавайте предпочтение меду и грецким орехам.

ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО

Йод стоек к холоду, а при нагревании быстро испаряется. При сильном кипении отварные мясо и рыба утрачивают до 50% йода, а овощи и молоко — 30%. Поэтому при отваривании нужно наливать в кастрюлю совсем немного воды — чтобы она только прикрывала продукты. Овощи лучше варить крупными кусками или целиком, опуская их в кипящую воду, а еще лучше — на пару под плотно закрытой крышкой.

ПРО ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ

Йод искусственно добавляют во многие продукты. Это не влияет на их вкус, зато делает более полезными. Так, йодированная сохраняет свои целебные свойства лишь в течение 3—4 месяцев с момента изготовления, после чего йод из нее улетучивается. Поэтому не стоит покупать продукт с истекающим сроком годности. Соль нужно обязательно засыпать в закрытую емкость и держать в сухом месте — в открытой солонке йод не сохранится. Солить пищу лучше уже в тарелке. И еще: йодированную соль нельзя использовать для квашения и засолки — капуста и огурцы могут забродить. Кстати, в магазинах сегодня можно найти йодированное молоко и молочные продукты, масло, плавленые сырки, муку и макароны, яйца, две марки питьевой воды — натуральную и искусственно обогащенную.

Недавно в продаже появились хлебобулочные изделия, молочные продукты и колбасы, содержащие йодказеин. Новая пищевая добавка абсолютно безвредна и хорошо усваивается организмом. Так что теперь в качестве профилактики йоддефицитных заболеваний вместо таблеток можно использовать продукты, не опасаясь при этом передозировки йода.

У больных истерией постепенно исчезают чувство страха, признаки возбуждения, улучшается настроение.

ЛЕКАРСТВО ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Если к вегетососудистой дистонии присоединился атеросклероз сосудов головного мозга, смешайте в 3-литровой банке 25 г гвоздики (пряность для засолки), 0,5 л водки, 0,5 кг сахара, 3—4 лимона, натертые на терке с кожурой. Туда же добавьте теплой кипяченой воды (до «плечиков» банки). Банку поставьте на 2 недели в темное место. Содержимое должно настояться. Принимайте лекарство по 25 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Нужно выпить всю банку и сделать перерыв на 7 дней, затем начать следующую банку. Понадобится 3 банки этого лекарства.

После такого лечения улучшаются зрение и слух, прекраща-

ки, яйца, сыр и ...

Суточную потребность глаз в витамине А можно удовлетворить:

* стаканом морковного сока или отвара шиповника, а также 1 л молока;

* тарелкой зеленого борща с листьями щавеля, яйцом и сметаной;

* гарниром из нескольких листьев *белокочанной капусты и одной моркови с растительным маслом;*

* салатом из 2 средних помидоров или стручков сладкого красного перца, листьев салата, зелени петрушки, шпината, укропа, перышек зеленого лука.

ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ СВЕЖЕГО СВЕКОЛЬНОГО СОКА ВЫДЕРЖИТЕ ЕГО В ТЕЧЕНИЕ 1—4 ЧАСОВ В ХОЛОДНОМ МЕСТЕ, ЧТОБЫ УЛЕТУЧИЛИСЬ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

ЧТОБЫ ОЖОГИ НЕ ОСТАВЛЯЛИ РУБЦОВ

ВОЗЬМИТЕ 200 г пчелиного воска и 700 мл подсолнечного масла, варите на медленном огне 20 минут. Мазь наложите на марлю и прибинтуйте к обожженному месту. Меняйте повязку 2 раза в день.

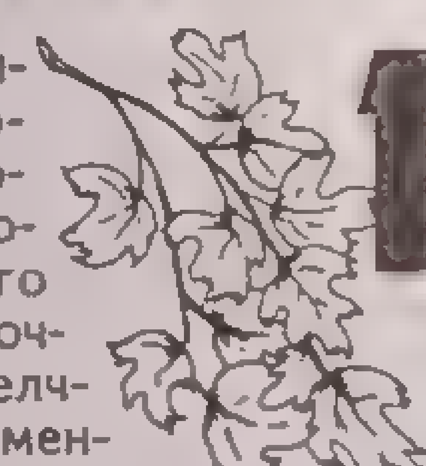
ЧТОБЫ НЕ БЫЛО заражения, ожог 1—2 раза в день обрабатывают фурацилином.

ЕСЛИ ОЖОГ небольшой, но воспалился и гноится, сделайте настой калгана. 2 ст. ложки корня калгана варите 30 минут в 0,5 л воды, 2 часа настаивайте. Затем сложите марлю или бинт в четыре слоя, смочите в настое и прибинтуйте. Меняйте повязку 2—3 раза в день.

ПРИГОТОВЬТЕ такую мазь от ожогов: к 3 желткам из свежих куриных яиц добавьте 5—6 ст. ложек свежей сметаны и взбивайте смесь по часовой стрелке 15 минут. Затем нанесите мазь на салфетку и прибинтуйте к ране.

Пригодится

На все случаи жизни — ***Рекомендуем***



Петрушка

Лечение петрушкой надо сократить при острых стадиях болезней почек, а при беременности полностью исключить, так как петрушка стимулирует гладкую мускулатуру матки и может привести к выкидышу или преждевременным родам.

ТРАВУ и корни петрушки можно использовать как потогонное и мочегонное средство при водянке, отеках сердечного происхождения, камнях в почках и мочевом пузыре, желчнокаменной болезни, при менструальных нарушениях, воспалении предстательной железы.

Для этого 4 чайн. ложки свежих или сухих корней настаивайте 8—12 часов в 500 мл кипятка в закрытой посуде, процедите, добавьте 1 чайн. ложку липового меда. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

А можно приготовить отвар из семян петрушки. Для этого их надо размолоть в порошок, из которого приготовьте отвар: 4 чайн. ложки семян и 1 чайн. ложка перги на 200 мл кипятка. Кипятите 15 минут, остудите и процедите. Пейте по 1 ст. ложке 4—6 раз в день. Детям отвар дозируют чайными ложками.

Сок петрушки — эффективное средство при заболеваниях органов мочеполовой системы. Очень полезен при камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, гломерулонефрите, при водянке.

Сок этого растения рекомендуется пить в смесях с соками других овощей. Это одно из самых сильнодействующих средств. Поэтому нельзя употреблять более 2—4 ст. ложек чистого сока петрушки: лучше разбавлять его морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным. Например, смешайте соки петрушки — 2 части, моркови — 7 частей, сельдерея — 4 части, шпината — 3 части. Принимайте по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Такой состав полезен при лечении и профилактике многих заболеваний, в том числе нервной системы, женских болезней, мочеполовой системы, органов дыхания, кожных болезней, при инфекциях и нарушениях сердечно-сосудистой системы.

Корень петрушки жуют, чтобы устранить неприятный запах изо рта после чеснока.

Из петрушки с боярышником можно приготовить целебный настой. Вам понадобится 20 веточек свежей петрушки, 50 мл винного уксуса, 80—150 г меда или фруктового сахара, 25 г свежих или 2 ст. ложки сухих цветков боярышника, 1 л натурального красного вина. Петрушку залейте уксусом и кипятите в течение 5 минут. После этого добавьте мед или фруктовый сахар и влейте сухое вино, кипятите еще 5 минут. Добавьте цветки боярышника или 3 ст. ложки сухих растолченных в ступке плодов боярышника. Принимайте по 30—50 мл 3 раза в день перед едой.

Очень хорошее средство для улучшения кровообращения в сердечной мышце, при отеках сердечного происхождения и водянке. Но из-за раздражающего действия настойка противопоказана при нефрите. Диабетикам можно готовить эту настойку только с фруктовым сахаром.

Чудо-снадобье с медом

Возьмите 20 веточек свежей петрушки, 50 мл винного уксуса, 80—150 г меда или фруктового сахара, 1 л натурального красного вина. Петрушку залейте уксусом и кипятите в течение 5 минут. После этого добавьте мед или фруктовый сахар и влейте сухое вино. Все вместе кипятите еще 5 минут. Затем настойку процедите и перелейте в бутылки. Принимайте по 30—50 мл 3 раза в день после еды.

Настойка действует как слабое мочегонное средство. Диабетики могут добавить в настойку только фруктовый сахар. При возникновении судорог икроножной мышцы это домашнее средство надо сразу же отменить. Но как мочегонное средство настойку нельзя применять долго, не посоветовавшись с врачом.

В. Басова, Казань

Пикантные рулетики

Говядина — 1,5 кг, лук репчатый — 5 шт., сыр — 100 г, хлеб белый — 200 г, 2—3 яйца, масло или маргарин — 200 г, соль — по вкусу.

Хорошо зачищенное мясо порежьте на кусочки и тонко отбейте их, посолите. Для фарша репчатый лук пропустите через мясорубку и отожмите сок. Белый черствый хлеб и сыр измельчите через мясорубку, смешайте их с отжатым луком, добавьте сырое яйцо и хорошо перемешайте. На отбитое мясо положите фарш и заверните края мяса в виде прямоугольника, перевяжите ниткой и обжарьте. Сложите мясо в посуду, предварительно удалив нитки, залейте соком от лука, добавьте маргарин или сливочное масло и тушите не менее часа. Подавайте на стол с любым гарниром.

На все случаи жизни — *Рекомендуем*

Чем накормить гостей

Яйца в «мундире». 5 вареных яиц, 2—3 сырых яйца, щепотка соли, готовая горчица — 1 чайн. ложка, мука — 2 ст. ложки, панировочные сухари — 2 ст. ложки, тертый твердый сыр — 100 г, жир — 200 г, перец молотый.

Вареные яйца разрежьте вдоль. Достаньте желтки, добавьте соль, горчицу, перец, перемешайте до однородной массы. При помощи кондитерского мешка или пакета от молока выдавите готовый фарш из желтков в белок яиц с бугорком. Второй частью белка прикройте и скрепите половинки каждого яйца зубочисткой. Готовые яйца обваляйте в муке, в сырых яйцах, в тертом сыре, снова в сырых яйцах и в панировочных сухарях. После этого положите их в кипящий жир и жарьте 2—3 минуты. Затем яйца выложите на бумажную салфетку, чтобы *убрать остатки жира.* На стол подавайте, *убрав зубочистки. Можно приготовить соус: смешайте сметану, соль, зелень.*

Курица в сметане. 1/2 курицы, соль, перец, немного сливочного или растительного масла, сметана — 3/4 стакана, шампиньоны — 200 г, 1 лимон.

Курицу порежьте на кусочки, отбейте мясо, не разрушая костей. Посолите, натрите перцем, обжарьте в кипящем жире. После этого сложите в кастрюлю. Грибы вымойте, порежьте на 4 части, обдайте кипятком и уложите между кусками курицы. Залейте сметаной и тушите примерно 30 минут. По вкусу приправьте соком лимона. Подавайте с рисом, макаронами или картофелем.

Рыба, тушенная в огуречном рассоле. Хек (морской окунь, ставрида, скумбрия) — 500 г, 1 лимон, петрушка — 1 пучок, свежие грибы — 50 г, соленые огурцы — 150 г, репчатый лук — 2 шт., специи — по вкусу.

Порционные куски рыбного филе с кожей без костей сложите в кастрюлю, добавьте процеженный огуречный рассол, репчатый лук, петрушку, лавровый лист, перец горошком, соль и тушите до готовности. Грибы сварите отдельно и нарежьте мелкими ломтиками. Для приготовления соуса соленые огурцы очистите от кожицы и семян, нарежьте дольками и тушите до готовности, затем соедините с отваром грибов и доведите до кипения.

При подаче на стол на рыбу выложите ломтики грибов, полейте соусом, оформите дольками лимона. На гарнир подайте отварной картофель.

Говядина отварная по-саксонски. Говядина — 1 кг, морковь — 2 шт., лук репчатый — 3 шт., огурцы маринованные — 1 шт., изюм — 2 ст. ложки, масло растительное — 4 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, горчица — 1 чайн. ложка, лавровый лист — 2 шт., соль, перец — по вкусу.

Мякоть говядины крупным куском положите в кипящую воду, доведите до кипения, уменьшите огонь и почти без кипения варите до полного размягчения. За 30—40 минут до конца варки к мясу добавьте соль, подпеченную морковь, репчатый лук и в самом конце варки лавровый лист.

Готовое мясо охладите, нарежьте поперек волокон на порционные кусочки.

Пригодится

Из моркови

Суп-пюре

Морковь — 800 г, рис — 3/4 стакана, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана, сахар — 1 чайн. ложка.

Очищенную и промытую морковь нарежьте тонкими ломтиками, положите в кастрюлю, влейте 1/4 стакана воды, добавьте 1 ст. ложку масла, 1 чайн. ложку соли, столько же сахара и тушите в течение 5—10 минут. После этого всыпьте 1/2 стакана промытого риса, залейте 5 стаканами воды, накройте крышкой и варите на слабом огне 40—50 минут; затем вместе с отваром протрите сквозь сито, предварительно отложив 2 ст. ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира.

Пюре разведите горячим молоком и по вкусу посолите. При подаче на стол суп заправьте маслом и положите сваренный рис. К супу подайте гренки.

Запеканка

Морковь — 500—600 г, творог — 300 г, крупа манная — 1/2 стакана, 1 яйцо, сахар — 1 ст. ложка, сухари панировочные — 1/3 стакана, соус сметанный или сметана — 1,5 стакана, масло сливочное — 50 г, соль по вкусу.

Очищенную морковь нашинкуйте соломкой или натрите на крупной терке, сложите в кастрюлю, влейте молоко, добавьте масло и под крышкой на слабом огне припустите до полуготовности. В эту же кастрюлю, помешивая морковь, всыпьте манную крупу и доведите массу до готовности. Затем ее охладите до 60°С, добавьте яйцо. Смешайте с творогом, протертым со сметаной и сахаром. Выложите смесь на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, разровняйте, обсыпьте сухарями, сбрызните маслом и запеките в разогретой духовке.

Запеканку разрежьте на куски, разложите по тарелкам и полейте сметанным соусом.

«Ассорти»

Морковь средней величины — 4 шт., картофель — 5 шт., молоко — 1 стакан, копченая корейка или шпик — 100 г, зелень, соль.

Очищенную и вымытую морковь залейте небольшим количеством воды и поставьте варить. Картофель очистите и добавьте к моркови, вместе доварите до мягкости. Когда вода испарится, добавьте горячее молоко. Разомните картофель с морковью толкушкой, посолите, посыпьте зеленью. Подавайте блюдо, посыпав шкварками (можно полить растопленным маслом).

Блины

Морковь — 200 г, молоко — 2 стакана, масло сливочное — 100 г, манная крупа — 100 г, 5 яиц, сахар — 2 ст. ложки, масло растительное — 1/4 стакана, сметана — 1/2 стакана.

Морковь очистите, нарежьте мелкими кусочками, припустите в небольшом количестве молока до полного размягчения и протрите. В полученное пюре добавьте сливочное масло, оставшееся молоко, всыпьте манную крупу, сахар, все хорошо перемешайте и доведите до кипения, проварите 2—3 минуты.

Желтки яиц отделите от белков и введите в тесто; белки взбейте и осторожно смешайте с готовой массой. Выпекайте блины на чугунной сковороде с растительным маслом.

Отдельно подайте к блинам растительное масло и сметану.

«Оранжевое чудо»

Морковь — 5 шт., тыква — 300 г, рубленый миндальный или грецкий орех — 2 ст. ложки, молоко — 1/2 л, сливки — 4 ст. ложки, рубленая зелень укропа — 2 ст. ложки, соль.

Тыкву нарежьте соломкой, смешайте с натертой на крупной терке морковью, рублеными ядрами миндальных или грецких орехов, влейте молоко и доведите смесь до кипения. Посыпьте рубленой зеленью укропа и полейте сливками.

На скорую руку

...вые яйца обваляйте в муке, в сырых яйцах, в тертом сыре, снова в сырых яйцах и в панировочных сухарях. После этого положите их в кипящий жир и жарьте 2–3 минуты. Затем яйца выложите на бумажную салфетку, чтобы убрать остатки жира. На стол подавайте, убрав зубочистки. Можно приготовить соус: смешайте сметану, соль, зелень.

Курица в сметане. 1/2 курицы, соль, перец, немного сливочного или растительного масла, смета-

...Хек (морской окунь, ставрида, скумбрия) — 500 г, 1 лимон, петрушка — 1 пучок, свежие грибы— 50 г, соленые огурцы— 150 г, репчатый лук — 2 шт., специи — по вкусу.

Порционные куски рыбного филе с кожей без костей сложите в кастрюлю, добавьте процеженный огуречный рассол, репчатый лук, петрушку, лавровый лист, перец горошком, соль и тушите до готовности. Грибы сварите отдельно и нарежьте мелкими ломтиками. Для приготовления соуса

...ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, горчица — 1 чайн. ложка, лавровый лист — 2 шт., соль, перец — по вкусу.

Мякоть говядины крупным куском положите в кипящую воду, доведите до кипения, уменьшите огонь и почти без кипения варите до полного размягчения. За 30–40 минут до конца варки к мясу добавьте соль, подпеченную морковь, репчатый лук и в самом конце варки лавровый лист.

Готовое мясо охладите, нарежьте поперек волокон на порционные кусочки.

На растительном масле пассеруйте репчатый лук, добавьте муку и вместе пассеруйте. Затем пассеровку разведите бульоном и проварите до загустения. Полученный соус заправьте огуречным маринадом, солью, перцем, горчицей и положите в него нарезанную вареную морковь, ломтики маринованных огурцов и ошпаренный изюм.

Подайте отварное мясо с жареным картофелем.

...противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, разровняйте, обсыпьте сухарями, сбрызните маслом и запеките в разогретой духовке.

Запеканку разрежьте на куски, разложите по тарелкам и полейте сметанным соусом.

«АССОРТИ»

Морковь средней величины — 4 шт., картофель — 5 шт., молоко — 1 стакан, копченая корей-...

...рубленый миндальный или грецкий орех — 2 ст. ложки, молоко — 1/2 л, сливки — 4 ст. ложки, рубленая зелень укропа — 2 ст. ложки, соль.

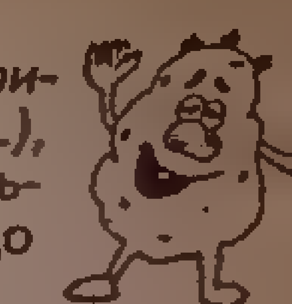
Тыкву нарежьте соломкой, смешайте с натертой на крупной терке морковью, рублеными ядрами миндальных или грецких орехов, влейте молоко и доведите смесь до кипения. Посыпьте рубленой зеленью укропа и полейте сливками.

Салат «Ералаш»

Капуста — 200 г, морковь — 200 г, свекла — 200 г, лук — 200 г, отварное мясо — 200 г, горошек — 200 г, майонез — 200 г.

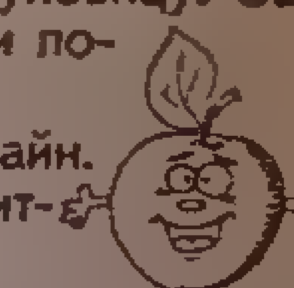
Мелко нашинкуйте капусту, морковь и свеклу натрите на крупной терке, мясо и лук нарежьте мелкими кубиками. Все смешайте, добавьте горошек, приправьте майонезом. Если блюдо предназначено для праздничного стола, то его можно выложить на большой тарелке в форме цветка, каждый компонент выкладывается отдельно в виде лепестков цветка, свеклу при этом необходимо смешать с растительным маслом, чтобы не окрасились лежащие рядом компоненты. Расстояние между «лепестками» заливается майонезом.

На скорую руку



● **Суп из тертого картофеля.** *Картофель (12 шт.) натрите на крупной терке, смешайте с сырыми яйцами (4 шт.), положите в кипящий подсоленный бульон или воду, добавьте 20 г сливочного масла, зелень петрушки и варите до готовности.*

● **Салат «Морской огород».** Смешайте морскую капусту (200 г), мелко порубленную белокочанную капусту (200 г) и луковицу. Заправьте 2 ст. ложками растительного масла, посолите и посыпьте зеленью.



● **Напиток «Медовый».** Разведите в 1 стакане воды 1–2 чайн. ложки яблочного уксуса и 1–2 чайн. ложки меда — получится очень полезный и хорошо утоляющий жажду напиток.

■ КАРТОФЕЛЬ ВО ВРЕМЯ ВАРКИ НЕ ПЕРЕВАРИТСЯ, А ПЕНА НЕ ПЕРЕЛЬЕТСЯ ЧЕРЕЗ КРАЙ КАСТРЮЛИ, ЕСЛИ В ВОДУ ДОБАВИТЬ КУСОЧЕК СЛИВОЧНОГО МАСЛА.

■ ХЛЕБ ДОЛЬШЕ СОХРАНИТСЯ СВЕЖИМ, ЕСЛИ В ХЛЕБНИЦУ ПОЛОЖИТЬ ПОЛОВИНКУ ЛИМОНА, А ЧТОБЫ КОРОЧКА НЕ ОТСЫРЕЛА, РЯДОМ С ЛИМОНОМ ПОСТАВЬТЕ МИСОЧКУ С СОЛЬЮ.

На десерт

Сладкая выпечка

ПЕСОЧНИКИ

Возьмите 2,5 стакана муки, 300 г сливочного масла, 3 желтка, по 1 стакану рубленых орехов и сахара.

Муку смешайте с содой, соберите в холмик с углублением посередине. Масло и сахар разотрите в пышную массу, постепенно добавляйте желтки и соль. Все перемешайте, добавьте муку, быстро замесите тесто.

Готовое песочное тесто поставьте в холодильник на 30 минут, раскатайте толщиной 1 см, вырежьте выемками фигурки. Уложите их на противень, присыпанный мукой, смажьте яйцом и посыпьте рублеными орехами. Выпекайте при температуре 230–250°C до золотистого цвета.

«ТВИКС» ПО-ДОМАШНЕМУ

Для печенья возьмите 200 г маргарина, натертого на терке, яйцо, три четверти стакана сахара, 1/2 чайн. ложки воды.

Замесите тесто, раскатайте в пласт, нарежьте полосками 7 см в длину и 2 см в ширину, выпекайте в духовке на сухом противне. Готовое печенье с противня не снимайте.

Приготовьте карамель: 500 г сахара залейте 150 г воды и варите на слабом огне до образования тягучей массы. Готовый сироп вылейте в смоченную водой посуду, сверху сбрызните холодной водой и поставьте в холодильник. Остудив, хорошо вымешайте деревянной ложкой. Получившуюся белоснежную массу слегка подогрейте и растворите в ней 3–5 ст. ложек какао.

Полученную карамель выложите на печенье, а сверху полейте растопленным шоколадом (2 плитки). Поставьте в холодильник на 35–45 минут.

ВАРЁНЫЕ КРЕНДЕЛЬКИ

Вам потребуется 450 г муки, 200 г молока, 30 г дрожжей, 60 г масла, 2 желтка, соль, измельченная цедра лимона, мак.

Муку смешайте с солью и измельченной лимонной цедрой. В 50 г молока распустите дрожжи. Растопленное масло или маргарин и яичные желтки размешайте в оставшихся 150 г молока. Полученную массу и распущенные в молоке дрожжи добавьте в муку и замесите крутое тесто. Дайте ему подойти в теплом месте.

Готовое тесто раскатайте на длинные тонкие жгуты, из которых сделайте крендельки, поставьте их на расстойку.

В большую кастрюлю до половины налейте воды, доведите до кипения. В кипящую воду погрузите крендельки. Когда изделия всплывут на поверхность, выньте их шумовкой, переложите на смазанный противень, посыпьте маком, солью и выпекайте в духовке.

Ну очень вкусно!

ПИРОГ С ИЗЮМОМ И ФРУКТАМИ

10 яиц, сахар — 500 г, мука — 500 г, изюм, любые ягоды (можно консервированные) или яблоки.

Яйца взбейте с сахаром, добавьте 2 стакана муки и снова взбейте. Получится густая сметанообразная масса. Положите ягоды или изюм, или любые фрукты из консервированного компота, или мелко нарезанные яблоки и перемешайте. Массу выложите на противень, смазанный маслом, и поставьте в горячую духовку. Выпекайте в течение 25–30 минут.

Сахарные колечки для всей семьи

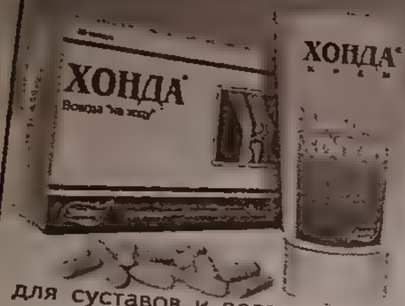
Хочу поделиться рецептом приготовления вкусного лакомства, которое мой сынишка просто обожает. Попробуйте, это очень вкусно! К тому же процесс займет у вас не так уж много времени.

Вам потребуется 3 белка, 250 г сахара, немного корицы, 50 г меда, 250 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г сахара для сиропа.

Белки взбейте до густой пены, смешайте с сахаром, корицей, медом и мукой, хорошо вымешайте. Раскатайте тесто слоем толщиной 2–3 мм, вырежьте выемкой кольца, выложите на противень, смазанный маслом, и выпекайте в духовке при температуре 200–230°C. После выпечки, пока печенье еще горячее, смажьте его густым сахарным сиропом.

П. С. Краснова, Новокузнецк

Рецепты фитодоктора «ЭВАЛАР»



«Хонда®» — чтобы быть всегда на ходу!

Если любое ваше движение начинает сопровождать боль в суставах и позвоночнике, пора приступать к ремонту! И поможет в этом крем и капсулы **«Хонда»** — настоящий «ремкомплект» для суставов и позвоночника. Препарат нового поколения **«Хонда»** полностью натуральный.

Вытяжка из хрящей морских рыб и животных замедляет разрушение суставов и позвоночника. А экстракты лопуха и белой ивы оказывают противовоспалительный и болеутоляющий эффект. Находясь в комплексе, они усиливают действие друг друга.

Эффективность **«Хонды»** оценили в первую очередь те, у кого болят суставы. Вот выдержка из письма Ромовой Людмилы Борисовны из Иркутской области: *«Холодов я ждала всякий раз со страхом. В это время особенно сильно донимает боль в коленях и пояснице. Чтобы избежать обострений, решила попробовать «Хонду» — крем и капсулы. Знаете, помогло! С «Хондой» я теперь всегда на ходу!»*

Действительно, **«Хонда»** — настоящий «ремкомплект» для суставов и позвоночника. Ведь крем **«Хонда»** применяется наружно, а капсулы — внутрь. Их совместным действием достигается оптимальная концентрация активных веществ в суставах и позвоночнике. При регулярном применении крема и капсул **«Хонда»** вы всегда будете на ходу!

«ХОНДА» РУ №77.99.17.919.Б.000088.06.03; Крем «ХОНДА» СЭЗ №77.01.12.915.П.09604.04.4

«Звездная очанка®» — супервездa вашего зрения!

В лабораториях фармацевтической компании «Эвалар» получен уникальный экстракт из травы очанки лекарственной. На основе этого экстракта, в десятки раз превышающего силу самой травы, изготовлено новое средство **«Звездная очанка»**, способное реально затормозить процесс потери зрения. Мощный натуральный комплекс **«Звездная очанка»** с добавлением витаминов и микроэлементов в комплексной терапии сдерживает созревание катаракты, улучшает питание и приостанавливает помутнение хрусталика, положительно воздействует на ослабленное зрение, успешно справляется с конъюнктивитами и блефаритами.

О спасительной силе очанки давно знают травники. И офтальмологи признают ее одним из лучших натуральных средств в комплексном лечении болезней глаз. Назначают препараты с очанкой при дегенеративно-дистрофических процессах оболочек глаза, катаракте, для регулирования глазного давления и... даже при аллергических реакциях со стороны слизистой глазного яблока.

Новый препарат **«Звездная очанка»** не допустит стремительного развития глазных болезней. Чтобы всегда видеть звезды, выбирайте **«Звездную очанку»**.

«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» — СУПЕРЗВЕЗДА ВАШЕГО ЗРЕНИЯ!

РУ №77.99.11.919.Б.000182.08.03

Настойка «Красный корень®» — чтоб мужчина был доволен

Большинство представителей сильного пола предпочитает такое целебное средство, применение которого сочеталось бы с приемом пищи и алкоголя. Тем более, если речь идет о мужских проблемах (хронический простатит, аденома предстательной железы). Алтайская фармацевтическая компания **«Эвалар»** выпускает **настойку «Красный корень»** из реликтового растения Горного Алтая копеечника забытого — идеальное средство от мужских проблем!

Вот что говорит доцент кафедры Алтайского медуниверситета, кандидат медицинских наук Борис Иванович Козлов:

— Кафедра Алтайского медуниверситета изучала действие **настойки «Красный корень»**. Мы брали две группы пациентов — с хроническим простатитом и аденомой предстательной железы 2 и 3 степени — по 60 человек в возрасте от 22 до 70 лет. В течение 50 дней больные принимали по 1 чайной ложке препарата 2 раза в день. Исследование показало, что **настойку «Красный корень»** по эффективности можно сравнить с лекарственными препаратами — настолько очевиден положительный результат.

Назначение **настойки «Красный корень»** в комплексном лечении хронического простатита заметно снижало боль и воспаление, а у больных с аденомой простаты восстанавливалась сексуальная функция! Мужчины даже дали **«Красному корню»** свое название — секс-настойка. И мы, медики, подтверждаем это, ведь **«Красный корень»** действительно возвращает интерес к жизни.

Хороша настоечка! Мужчины довольны: «Ведь мы не пьем, а лечимся!... Тем более по чуть-чуть!».

РУ №003983.Р.643.04.2002

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ КОМПАНИИ «ЭВАЛАР» ВО ВСЕХ АПТЕКАХ И АПТЕКАХ-ПРЕДСТАВИТЕЛЯХ: ® С122

Москва: 786-34-00, 105-51-40, 917-03-21, 267-96-00, 789-82-21, 241-20-84, 554-00-84 (Люберцы);
С.-Петербург: 596-22-22, 373-95-45, 325-32-78, 277-43-42, 275-74-18, 274-88-91;
Ангарск: 547-159;
Астрахань: 631-516, 630-562;
Барнаул: 380-501, 612-577, 770-110;
Белгород: 323-611, 272-961;
Братск: 357-615;
Владивосток: 319-241, 272-910, 261-476;
Владикавказ: 747-347;
Владимир: 274-931;
Волгоград: 383-398;
Воронеж: 492-737;
Екатеринбург: 257-85-82, 378-10-54, 375-50 89, 330-06-13;
Ижевск: 750-594, 432-358, 366-300;
Иркутск: 427-530, 422-386;
Йошкар-Ола: 420-907;
Казань: 54-54-54, 928-471, 423-292;
Калининград: 333-222, 777-003;
Кемерово: 539-090, 353-512, 647-848;
Киров: 373-682, 628-513, 540-922;
Комсомольск-на-Амуре: 546-840, 539-331;
Краснодар: 252-21-63, 255-44-95;
Красноярск: 277-709, 645-657;
Курган: 433-631, 578-477;
Липецк: 226-060, 435-832, 341-141;
Магнитогорск: 216-952;
Мурманск: 423-369, 474-976;
Наб.Челны: 524-367, 527-760;
Находка: 692-299, 692-244;
Нижневартовск: 415-796;
Н. Новгород: 251-291, 342-410, 335-429;
Н. Тагил: 238-647;
Новокузнецк: 717-424, 797-503, 455-391;
Норильск: 483-680, 454-427;
Новосибирск: 272-151, 515-717, 252-582;
Омск: 539-893, 339-170, 531-798;
Оренбург: 0-53, 711-177;
Пенза: 579-849, 435-656;
Пермь: 124-577, 482-546, 127-381;
Ростов-на-Дону: 240-80-97, 240-52-66, 262-31-43;
Рязань: 968-787;
Самара: 705-404, 993-923, 423-328, 960-060;
Саратов: 736-288, 260-825;
Смоленск: 384-944;
Сургут: 353-745, 282-422;
Тамбов: 566-666;
Тольятти: 510-303, 376-422, 508-850;
Томск: 430-044;
Тула: 311-053;
Тюмень: 288-502, 223-013, 363-753, 327-202;
Улан-Удэ: 464-505;
Ульяновск: 442-995;
Уфа: 240-566, 331-677, 359-700;
Хабаровск: 333-991;
Ханты-Мансийск: 2-02-00, 2-42-56;
Чебоксары: 569-576, 620-380;
Челябинск: 341-817, 372-841, 928-383, 937-001;
Чита: 324-249, 325-739, 323-595;
Южно-Сахалинск: 429-611, 424-544;
Ярославль: 328-349.

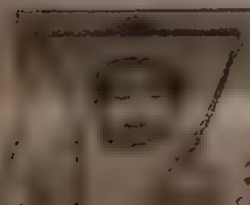
Доставка препаратов по Москве: 540-00-00, 956-00-55, 234-22-11. **«Линия Здоровья «Эвалар»:** консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74.

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
При заказе 5 упаковок (одного наименования) — СКИДКА!
Цена со скидкой за 1 упаковку: **«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА»** (30 капсул) — 76 руб. **«ХОНДА»** (30 капсул) — 140 руб.
«КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» (100 мл) — 119 руб. **Крем «ХОНДА»** (50 мл) — 87 руб.

ЗАЯВКИ ПО АДРЕСУ: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «ЭВАЛАР», тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«ЭВАЛАР» — здоровья дар!

Сертификат: РОСС. IT. АЯ77.А00236., действит. до 31.12.05



УСТАЛИ РУКИ?

Все грудные дети терроризируют домашних, целыми днями прыгая у них на коленях и не давая заниматься домашними делами. От этой проблемы можно избавиться, купив тренажер «Прыгунки» для детей от 4 месяцев до 1,5 года. Подвесная система на амортизаторах крепится в любом удобном месте.

Чудо-стиральная машинка на ладони

Сертификат №РОСС RU.ME63.H01408 от 09.01.2003 г.

✓ ЛИДЕР ПРОДАЖ!
✓ Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
✓ Сверхэкономична: потребляет

*Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.

Цена со скидкой за 1 упаковку: «ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» (30 капсул) — 76 руб. «ХОНДА» (30 капсул) — 140 руб.
«КРАСНЫЙ КОРЕНЬ» (100 мл) — 119 руб. Крем «ХОНДА» (50 мл) — 87 руб.

ЗАЯВКИ ПО АДРЕСУ: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «ЭВАЛАР», тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«ЭВАЛАР» здоровья дар!

Сертификат: РОСС. IT. АЯ77.А00236., действит. до 31.12.05

УСТАЛИ РУКИ?

Все грудные дети терроризируют домашних, целыми днями прыгая у них на коленях и не давая заниматься домашними делами. От этой проблемы можно избавиться, купив тренажер «Прыгунки» для детей от 4 месяцев до 1.5 года. Подвесная система на амортизаторах крепится в любом удобном месте. Снаряд доставляет малышу массу удовольствия, позволяя поворачиваться и прыгать, когда до ходьбы еще далеко. Он сам себя развлекает, а мама занимается своими делами. Тренажер регулируется на размер и вес малыша, компактен, в сложенном виде легко помещается в пакет. «Прыгунки» можно выписать по заявке наложенным платежом.

Цена 399 руб.+ почтовые расходы. 454052, г. Челябинск, а/я 6174/172 «ОТО». Цена действительна на момент публикации. С105 ®

КАК ДЕЛАЮТ ДЕНЬГИ?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса для производства:

- Облицовочной и потолочной плитки. От 2 тыс. руб.
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5° С под открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб. Организовать эти производства по силам каждому. Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: 610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 22. Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92. www.ksin.ru С113 ®

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!

Сертификат №РОСС RU.ME63.H01488 от 09.01.2003 г.

Чудо-стиральная машинка на ладони

✓ ЛИДЕР ПРОДАЖ!

✓ Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.

✓ Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!

✓ Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.

✓ Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.

✓ Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.

✓ Без механической деформации белья, поэтому Ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!

✓ Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

* Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.
* Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.
* Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чисто!
* При любой температуре воды! Бесшумно!
* Отправляясь на дачу или в турпоездку, возьмите ее с собой!
* Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Цена с оплатой при получении на почте — 1890 руб.
При заказе от 2 шт. — цена 1690 руб. за шт.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРИМЕНЕНИЯ:

Экономия электроэнергии.
Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

Экономия времени.
Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без Вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая Вас для других занятий или отдыха.

Без износа ткани.
В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И, следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спец.одежду любой загрязненности и т.п.

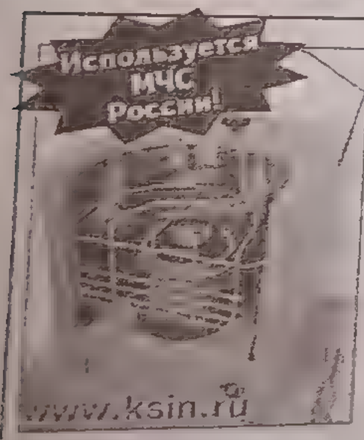
Экономим на затратах на моющие средства.
Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло для намыливания особо загрязненных участков.

Отличие от всех существующих видов стиральных машин.
Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются вместе с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

Заказать чудо-машину Вы можете по тел. 8(8332) 31-05-07, 30-01-71, 31-04-63.
Или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 22

Сертифицировано

ЧУДО-ПЕЧЬ



☞ Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

☞ Во время работы печь не издает запаха, быстро согревает помещение, потребляет очень мало горючего и, главное, совершенно безопасна в эксплуатации.

Гарантия 3 года.

☞ Не требует трубы дымохода и вытяжки!
☞ Работает без дозаправки 15 часов.
☞ Топливо — дизельное.
Расход — около 2 л в сутки.
☞ Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.
☞ Производится в России по немецкой технологии.

Цена — 1790 руб. При заказе от 2 штук цена — 1740 руб. за шт. Оплата при получении.

С112 ®

Сделать заказ Вы можете по тел. 8(8332) 31-04-63, 31-05-07, или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 22.

ТЕЛЕФОНЫ РЕКЛАМНОЙ службы газеты «Айболит»: (8652) 24-38-02, 24-38-51.

Лекарственные травы Горного Алтая.

Компания Зеленый Доктор ® С115

вышлет наложенным платежом из Новосибирска лекарственные травы, собранные в горных районах Алтая.

- ☐ **Шикша черная**, трава, 30 г ..... 70 руб.
- ☐ **Манжетка**, трава, 30 г ..... 60 руб.
- ☐ **Дурнишник**, плоды, 30 г ..... 60 руб.
- ☐ Боровая матка (ортилия однобокая), трава, 30 г ..... 67 руб.
- ☐ Красная щетка (родиола четырехлетняя), корни, 30 г ..... 60 руб.
- ☐ Маралий корень, 40 г ..... 39 руб.
- ☐ Марьин корень, 40 г ..... 39 руб.
- ☐ Мумие онгудайское (нерасфасованное), 1 г ..... 8 руб.
- ☐ Золотой корень, 40 г ..... 39 руб.
- ☐ Сагаан-Дайля, чай в фильтр-пакетах №20 по 1,5 г ..... 66 руб.
- ☐ Очанка лекарственная, трава, 50 г ..... 66 руб.
- ☐ Копеечник чайный (красный корень), корни, 30 г ..... 60 руб.
- ☐ Сабельник, корневища с корнями и трава, 50 г ..... 28 руб.
- ☐ Капсулированные масла: кедровое, льняное, облепиховое, тыквенное и другие ..... 50—95 руб.
- ☐ **Уснея, мордовник, золототысячник**, трава, 30 г ..... 50 руб.
- ☐ **Дягиль**, корни, 30 г ..... 45 руб.

Более 100 других природных лекарств, собранных в горных районах Алтая.

Серт. № РОСС Ru.АЕ96.В00156

Заказ направлять по адресу: 630128, г. Новосибирск, а/я 5, ООО «Зеленый доктор». Также мы рады принять ваш заказ по телефону в Новосибирске (3832) 91-11-85 (без выходных), или через электронную фитоаптеку: http://www.greendoc.ru. Минимальная сумма заказа — 100 руб. Стоимость доставки заказов до 500 руб. — 48 руб., более крупные заказы — за счет отправителя. Бесплатная консультация врача по телефону: (3832) 921-374.

От «горячих» болезней

ХОЛОДНАЯ ШИКША

Рассказывает народный целитель из Сибири А. В. Емельянцев.

В народной медицине принято считать, что растения, растущие в холодных краях, хорошо помогают при «горячих» болезнях. Шикша занимает особое место среди «холодных» трав. Давно замечено, что это уникальное средство при эпилепсии, поэтому люди, в чей рацион входит шикша, никогда не болеют эпилепсией и вообще более спокойные и уравновешенные.

Исстари шикшу применяют при мигрени, бессоннице, усталости, водянке, судорогах, параличе, заболеваниях желудка, вызванных нервными расстройствами.

Мой зять никогда не верил в народную медицину и чем только не пытался лечить свою язву желудка. Когда все средства были испробованы, он пришел ко мне и попросил народное средство. Я порекомендовал отвар шикши. 1 ст. ложку измельченной травы шикши надо залить 1/2 л воды, кипятить 7 минут, остудить. Принимать глотками (по 2—3 глотка) 5—6 раз в день в течение 2-х дней. Потом остаток травы снова залить кипятком и вскипятить. Принимать неделю, пока отвар не посветлеет окончательно. Улучшение наступило уже через пару недель, а через месяц он вообще забыл, чем страдал с молодости. Конечно, важно изменить и образ жизни, спокойнее реагировать на разные ситуации.

В тибетской медицине шикшу применяют для лечения заболеваний почек и печени. Вообще людям с неуравновешенной психикой, страхами, частыми переживаниями по поводу и без повода плохо помогают лекарства. Так что, прежде чем начинать лечиться, постарайтесь успокоить свой разум.

Шикша поможет стать уравновешенным человеком. При эпилепсии принимать отвар рекомендуется до прекращения приступов, а потом для профилактики по 1 месяцу 4 раза в год.

Я чудом спасла сына от невестки-колдуньи

Нет для матери ничего страшнее, чем видеть, как жизнь сына или дочери идет наперекосяк. Тем более страшно, когда добавляется еще одна боль — пьянство. К сожалению, с этим сталкиваются многие семьи. К счастью, есть люди, наделенные особым даром править исковерканные судьбы. Их помощь зачастую оказывается единственным способом обрести счастье в жизни и радость в душе. Вот история из письма.

«Валеру я воспитывала с большой любовью. Он у меня единственный ребенок. Я не жалела сил, чтобы дать ему воспитание и образование. Валера поступил в институт, с учебой он справлялся. А с девушками не ладилось. И после института ни с кем не мог наладить знакомство. Я очень ждала, когда же мой Валера обзаведется семьей. В прошлом году ему исполнилось 25 лет. Как-то он мне сказал, что познакомился с девушкой. Я от всей души порадовалась, но радость моя была недолгой. Когда Валера привел Наталью (так ее звали) домой, я была в ужасе! Мало того что старше него на 6 лет, так еще и вела себя... При мне прикрикнула на сына. Вечером я не удержалась и высказала Валере все, что думаю. И мой сын, всегда такой тихий, закатил мне скандал. Как с цепи сорвался. Кричал, что я за него его жизнь строю, что я его опекаю и так далее. Я дар речи потеряла.

Кошмар мой начался, когда Валера вдруг пришел домой выпивши. Это было как гром среди ясного неба. Он вообще не пьет, на праздник бокал вина разве что! Через несколько дней это повторилось, потом опять. Когда он явился под градусом в очередной раз, я попыталась разобраться, что происходит. Валера взвился и устроил еще один скандал. Кричал так, что крыша поднималась. Опять говорил, что я лезу в его жизнь, что он не имеет права сходить в гости. Да какие ж гости, если три-четыре дня в неделю он пьет?.. Для меня свет белый померк. Я поняла, что Наталья доведет моего сына до беды.

Валера все чаще приходил в таком состоянии. Стал злым, на меня срывался. Сам он никогда так не поменялся бы. Я догадывалась: эта женщина что-то такое делает, чтобы держать над ним власть. И вдруг я узнала, что Наталья делала заговоры на кладбищенской земле. Какой ужас на меня тогда обрушился, я описать не могу.

Валера не ночевал дома. Зарплату он нес не мне, а ей. И начал совсем спиваться. Часто я сидела одна, не зная, где он, что с ним, с ума сходила. Бывало, причитала в пустой квартире, просила Бога, чтоб вернул мне моего мальчика... Сын начал меня ненавидеть. Месяцами это тянулось, и месяцами я его трезвым не видела. Эта уродина прицепилась к нему как пиявка, высасывала соки. Она его насильно в бутылке топила! К Новому году я поняла, что потеряла сына. Только и думалось — вот и все, смерть моя пришла.

Я написала письмо женщине, наделенной редким даром править исковерканные судьбы, — Родионовой Светлане Николаевне. Отчаяние толкнуло. Я не верила, что можно издалека помочь. Но в ответном письме Светлана Николаевна так мне искренне сочувствовала, так моей болью прониклась, что я не удержалась от слез. Светлана Николаевна написала, что на моем сыне лежит приворот и дурная женщина держит его, чтобы отбирать у него деньги. Алкоголем она его к себе привязала.

Родионова помогла нам, как никто: сняла этот приворот. Сын сразу изменился в лучшую сторону. Стал со мной говорить мягко. Приходил все чаще трезвый. Начал по дому помогать, денег мне дал с зарплаты. А еще через некоторое время сказал, что бросил Наталью, что у него глаза открылись. Она, оказывается, еще имела наглость на него напуститься, что он ей не все деньги отдает!

Сейчас наша жизнь вернулась в нормальную колею. Сын не пьет ни капли! Вот встретил вроде хорошую девушку. Я сначала распереживалась, вдруг опять что... Но, когда познакомилась с ней, успокоилась. Девушка работящая, серьезная, очень скромная... Я каждый день радуюсь, что все так обернулось. Не напиши я тогда Светлане Николаевне, что было бы — представить жутко. Сейчас на душе у меня светло и спокойно».

Людмила Михайловна

Совет: избавьте прямо сейчас свою семью, свой дом от бед и несчастий — напишите Светлане Николаевне. В письме обязательно укажите печатными буквами свою фамилию, имя, отчество, возраст, почтовый индекс и домашний адрес.

Пишите по адресу: 344010, г. Ростов-на-Дону, а/я 559 «А», Родионовой Светлане Николаевне

Сертификат №8277-СО от 27.09.2001 г.

Для тех, кому за...

Что бы это могло быть?

заболеваниях желудка, вызванных нервными расстройствами.

Мой зять никогда не верил в народную медицину и чем только не пытался лечить свою язву желудка. Когда все средства были испробованы, он пришел ко мне и попросил народное средство. Я порекомендовал отвар шикши. 1 ст. ложку измельченной травы шикши надо залить 1/2 л воды, кипятить 7 минут, остудить. Принимать глотками

...дям с неуравновешенной психикой, страхами, частыми переживаниями по поводу и без повода плохо помогают лекарства. Так что, прежде чем начинать лечиться, постарайтесь успокоить свой разум.

Шикша поможет стать уравновешенным человеком. При эпилепсии принимать отвар рекомендуется до прекращения приступов, а потом для профилактики по 1 месяцу 4 раза в год.

среди ясного неба. Он вообще не пьет, на праздник бокал вина разве что! Через несколько дней это повторилось, потом опять. Когда он явился под градусом в очередной раз, я попыталась разобраться, что происходит. Валера взвился и устроил еще один скандал. Кричал так, что крыша поднима-

году я поняла, что потеряла сына. Только и думалось — вот и все, смерть моя пришла.

Я написала письмо женщине, наделенной редким даром править исковерканные судьбы, — Родионовой Светлане Николаевне. Отчаяние толкнуло. Я не верила, что можно издалека помочь. Но в ответном письме

несчастий — напишите Светлане Николаевне. В письме обязательно укажите печатными буквами свою фамилию, имя, отчество, возраст, почтовый индекс и домашний адрес.

Пишите по адресу: 344010, г. Ростов-на-Дону, а/я 559 «А», Родионовой Светлане Николаевне

Сертификат №8277-СР от 27.09.2001

Для тех, кому за... *Что бы это могло быть?*

Перед глазом пятно...

(Окончание. Начало на стр.1)

Этот оптический эффект возникает потому, что из дефектных новообразованных сосудов жидкость протекает под желтое пятно. Она расслаивает и смещает нервные клетки в желтом пятне, поэтому искривляется и искажается форма предметов, на которые смотрит больной.

Если у вас появились такие изменения в поле зрения, нужно немедленно обратиться к врачу!

Другой симптом — быстрое снижение зрения (в отличие от медленного падения остроты зрения при сухой форме макулодистрофии). Больному также мешает темное пятно в центре зрительного поля.

Не откладывайте лазерную операцию, если врач рекомендует ее. После нее надо регулярно наблюдаться у врача, чтобы своевременно заметить повторное протекание в стенках сосудов.

Многие заболевания глаз протекают без ярко выраженных симптомов, и макулодистрофия относится к такого рода болезням. Ни при сухой, ни при влажной макулодистрофии не чувствуется какой-нибудь боли. Большинство людей замечают ухудшение зрения только тогда, когда макулодистрофия начинает развиваться на другом глазу, и только тогда обращаются к врачу, который и поставит диагноз возрастная макулодистрофия.

Что предложит доктор?

Врач проводит проверку остроты зрения по специальным таблицам, поля зрения, измеряет внутриглазное давление, детально осматривает глазное дно.

Может также провести тест с сеткой Амслера. Сетка представляет собой лист бумаги в клетку размером 10x10 см, с черной точкой в центре для фиксации зрения. Нужно закрыть один глаз рукой и смотреть другим глазом на черную точку в центре сетки. Если прямые линии стали волнистыми, а некоторые линии вообще исчезли, это признак влажной макулодистрофии.

Если есть подозрение на влажную макулодистрофию, возможно, понадобится провести флюоресцентную ангиографию. Для этого вводят в вену на предплечье специальную краску, а прибор для фотографии глазного дна позволяет увидеть прохождение краски через сосуды. Таким образом становятся видны новообразованные сосуды, а также дефекты в сосудистой стенке.

Чтобы держать свое зрение под контролем, можно самому изготовить сетку Амслера. Такая проверка годится только для тех, у кого еще хорошее зрение. Если наблюдается искривление линий в каком-нибудь секторе сетки, то пора обращаться к специалисту. Можно также проверять глаза при чтении книги или просмотре телепередачи попеременно то одним, то другим глазом.

Лечение

Врач назначает сосудорасширяющие, антисклеротические, липотропные препараты, биостимуляторы, которые улучшают обмен веществ в тканях. Важное значение имеет потребление продуктов с низким содержанием холестерина.

Внутрь принимают препараты, улучшающие эластичность сосудов и защищающие их, а также сосудорасширяющие препараты: пармидин (продектин, ангинин), рутин, аскорутин, ксантинола никотинат (компламин), галидор, стугерон, папаверин, но-шпа, никошпан, нигексин.

Витаминные препараты и препараты с микроэлементами: гериоптил, вибалт, дифарель, сентон, трисольвит.

Противосклеротические средства: атромидин, метионин, мисклерон.

Внутримышечно врачи назначают дицинон, 4%-ный раствор тауфона, 1%-ный раствор рибофлавинмононуклеотида, аевит, 2%-ный раствор геровитала, глазные инъекции эмоксипина, тауфона.

Биостимуляторы применяют внутримышечно или подкожно: алоэ, ФиБС, пелоидодистиллят.

Микроволновая терапия: 20 процедур на курс. Если после первого курса улучшение не наступило, повторный курс проводят только через 4—6 месяцев. В перерывах между курсами микроволновой терапии иногда проводят электрофорез с 1%-ным раствором новокаина.

Врач также может назначить воздействие ультразвуком, 15 процедур на курс. Через 3—4 месяца курс лечения ультразвуком обычно повторяют. Также назначают электрофорез.

Запомните, что схему лечения определяет только врач в зависимости от результатов обследования!

Сегодня, к сожалению, пока нет стопроцентно эффективных методов лечения макулодистрофии. Однако это совсем не означает, что вам грозит полная потеря зрения.

В некоторых случаях рекомендуется лазерное лечение — воздействие лазерным лучом на дефектные, с истонченной и легкопроницаемой стенкой сосуды. Это дает положительный эффект, если такие сосуды не находятся непосредственно возле центральной ямки желтого пятна. Процедура может приостановить ухудшение зрения.

Как вести себя после процедуры

После лазерной терапии вы сможете покинуть кабинет сразу же после процедуры. Однако зрачок остается расширенным, а это означает, что четкого зрения не будет в течение нескольких часов, поэтому желательно, чтобы кто-нибудь сопровождал вас по дороге домой. И обязательно наденьте солнцезащитные очки.

В первый день после процедуры может ощущаться затуманенность зрения и легкая боль. Для устранения этого назначают определенные лекарства. Врач также назначит дату контрольного осмотра, чтобы убедиться, что процедура дала нужный эффект, кровеносные сосуды клетчатки перестали протекать, а новообразованные сосуды не разрастаются. Для составления более полной картины придется еще раз пройти через флюоресцентную ангиографию. *Если эффект лазерной операции оказался недостаточным, ее можно повторить.*

Тем не менее лазерная терапия — это не лечение макулодистрофии, оно направлено не на восстановление утраченного зрения, а только на то, чтобы приостановить его ухудшение. После лазерного лечения есть риск того, что дефектные сосуды появятся снова.

Что нужно делать, чтобы избежать макулодистрофии:

* отказаться от вредных привычек;
* регулярно посещать врача;
* следить за уровнем артериального давления;
* следить за содержанием холестерина и сахара в крови;
* пользоваться солнцезащитными очками (яркий солнечный свет вреден для желтого пятна).

Помните, что такие заболевания, как диабет, гипертоническая болезнь, атеросклероз, ухудшают течение макулодистрофии.

Вам поставлен диагноз макулодистрофия? Нет необходимости ограничивать себя в чтении или просмотре телепередачи. Можно смотреть 2—3 часа в день телевизор — это никак не скажется на вашем зрении.

Если же у вас значительная потеря зрения и очки или лупа уже не помогают нужно обратиться в специальный кабинет коррекции зрения для слабовидящих, там вам помогут. Есть оптические системы, которые увеличивают изображение и позволяют различать мелкие детали.

■ ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ, НУЖНО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

■ ЗАБОЛЕВАНИЕ МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ, ПОЭТОМУ, ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ МАКУЛОДИСТРОФИЯ, ТО ПРЕДУПРЕДИТЕ ОБ ЭТОМ СВОИХ ДЕТЕЙ И ВНУКОВ. ОНИ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ ПО НАСЛЕДСТВУ ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ ЖЕЛТОГО ПЯТНА, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ.

ВЕРНИ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье — это личное богатство. Восточная медицина накопила богатейший опыт по эффективному лечению множества заболеваний путем воздействия на биологически активные точки ступней ног. На наших ступнях располагается более 7200 нервных окончаний, от которых разветвленная сеть нервов идет ко всем нашим органам. Воздействие на эти точки не только улучшает работу всех жизненно важных органов, но и увеличивает продолжительность жизни. Не зря знаменитый японский профессор Ниши настойчиво рекомендовал лечить ноги всем, даже больным, прикованным к постели.

На знаниях восточной медицины и рефлексотерапии основан наш метод восстановления здоровья. Оздоровительный курс ванн для ног с содержанием пантогематогена «О-Панто» делает лечение в домашних условиях не только простым и приятным, но и эффективным.

Клинические исследования показали: ванны с пантогематогеном «О-Панто» имеют ярко выраженный эффект в коррекции многих заболеваний, полученный результат стабилен и не исчезает по окончании курса. Принимая наши ванны, вы восстанавливаете работу всех жизненно важных функций своего организма и ускоряете процессы выздоровления от болезней.

Если вы почувствовали себя плохо — не спешите принимать таблетки. Ванны для ног «О-Панто» — мощное природное средство, которое поможет вам встать на ноги и вновь радоваться жизни. Комплект состоит из 10 флакончиков для приема полного курса из 10 ванн. Содержимое каждого флакончика разводится согласно прилагаемой инструкции. Уже после первого курса вы почувствуете, что боль начинает уходить, появится бодрость, энергия и желание жить. При повторении курса эффект станет еще более явным и устойчивым.

РЕЗУЛЬТАТЫ КЛИНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Эффективность применения у больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата — 86%, с синдромом длительного утомления — 91%, при хронических воспалительных заболеваниях — 88%.

Предупреждение: прием ванн для ног не рекомендуется при тромбофлебите, заболеваниях крови (кроме анемии) и кровотечениях, трофических язвах, при доброкачественных новообразованиях в области суставов, в случаях обширных повреждений кожи в месте проведения процедур, в случаях свежих переломов костей, при лихорадочных состояниях, в случаях острых воспалительных заболеваний и острых внутрисуставных повреждений.

© С114

Каким будет Ваш завтрашний день: полным тревог о надвигающихся болезнях или же наполненным энергией, радостью, бодростью и здоровьем? Выбор за Вами!

❶ **Артриты.** При обнаружении болезней суставов очень важно вовремя начать прием ванн для ног «О-Панто». Воздействие ванн облегчает боли, которые в будущем могут привести к малоподвижности, улучшает функции суставов, уменьшает скованность и отечность.

❷ **Сердце.** Каждую минуту на планете кто-то умирает от сердечного приступа. Но сохранить сердце здоровым возможно! Древние лекари не зря говорили: «Болит сердце — лечите ноги». Наши ванны для ног укрепят сердечную мышцу, нормализуют давление и значительно снизят нагрузку на сердце.

❸ ***Высокий холестерин.*** *Холестерин в наших артериях откладывается в течение десятилетий. Принимая наши ванны для ног, вы уси-*

«...За 30 лет работы формовщиком я заработал себе кучу болезней. В надежде вылечиться приходилось цепляться за каждую соломинку. После того как мы с женой приняли десять ванн для ног «О-Панто», стали чувствовать себя совсем по-другому. У жены было высокое давление, а теперь нормализовалось, прекратились боли в суставах, всего и не опишешь. Результаты нас очень радуют. Мы уже раздали ваш адрес своим знакомым. Большое вам спасибо за помощь людям».

Соколов Иван Митрофанович, г. Чебоксары

Розничная цена 1 флакона — 395 руб.

СПЕЦИАЛЬНОЕ

Сертификат соответствия № РОСС RU.AE96.B00464 ТУ 9158-001-74701043-04

Заполненный купон пришлите по адресу

Проблемы со зрением, к сожалению, возникают в настоящее время независимо от возраста и других факторов. Что является их причиной и как можно помочь своим глазам заранее и тогда, когда заболевание уже мешает полноценно жить? С этим вопросом мы обратились к врачу, руководителю научно-медицинского центра «Альга-Медика» (г. Санкт-Петербург) А. М. Титову.

Рег. уд. №77 99.23.3.У.5492.11.04

© С137

Принимайте «НОРМАЦЕТИН» — глаза Вам скажут «СПАСИБО»!

«Болезней глаз диагностируется врачами с каждым годом все больше и больше. Кроме этого, каждый человек, особенно с возрастом, подвержен изменениям остроты и качества зрения. Больше всего глаза страдают от ухудшения кровоснабжения и недостатка витамина А, являющихся «кирпичиками» нашего зрения. Препарат «НОРМАЦЕТИН», который содержит и мощнейший природный антиоксидант дигидрокверцетин, и большое количество бета-каротина, как раз и становится как бы «заводом» по доставке необходимых для хорошего зрения веществ в наш организм. Клинически доказано, что дигидрокверцетин (а это основной действующий компонент препарата «НОРМАЦЕТИН»):

* укрепляет мышцы и связки глаза, повышает его зрительные функции и остроту зрения;
* нормализует проницаемость капилляров, повышает их прочность;
* помогает раскрытию и включению в работу закупоренных капилляров, снижая тем самым риск образования тромбов и стимулируя кровоток в тканях глаз;
* снимает воспалительные процессы в глазах, устраняет их слезоточивость и отечность.

Кроме этого, «НОРМАЦЕТИН» замедляет процессы старения организма за счет связывания свободных радикалов, благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, повышает иммунитет, гасит простуды и бронхиты. «НОРМАЦЕТИН» показан при всех видах заболеваний глаз, в том числе дистрофии сетчатки, атрофии зрительных нервов, ретинопатии, миопии, глаукоме, катаракте, утомлении глаз и др. Принимать препарат достаточно просто три раза в день по 1 таблетке во время еды. Курсовой прием, а это 3—4 недели 2 раза в год, полностью покрывает потребности организма в необходимых для нормального зрения веществах. «НОРМАЦЕТИН» можно принимать и детям с 12 лет, и взрослым, и особенно пожилым людям».

К словам врача можно добавить, что НАШЕ ЗРЕНИЕ — это дар, и только мы сами можем помочь своим глазам.

Заказать курс «Нормацетина» (2 упаковки = 320 рублей) наложенным платежом можно по адресу: 344002, Ростов-на-Дону, а/я 901 «Айболит» или по телефонам (863) [illegible] Справки по тел. (863) 227-11-11. http://www.garmony.ru

МИНЗДРАВ РЕКОМЕНДУЕТ

вижности, улучшает функции суставов, уменьшает скованность и отечность.

2 Сердце. Каждую минуту на планете кто-то умирает от сердечного приступа. Но сохранить сердце здоровым возможно! Древние лекари не зря говорили: «Болит сердце — лечите ноги». Наши ванны для ног укрепят сердечную мышцу, нормализуют давление и значительно снизят нагрузку на сердце.

3 Высокий холестерин. Холестерин в наших артериях откладывается в течение десятилетий. Принимая наши ванны для ног, вы усиливаете выведение холестерина из организма, очищаете артерии, а значит, значительно уменьшаете риск развития болезней сердца!

4 Кровообращение. Плохая циркуляция крови — основа многих болезней. Ванны для ног улучшают кровообращение и качество крови, устраняют ее застой, восстанавливают и очищают капилляры.

5 Стрессы. Стрессы значительно увеличивают уязвимость организма в отношении серьезных заболеваний. Они вызывают диабет, гипертонию, хроническую усталость, злокачественные опухоли. К счастью, выход есть. Если стрессы возникают в Вашей жизни и это нельзя изменить, помогите себе преодолевать их. Ванны для ног восстанавливают защитные резервы организма, эмоциональное равновесие, снимают напряжение и укрепляют сердце, которое лучше противостоит разрушительному воздействию стрессов.

6 Очищение. Через расположенные на стопах поры наши ванны «О-Панто» имеют чудесное свойство выводить из организма шлаки, яды и вредные вещества.

7 Омоложение. Каждый человек имеет собственные резервы здоровья. В кончиках пальцев каждого из нас кроется способность высвобождать естественную исцеляющую энергию. Прием ванн для ног «О-Панто» не только омолаживает организм и отдаляет наступление старости, но и тормозит развитие и обострение имеющихся болезней. Благодаря ваннам для ног «О-Панто» вы и в 60 лет сможете почувствовать себя лучше, чем в молодости.

...ку. После того как мы с женой приняли десять ванн для ног «О-Панто», стали чувствовать себя совсем по-другому. У жены было высокое давление, а теперь нормализовалось, прекратились боли в суставах, всего и не опишешь. Результаты нас очень радуют. Мы уже раздали ваш адрес своим знакомым. Большое вам спасибо за помощь людям».

Соколов Иван Митрофанович, г. Чебоксары

Розничная цена 1 флакона — 395 руб.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
для читателей газеты «Айболит»

Вы можете заказать это уникальное средство прямо от производителя

ВСЕГО ЗА 295 РУБ.!*

* Без учета стоимости наложенного платежа (5–8% от суммы заказа)
Специальная цена действительна до 30 июня 2005 г.

Сертификат соответствия
№ РОСС RU.AE96.B00464
ТУ 9158-001-74701043-04

Заполненный купон пришлите по адресу:

ООО «ПАНТОПРОЕКТ»
659300, Алтайский край,
г. Бийск,
ул. Льва Толстого, 150

Сделать заказ можно по телефону/факсу:
(3854) 32-68-28
e-mail: maral@yourline.ru

БЛАНК ЗАКАЗА

☐ ДА, я хочу заказать **ВАННЫ ДЛЯ НОГ «О-ПАНТО»**, чтобы без лекарств справиться с болезнями и продлить свою жизнь.

Количество комплектов (10 ванн в каждом) = ______ шт.

Ф.И.О. (полностью) ______________________

____

Индекс __________ Адрес ______________________

____

____

Телефон ______________________

Год рождения (по желанию) ______________________

✂ Доставка в страны ближнего и дальнего зарубежья только по предоплате

«Айболит», май 2005

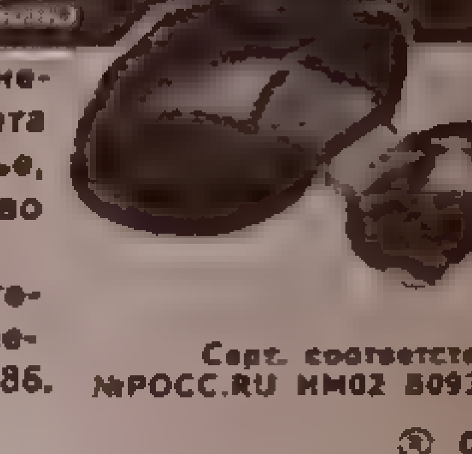
...ность,

* помогает раскрытию и включению в работу закупоренных капилляров, снижая тем самым риск образования тромбов

К словам врача можно добавить, что НАШЕ ЗРЕНИЕ — это дар, и только мы сами можем помочь своим глазам.

Заказать курс «Нормацетина» (2 упаковки = 320 рублей) наложенным платежом можно по адресу: 344002, Ростов-на-Дону, а/я 901 «Айболит» или по телефонам (863) 269-85-06, 503-71-00.
Справки по тел. (863) 227-11-11. http://www.garmony.ru

СОН БЕЗ ХРАПА



«ЭКСТРА-ЛОР» — эффективное устройство против храпа, при неосложненных формах болезни остановок дыхания во сне и скрежета зубами. Эти факторы риска каждую ночь разрушают ваше здоровье, возрастает угроза быстрого развития болезни и внезапной смерти во сне от гипертонического криза, инсульта, инфаркта.

Курс лечения – 15-20 дней. Доставка по почте наложенным платежом. Цена – 190 рублей + почтовые расходы. Инструкция по применению прилагается. Справки и консультации по тел./факсу (095) 141-5386.

Для заказов: 105094, Москва, а/я 23, НПФ «ИНКОМК»
E-mail: inkomk@online.ru.

Серт. соответствия №РОСС.RU ИМ02 В09352

С78

Рег. № 000374/01 — 2001 МЗ РФ

Мужская работа

После «осечки» в постели появилась нервозность. Неужели это импотенция?

В. Королев, г. Пенза

Не торопитесь причислить себя к импотентам. Скорее, речь идет об эректильной дисфункции (нестабильной потенции). В аптеках препаратов для восстановления потенции сейчас достаточно. Правда, большинство существующих лекарств проблему не решают, а лишь на какое-то время стимулируют мужскую силу.

Потенция приобретается на время: таблетка перестает действовать — и проблема возвращается. Поэтому наиболее эффективным является применение препарата **«Импаза»**. В основе **«Импазы»** сверхмалые дозы особых белков-антител, отвечающих за нормальную работу сосудов. **«Импаза»** восстанавливает тонус сосудов, нормализует кровообращение в половых органах и вследствие этого — утраченную способность к эрекции, причем в нужное время. В силу безопасности и отсутствия привыкания **«Импазу»** можно принимать лечебным курсом в 8—12 недель по таблетке через день, после которого нормальной половой жизнью можно жить, не прибегая к лекарствам. А можно принимать единоразово — перед половым актом (таблетку за два часа и таблетку за час до близости) — для мягкой, но длительной стимуляции эрекции.

С46 ®

Консультации по медицинскому применению препарата вы можете получить по телефону: (095) 956-32-88 с 10 до 17.30 по рабочим дням. WWW.IMPAZA.RU

Спасибо Андрею Валерьевичу!

Я от всей души хочу выразить огромную благодарность Андрею Валерьевичу за оказанную мне помощь. После его письма в семье появился достаток и мы наконец-то расплатились с долгами, муж взялся за ум, перестал пить и изменять, а от многих болезней не осталось и следа. Спасибо ему огромное!

Лидия Егоровна, Самара

Потомственный маг, ясновидящий, целитель от Бога Андрей Валерьевич Шехурдин поможет каждому очень быстро решить любые проблемы по фото: вернет любимого, снимет тягу к алкоголю, порчу, невезение, безбрачие, восстановит здоровье, предскажет судьбу, вышлет мощные талисманы удачи, обереги от всех бед. Всегда 100%-ный результат.

Фото лучше присылать заказным письмом + конверт с о/а. Отвечу всем.

Адрес: 610007, Киров, а/я 611, Шехурдину А. В.

С67

ТЕЛЕФОНЫ
рекламной
службы газеты
«Айболит»:

(8652) **24-38-02,**
24-76-87.

Принимают

Вдруг еще стану лучше выглядеть...
в коробке, которая потом пригодится в хозяйстве».

Я БЫЛА УЖЕ В ОТЧАЯНИИ...

** «Я была уже в отчаянии. Мне предлагали операцию, но я решила пропить курс «Гепар». И я, и мой врач были удивлены результатом. Я полностью освободилась от камней в почках и мочевом пузыре». И. Ю., Тверская обл.*

** «Я твердо убеждена, что от любой болезни можно избавиться, если вначале очистить организм, ибо грязь и есть болезнь. После применения «Гепара» есть результаты: сбросила 2 кг, нормализовался обмен веществ, ушли тошнота и изжога. И не надо искать импортных товаров, которые и дороже, и менее эффективны, в чем пришлось убедиться лично». Т. В., г. С.-Петербург.*

** «После первого курса приема «Гепара» почувствовала себя значительно лучше: уменьшились боли в суставах, затих бронхит, да и в кишечнике есть улучшения, немного похудела (5 кг)». И. О., г. Подольск.*

АНАЛИЗ ЛЕЧЕБНЫХ ЭФФЕКТОВ ФИТОКОМПЛЕКСА «ГЕПАР»

Обширные положительные отзывы больных об эффективности фитокомплекса «Гепар» при лечении заболеваний различного происхождения можно понять, исходя из оценки влияния отдельных трав на ту или иную физиологическую систему организма или нескольких систем одновременно (например, **желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистую и нервную систему** и т. д.)

Анатомические системы и их физиологические и биохимические функции тесно связаны друг с другом и направлены на выработку энергии, которая определяет здоровье человека. Образование энергии процесс сложный, в его основе лежат биологические окислительно-восстановительные реакции, конечным продуктом которых является аденозинтрифосфат (АТФ). Именно он поддерживает нормальную жизнь и наше здоровье.

К большому сожалению, белки, углеводы и жиры не всегда полностью превращаются в АТФ. Появляются недоокисленные продукты обмена белков, углеводов, жиров (так называемые шлаки, токсины и т. д.). На их фоне осложняется течение основного заболевания порой на многие годы. Особенно ярко отрицательное действие неполного усвоения пищи проявляется в пожилом и старческом возрасте.

Очищение организма от недоокисленных продуктов обмена полезно в любом возрасте и при любой патологии. Наиболее эффективным и безопасным способом исправления процесса биологического окисления является фитотерапия, в частности с помощью фитокомплекса «Гепар». Наиболее ярко лечебный эффект фитокомплекса проявляется на уровне **желудочно-кишечного тракта и печени.** Чем старше пациент, тем быстрее и ярче проявляется лечебное действие этого средства. Например, нормальный стул учащается до 2 раз в сутки. Вес больных уменьшается. Появляется хорошее настроение, ликвидируется депрессия, хроническая усталость; исчезает боль в суставах, изменяется цвет кожи. Появляется чувство молодости и здоровья. Нормализация обменных (окислительных) процессов сопровождается очищением организма от **камней в печени, желчном пузыре** или их значительным уменьшением. На фоне приема фитокомплекса «Гепар» облегчается течение **мочекаменной болезни,** исчезают **камни из почек и мочевого пузыря,** уменьшается **мочекислый диатез,** из **области суставов исчезает мочевая кислота,** вызывающая тугоподвижность суставов.

Не остается без участия к фитокомплексу «Гепар» и **поджелудочная железа.** После первой и последующих чисток болевой синдром в левом подреберье уменьшается или исчезает полностью.

Если женщину мучает **токсикоз при беременности,** то при планировании повторной беременности следует предварительно осуществить чистку фитокомплексом. Токсикоз в этом случае при беременности не возникает. Дети, матери которых до беременности принимали фитокомплекс «Гепар», рождаются здоровыми.

Известно, что при **бронхиальной астме** слизистая бронхов набухает и провоцирует приступ. Больной начинает принимать много лекарств, но облегчения не наступает. Фитокомплекс «Гепар» решает проблему сокращения бронхов и устраняет приступы.

Сердце является наиболее ритмично работающим органом, но и его затрагивают недоокисленные продукты. Иногда заболевания сердца и сосудов ведут к **гипертонии, ишемии, нарушению мозгового кровообращения.** Применение фитокомплекса «Гепар» существенно влияет на перечисленные выше симптомы.

В заключение отметим, что многие болезни внутренних органов приводят к патологическим изменениям на коже. **Кожные болезни** возникают вследствие поражения токсичными продуктами обмена элементов кожи.

Фитокомплекс «Гепар» подавляет воспаление и выделение токсинов внутренними органами больных и способствует изменению кожи **(дерматит, нейродермит и др.)**

Л. В. Пастушенков, доктор медицинских наук, профессор

«Результаты после чистки прекрасные — нас сняли в поликлинике с учета по всем заболеваниям ЖКТ, очистились от солей и перестали болеть суставы, улучшилась работа сердца — прошли аритмия и тахикардия, нормализовалось артериальное давление и т. д.».

Л. А., Алтайский край

«Я страдаю от камней в желчном пузыре. Сколько не лечилась, такого облегчения в организме как после приема «Гепара», не чувствовала».

С. Н., Ставропольский край

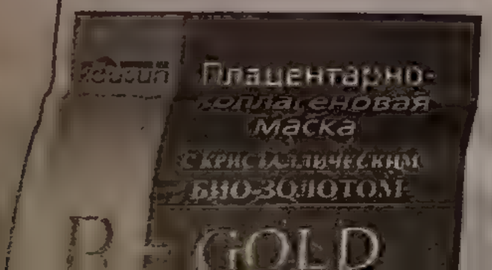
«Моя мама-женщина пожилая и, к сожалению, не очень здоровая. Она пьет «Гепар» и хвалит его не переставая. У нее тяжесть в печени ушла, легче дышится, нет былой усталости. Даже цвет лица изменился к лучшему, т. к. почти рассосались старческие темные пятна на лице. Спасибо Вам и от меня, т. к. видеть облегчение страданий у близкого человека очень приятно».

В. А., Санкт-Петербург

Производитель фитокомплекса «Гепар» —
ООО «Компания «Гольфстрим»: ® СЧОБ
Санкт-Петербург: (812) 393-30-24, 393-00-98,
E-mail: info@gelfstram.ru http://www.gelfstram.ru

Астрахань (8512) 39-41-51; **Барнаул** (3852) 62-89-16; **Белгород** (0722) 26-38-38; **Владивосток** (423) 20-49-44; **Владимир** (0922) 24-45-19; **Владикавказ** (8672) 53-90-25; **Волгоград** (8442) 39-71-61; **Екатеринбург** (343) 371-68-35; **Казань** (8432) 30-11-65; **Калининград** (0112) 99-14-77; **Краснодар** (861) 231-90-06; **Красноярск** (3912) 44-80-65; **Калуга** (0842) 56-31-05; **Махачкала** (872) 68-19-14; **Москва** (095) 429-74-19; **Мурманск** (8152) 45-20-68; **Нижний Новгород** (8312) 34-23-23; **Новгород** (8162) 7-59-39; **Новосибирск** (3832) 22-68-47; **Орел** (0862) 36-12-95; **Пенза** (8412) 57-98-49; **Петрозаводск** (8142) 71-48-35 ; **Псков** (8112) 72-32-51; **Ростов-на-Дону** (8632) 63-54-90; **Рязань** (091) 44-15-47; **Самара** (8462) 99-39-23; **Сочи** (8622) 59-40-64; **Ставрополь** (8652) 28-48-28; **Тверь** (0822) 43-07-77; **Тольятти** (8482) 51-03-03; **Уфа** (347) 42-27-54; **Челябинск** (3512) 32-27-10.

СПРАШИВАЙТЕ СБОР «ГЕПАР» В ВАШЕЙ АПТЕКЕ.



Сертификат соответствия РОСС CN.GH14.B15351

Революция в мире косметики в начале XXI века

Применять маску легко и удобно как в домашних условиях, так и в косметических салонах. Маска представляет собой индивидуально упакованную, готовую к использованию

ются недоокисленные продукты обмена белков, углеводов, жиров (так называемые шлаки, токсины и т. д.). На их фоне осложняется течение основного заболевания порой на многие годы. Особенно ярко от-

пузыре или их значительным уменьшением. На фоне приема фитокомплекса «Гепар» облегчается течение **мочекаменной болезни,** исчезают **камни из почек и мочевого пузыря,** уменьшается моче-

ляет воспаление и выделение токсинов внутренними органами больных и способствует изменению кожи **(дерматит, нейродермит и др.)**

Л. В. Пастушенков, доктор медицинских наук, профессор

(8152) 45-20-68; **Нижний Новгород** (8312) 34-23-23; **Новгород** (8162) ... **Новосибирск** (3832) 22-63-47; **Орел** (0862) 36-12-95; **Пенза** (8412) 57-98-49; **Петрозаводск** (8142) 71-48-35 ; **Псков** (8112) 72-32-51; **Ростов-на-Дону** (8632) 63-54 90. **Рязань** (091) 44-15-47; **Самара** (8462) 99-39-23; **Сочи** (8622) 59 40 64, **Ставрополь** (8652) 28-48 28; **Тверь** (0822) 43-07-77; **Тольятти** (8432) 51 03 03, **Уфа** (347) 42 27-54, **Челябинск** (3512) 32-27-10.

СПРАШИВАЙТЕ СБОР «ГЕПАР» В ВАШЕЙ АПТЕКЕ.

Сертификат соответствия РОСС CN GH14.B15351

Революция в мире косметики в начале XXI века

Безоперационный метод омолаживания кожи лица с эффектом лифтинга.

Человечество издревле искало рецепт продления жизни и вечной молодости. Но только в наш век развития науки и техники сбылась мечта человечества о вечной молодости.

Используя швейцарские разработки, традиционную китайскую медицину и биологически активное золото, косметическая фабрика «Лю Ши Цао» (Китай) разработала и успешно выпускает пользующуюся огромным спросом во многих странах мира плацентарно-коллагеновую маску с кристаллическим био-золотом. Применение этой маски ускоряет образование коллагена, выравнивает верхний слой эпидермиса, разглаживает морщины и подтягивает кожу. На клеточном уровне маска оказывает интенсивное питательное и увлажняющее воздействие, благодаря чему кожа выглядит нежной, гладкой, упругой и полной жизни.

Эффект от применения маски вы увидите сразу после того, как ее снимете. Ваша кожа будет выглядеть посвежевшей и помолодевшей, значительно сгладятся морщины. Для поддержания эффекта рекомендуется регулярное применение масок, в зависимости от возраста и состояния вашей кожи. Рекомендованное применение — 3—4 маски в месяц. После 30 лет для достижения длительного и стойкого результата рекомендуется провести двухнедельный курс ежедневного применения маски.

Применять маску легко и удобно как в домашних условиях, так и в косметических салонах. Маска представляет собой индивидуально упакованную, готовую к использованию тканевую салфетку, пропитанную соответствующим составом, которую вы накладываете на 20 минут на лицо и шею. Инструкцию по применению маски вы также найдете на каждом пакетике с маской. Каждую маску можно использовать до 3 раз. Хранить вскрытую упаковку в холодильнике. В результате эффект от применения маски: *разглаживание морщин, питание и увлажнение кожи, нормализация жирового баланса, устранение воспалительных процессов, усиление упругости кожных мышц, удаление пигментации (веснушек), регенерация новых клеток, замедление процессов старения.*

Состав: экстракт плаценты овцы, коллаген, кристаллы биологически активного золота, гиалуроновая кислота, микроэлементы для восстановления клеток, витамины А и Е.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПРИВЕДЕМ НЕКОТОРЫЕ ПИСЬМА, КОТОРЫЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ ЕЖЕМЕСЯЧНО.

Марина В., г. Москва, 37 лет:

«Добрый день, коллеги. Раньше у себя в салоне использовала только французскую косметику. Попробовала плацентарно-коллагеновые маски. Результат не заставил ждать, каждый второй клиент требует маску. Стала сама пользоваться и не жалею».

Виктория, г. Донецк, 42 года:

«Уважаемый руководитель!!! Подруга подарила на день рождения упаковку масок. Прошла полный курс, выгляжу, как кажется, на 25 лет, морщины разгладились, кожа побелела и стала упругой. Вышлите, пожалуйста, еще 10 масок, только обязательно в коробке. Коробка очень удобная, можно использовать для мелочей».

Евгения Л., Краснодарский край:

«Уважаемые товарищи!!! Я уже на пенсии. Приобрела по совету родственников у Вас 3 маски и простo не поверила в результат. Дед и соседи говорят, что помолодела лет на 20. Срочно вышлите упаковку 10 масок. Хочу пройти полный двухнедельный курс, вдруг еще стану лучше выглядеть. Вышлите только в коробке, которая потом пригодится в хозяйстве».

Валентина, С. Ленинградская обл.:

«Месяц назад я подарила своей маме Вашу маску. После проведения двухнедельного курса мама сбросила десяток лет и выглядит привлекательно. Сейчас мы заинтересовались маской для глаз. Если у Вас есть, то быстрей пришлите».

Заказать плацентарно-коллагеновую маску с кристаллическим био-золотом лицо плюс шея можно по почте. Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во и название) и отправляете ее по адресу: **302038, г. Орел-38, а/я 7 (Маска)** отдел «Медицинские приборы». Оплата при получении. **Стоимость 3 (трех) масок — 249 руб. + 7 % почтовые расходы. Стоимость 10 (десяти) масок — 599 руб. + 6 % почтовые расходы.** Кроме того, всем заказавшим 10 масок сувенирная коробка и наш каталог бесплатно в подарок.

ВНИМАНИЕ: АКЦИЯ!

Подробности читайте в нашем каталоге.

Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77
Эл. почта: med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru.

ДЛЯ ОПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ: (0862) 36-90-39

Все маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСНДВ и Госстандартом РФ. Если у Вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской, обратитесь к врачу.

® сю

Также в продаже имеется: **плацентарно-коллагеновая маска с кристаллическим био-золотом для области глаз.** Цена за 10 пакетов (2 в маски в 1 пакете) и сувенирная коробка — **490 руб. + 7 % почтовые расходы** (условие покупки см. выше).

При помощи современных технологий американскими учеными было получено биологически активное золото, которое омолаживает клетки кожи вокруг глаз, быстро восполняет водный баланс, устраняет морщины, темные пятна, мешки и провисания кожи в области глаз. При длительном применении кожа в области глаз становится гладкой и упругой, на ее фоне цвет глаз становится более ярким и чистым.

НОВИНКА • НОВИНКА • НОВИНКА • НОВИНКА • НОВИНКА • НОВИНКА • НОВИНКА • НОВИНКА • НОВИНКА • НОВИНКА • НОВИНКА • НОВИНКА • НОВИНКА

Кошмарики

КОСА-СПАСИТЕЛЬНИЦА

42-летняя Галина Михайловна Тымчак из Львовской области имеет косу длиной 2 м 10 см. Чудо-коса не раз выручала женщину. Так в молодости благодаря косе Галина Михайловна осталась жива. Пошла однажды с подругами на речку. Плавать не умела, начала тонуть. Тут подруги схватили ее за косу и вытащили на берег. С той поры женщина решила не расставаться со своим спасением.

ВОДА ЗАКИПАЕТ ПРЯМО В ЛАДОНЯХ

40-летний житель Москвы, когда хочет подогреть себе обед, просто берет кастрюлю в руки. Ладони Виктора могут разогреваться до такой высокой температуры, что за несколько минут вода в бидоне, который он сжимает руками, закипает.

С Виктором лучше не здороваться. Если он будет долго жать вашу руку, можно получить сильные ожоги. Дома ему приходится все время ходить в перчатках, чтобы от случайных прикосновений никто из родных не пострадал.

МАЛЬЧИК НЕ ПОЛУЧИЛ НИ ЕДИНОЙ ЦАРАПИНЫ

10-летний мальчик из Ростова-на-Дону попал под поезд и отделался легким испугом. Ребенок бегал по краю платформы и, когда подходил состав, свалился на рельсы. До остановки поезда над мальчиком прошли два вагона. После того как пассажиры достали ребенка из-под состава, выяснилось, что он не получил ни единой царапины.

ПОПА ВСЕМ ДОВОЛЬНА

Если заглянуть в паспорта петербуржцев, можно найти немало поводов для удивления и улыбок. Достаточно сказать, что в Санкт-Петербурге проживает 31 человек с фамилией Страх, 9 — Война, 3 — Шухер. Что уж говорить о Мальчиках и Мужиках. Иных обладателей фамилий от насмешек в состоянии спасти только иначе поставленное ударение. Среди

ВО ВРЕМЯ ОБЕДА НЕ СТУЧИТЕ ПО СТОЛУ ЛОЖКОЙ ИЛИ НОЖОМ – БУДУТ БОЛЕТЬ ГУБЫ.

Намотай на ус

Часто снятся кошмары? Если под домом протекает ручей или раньше на этом месте было болото, овраг, пойма, свалка — жилище расположено в геопатогенной зоне. Это приводит к тому, что у живущих в таких местах людей будет не только плохой сон. Они рискуют подхватить онкологические, сердечно-сосудистые, аллергические заболевания.

ВОЛШЕБНЫЙ АРОМАТ

ЕСЛИ В СЕМЬЕ НЕТ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ – ПОСТАВЬТЕ НА СТОЛ БУКЕТ РОМАШЕК.

* Лимон и гвоздика придают бодрость и радость. Если в доме есть эти запахи — все обитатели будут доброжелательны и благосклонны друг к другу.

* Легкий аромат ванили сохраняет семью, оберегает от измены.

* Запах яблони привлекает удачу. Если каждый месяц сжигать по одной яблоневой веточке, то удача вас никогда не покинет.

* Запах имбиря помогает пробудить, казалось бы, уснувшие чувства.

* Запахи томата и ладана оберегают и дом, и хозяев от недугов и нежеланных гостей.

* Если в семье нет взаимопонимания — поставьте на стол букет ромашек. Легкий аромат этих полевых цветов располагает к общению, внушает уважение, терпение.

* Букет жасмина может служить прекрасным средством от равнодушия и отчужденности между супругами. Это растение спасает от безответной любви.

Из почты «Айболита»

Мишка с тех пор не пьет...

Знакомая решила отучить мужа от спиртного без кодировки. У нас недалеко в одном селе живет дедуля-целитель. К нему многие съезжаются. Поехала и она. Дал он ей травку, говорит: «Ты заваривай и по чайной ложечке ему в питье да еду подливай. Будет его тошнить немилосердно. Но только подгадывай. Подливай, когда твердо будешь уверена, что будет сегодня спиртное употреблять».

И вот вечер. Подруга видит — милый водку купил. Она вокруг него кружит:

— Есть будешь?

— Нет.

Куда травки-то налить? Она и налила в бутылку с водкой, да не одну чайную ложку, а с перепугу ложек шесть. Муж пьет. Она наблюдает — ничего! Цветет и веселеет с каждой минутой.

Легли спать. И вдруг он говорит:

— Что-то мутит меня.

Мутило его, мутило, поскакал в ванную.

Утром муж кричит:

— Козлы! Водку, наверное, самопальную подсунули. Ты спала, а я всю ночь в ванной просидел. Аж пресс на животе болит.

Подруга в восторге! Думает, милый, попал ты! И давай ему эту траву и в суп, и в борщ, и в кофе. Мужику плохо и днем, и ночью. Уже не то что пиво или водку — воду некипяченую боится пить! Закидал желудок углем активированным, аллохолом, еду требует только свежайшую, никаких искусственных ингредиентов — только натурпродукт. И не пьет.

...Прошло время. И начал Мишка опять винцо потягивать. Подруга в истерике — вроде как жалко над мужиком издеваться, но и смотреть на это пьянство сил нет.

И вот однажды вечером та же картина — муж в коридоре раздевается, а на столике в комнате уже стоит бутыль самогона. Подруга в отчаянии отпила несколько глотков, а туда травки своей добавила. Муж пьет, пьет, новости всякие рассказывает, а она просит:

— Ты, Мишенька, не увлекайся уж так. А то опять поплохеет..

— Да ладно ты, успокойся. Печень пролечил, чувствую себя отлично — с чего бы мне плохо стало?

Не прошло и двух часов — закрылся в ванной, надрывается. Потом выскакивает — глаза перепуганные, на ходу свитер натягивает.

— Ты куда это?

— В больницу. Пусть анализы берут, пусть ищут, что это со мной!

Что делать? Сейчас в больнице как скажут, что в крови трава какая-то гуляет, — конец ей будет. Прибьет на месте. Пыталась отговорить, а он ни в какую. Поехал.

Взяли у него анализы. А на следующий день объявили, что в крови никаких отклонений не обнаружено. Все в норме.

Л. Григорьева, Рязань

Проверено на себе

Авось пригодится

Испытание болезнью

Когда мне сделали операцию по онкологии, я осталась со своей болезнью один на один. Из-за сильных болей и своей беспомощности, от того, что не могу сама себя обслужить, я впала в депрессию.

В «АЙБОЛИТ» часто пишут люди, которые впадают в уныние. Это грех! Чем больше мы погружаемся в это состояние, тем больше нашей душой овладевает дьявол.

Лежала и плакала, не хотела ни есть, ни пить. Не видела выхода из этой ситуации. Но мой мозг лихорадочно искал выход.

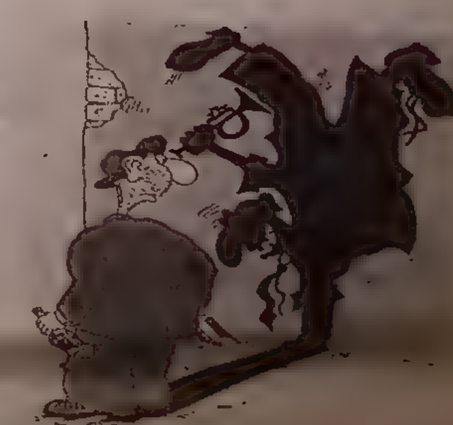
Однажды мысленно стала читать молитву «Отче наш» и почувствовала, что не одна, что со мной Он — наш Покровитель, Спаситель от бед и немочей. Я встала с кровати, зажгла свечку перед иконой Иисуса Христа

чезла злоба, в душе поселился покой. Я пересмотрела свою жизнь с самого начала и до того момента, когда заболела, и поняла: свои болезни мы получаем от Бога за свои грехи! Не живем по заповедям Христа, а когда стоим у края пропасти, тогда и вспоминаем о Спасителе. Поку-

в руках Твоих. Помилуй меня по воле Твоей. Помяни меня, Господи, во Царствии Твоем. Слава Тебе, Господи!»

В поисках Бога нет нужды шарить во тьме. Он не скрывается от нас. Он сам ищет нас. Он не желает нашей погибели.

Мы созданы по образу и подо-



ЧТОБЫ ОБМАНУТЬ ЗЛЫЕ

рельсы. До остановки поезда над мальчиком прошли два вагона. После того как пассажиры достали ребенка из-под состава, выяснилось, что он не получил ни единой царапины.

ПОПА ВСЕМ ДОВОЛЬНА

Если заглянуть в паспорта петербуржцев, можно найти немало поводов для удивления и улыбок. Достаточно сказать, что в Санкт-Петербурге проживает 31 человек с фамилией Страх, 9 — Война, 3 — Шухер. Что уж говорить о Мальчиках и Мужиках. Иных обладателей фамилий от насмешек в состоянии спасти только иначе поставленное ударение. Среди них такие, как Гадина, Скотина, Козел, Дубина. Любопытно, что большинство обладателей столь нестандартных паспортных данных вполне довольны своими фамилиями. «У меня никогда не возникало желание стать обычной Петровой или Масловой», — заявила Надежда Павловна Попа.

Проверено на себе

Испытание болезнью

Авось пригодится

Когда мне сделали операцию по онкологии, я осталась со своей болезнью один на один. Из-за сильных болей и своей беспомощности, от того, что не могу сама себя обслужить, я впала в депрессию.

В «АЙБОЛИТ» часто пишут люди, которые впадают в уныние. Это грех! Чем больше мы погружаемся в это состояние, тем больше нашей душой овладевает дьявол.

Лежала и плакала, не хотела ни есть, ни пить. Не видела выхода из этой ситуации. Но мой мозг лихорадочно искал выход.

Однажды мысленно стала читать молитву «Отче наш» и почувствовала, что не одна, что со мной Он — наш Покровитель, Спаситель от бед и немочей. Я встала с кровати, зажгла свечку перед иконой Иисуса Христа и как могла, своими словами, стала благодарить Его за мое возвращение к жизни. Я стояла у иконы до тех пор, пока горела свеча. Смотрела на лик Христа, и в душе у меня становилось все теплее и теплее. Дурные мысли отошли сами собой.

С тех пор каждое утро я читала молитву «Отче наш» и благодарила Бога за то, что Он дал мне испытание болезнью. Моя душа перестала ненавидеть, исчезла злоба, в душе поселился покой. Я пересмотрела свою жизнь с самого начала и до того момента, когда заболела, и поняла: свои болезни мы получаем от Бога за свои грехи! Не живем по заповедям Христа, а когда стоим у края пропасти, тогда и вспоминаем о Спасителе. Покупаем образа, читаем молитвы, просим всех святых прийти на помощь.

Но у Иисуса Христа невозможно выпросить, можно только вымолить пощаду, и не пробубнив молитву, а впустив ее в свое сердце, со словами: «Господи! Ты видишь мою болезнь! Ты знаешь, как я грешен и немощен! Помоги мне терпеть и благодарить Твою благость. Господи, сотвори, чтобы болезнь эта была в очищение моих грехов. Владыко Господи, я в руках Твоих. Помилуй меня по воле Твоей. Помяни меня, Господи, во Царствии Твоем. Слава Тебе, Господи!»

В поисках Бога нет нужды шарить во тьме. Он не скрывается от нас. Он сам ищет нас. Он не желает нашей погибели.

Мы созданы по образу и подобию Его. Нам также свыше дана воля, а значит, и свобода. Бог испытывает нас. Сами того не понимая, мы находимся под его постоянным наблюдением.

В своих мыслях и молитвах обращайтесь к Господу каждодневно, ежечасно. Лечитесь не только таблетками, но и молитвами, благодаря Бога за каждый прожитый день!

Валентина Павловна Куприенко, Ставропольский край

■ ЧТОБЫ ОБМАНУТЬ ЗЛЫЕ СИЛЫ И ОТВЛЕЧЬ ИХ ОТ МОЛОДЫХ, ДОРОЖКУ ПЕРЕД НОВОБРАЧНЫМИ ПОСЫПЬТЕ РИСОМ И ЛЕПЕСТКАМИ РОЗ.

■ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗАПЛЕТАЙТЕ КОСЫ НА ЛЮДЯХ – НЕ ПРИДУТ СВАТАТЬ.

■ НИКОГДА НЕ ПОДНИМАЙТЕ С ЗЕМЛИ БУЛАВКУ.

Такая история

«Но судьбу свою погубишь...»

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ В ОДНО И ТО ЖЕ ЧИСЛО МАША ТЕРЯЛА БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА.

Первый раз Маша увидела Виктора на фотографии. Он был похож на ангела: светлые волосы, голубые глаза. В жизни молодой человек оказался еще лучше. Нежный, ласковый, обходительный. Он стал для нее принцем, о котором Маша так давно мечтала. Но Виктор не грезил о ней, они были просто друзьями.

Она рыдала круглые сутки над своей никчемностью. Решение пришло неожиданно: подруга предложила сходить к гадалке.

...Дверь открыла женщина лет пятидесяти, седая и немного сутулая. Показав Маше на стул, она села напротив. Девушка уже открыла сумку, чтобы достать фотографию любимого, но гадалка остановила ее.

— Не надо, ничего у тебя с ним не выйдет, — голос ее звучал [illegible]ловато. — Если только не при[illegible]ложить. Но это дорого тебе [illegible]бойдется. Судьбу свою можешь [illegible]ть, и не только свою.

[illegible]бовь тогда застила Маше [illegible] Она ничего не видела, кро[illegible]ли. Согласие дала не раздумывая. Денег сводница не взяла, сказала, что девушка и так заплатит сполна.

5 марта — эту дату она запомнила на всю жизнь — день их свадьбы. Любовь Виктора росла, как лавина.

...5 апреля утром Маша узнала, что скончался ее дедушка, остановилось сердце. Тогда она впервые по-настоящему испугалась: а что если это и есть плата? В ужасе она бросилась искать дом гадалки. Тут ее ждал новый удар. Вместо дома были развалины.

— Стена обвалилась, взрыв газа, — с неохотой проинформировал мужчина из толпы зевак, — говорят, какую-то старуху придавило, а так все живы.

Круг замкнулся. Виктора стали мучить кошмары, он не мог спать. Стал худым и бледным, как будто невидимая сила высасывала из него жизненную энергию.

5 июня под машину попала старшая сестра Маши. Глупый несчастный случай — перебегала дорогу на красный свет, водитель даже затормозить не успел. Маша вдруг поняла, что они с мамой остались вдвоем. Эта страшная мысль не давала ей покоя, но никто не брался помочь.

Приближалось 5 июля. Маша умоляла маму взять отпуск и никуда не ходить, а сама в панике продолжала искать выход. Однажды на улице она увидела ту, с чьей легкой руки попала в эту западню. Гадалка стояла, опершись на костыль. Маша подбежала к ней.

— Что мне делать?! Когда это закончится?! — кричала она. Гадалка посмотрела на нее с жалостью, потом подняла руку.

— Не будет его — не будет и смерти.

Маша застыла на месте, а гадалка пошла прочь. В тот же миг зазвонил мобильный. Соседка сообщила, что мама в больнице, нужна срочная операция. Врач мрачно объяснял, что шансы равны нулю, обратились очень поздно.

До 5 июля оставалось три часа. И тут Маша не выдержала и позвонила Виктору. Захлебываясь слезами, она сказала, что он ей больше не нужен. Она не любит его, ненавидит, зачем он только вообще родился! После этих слов у Маши закружилась голова, последним, что она помнила, был кафельный пол в приемной.

Очнулась она утром. Рядом стояла подруга.

— Что с мамой? — закричала Маша.

Лицо подруги просветлело.

— С ней все нормально, — прошептала она, — а вот Виктор... Ты только не волнуйся. Он повесился.

За гранью

НАЗЫВАЯ ЖЕНЩИНУ ЗОЛОТКОМ, МУЖЧИНА ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЕТ, НАСКОЛЬКО ОН ПРАВ. В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ ЗОЛОТА В СРЕДНЕМ В 5–6 РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ОРГАНИЗМЕ МУЖЧИНЫ.

МАГИЯ ЛОЖА

Любимое место в доме, бесспорно, — кровать. И вставать с нее рекомендуют именно с той стороны, с которой вы легли, а то весь день пойдет кувырком.

* Когда вы застилаете постель, ни в коем случае не прерывайте это священнодействие. Мстительная постель, застеленная не на одном дыхании, сулит беспокойную ночь.

* Юным девушкам лучше, от греха подальше, не браться за шитье покрывала или одеяла. Если оставить работу незаконченной, замуж не выйдете.

* Не вздумайте менять белье в пятницу — не избежите ночных кошмаров!

* Неприятность ожидает и в том случае, если вы прислоните веник к кровати: мелкие вредопакостники из ведьминого средства передвижения запросто переберутся на постель и устроят вам веселенькую ночь.

Рекомендуем

Всё, девки, завал!

Как же устаешь на работе! Это какой-то кошмар! Не успела сесть за компьютер, влетела Надька.

— Обалдеть! Вчера Гаврилов подвозил Вальку из бухгалтерии на новой «Тойоте»!

— Не может быть! Какой Гаврилов?

— Какая разница! Ты представь эту Вальку в «Тойоте»! У нее же ни глаз, ни губ, ни рук, ни ног...

Пришлось тут же бежать к Людмиле Федоровне в рекламу:

— Сейчас вы умрете! Вчера Гаврилов подвозил Вальку из бухгалтерии на новой «Тойоте»!

— Какую Вальку? — не понимает эта старая идиотка.

— Ну эту, у которой ни ног, ни рук...

Бежим вместе с Людмилой Федоровной к Катьке в маркетинг. А та нам прямо с порога:

— Все знаю! Но не Гаврилов, а Петухов. И не Вальку из бухгалтерии, а Софку из производственного!

Час от часу не легче... Вы бы видели эту Софку! Ее только в грузовой машине возить. Да и то в кузове.

— А какой Петухов? — спрашивает Людмила Федоровна.

— Ну тот, — объясняет Катька, — у которого семеро детей, а один — негритенок.

Тут вбегает Анжелка из внешних сношений:

— Девки, завал! Ольга-переводчица на пятом месяце от Петухова!

— Да не от Петухова, а от Баранова! — раздается тут голос Галки-секретарши по селекторной связи. — И не на пятом, а уже вчера родила.

С ума сойти! Все вместе подхватываемся и летим в роддом поздравлять.

— Какая Ольга? — спрашивают в роддоме.

— Ну какая... — объясняем. — В серой дубленке!

— Все в порядке, — говорят. — Мальчик! Три шестьсот...

Мчимся обратно на работу поздравлять жену Баранова Наташку. Сам-то Баранов второй год в Америке. Приезжаем на работу, а там — ни души! Что такое? Куда все делись?

— Так домой ушли, — говорит охранник Витя. — Рабочий день-то давно кончился.

А. Портер

ЛАПША из почты «Айболита»

Он выбрал меня. Знал, подлец, что у меня все мешками запасено: сахар, мука, соль.

Алена, Новокузнецк

Вот все, у кого деньги есть, едут искать приключений на разные Канары. Пусть лучше приезжают к нам! Рыбалка, охота, природа великолепная, самогонка дешевая, даже одна проститутка есть.

Леонид Д., Хабаровский край

В 38 лет — как обухом по голове — встретила человека и полюбила.

Людмила К., Лабинск, Краснодарский край

Конечно, не совсем нормально ходить в шубе на голое тело, но ведь еще лето не кончилось.

Алла К., Ростов-на-Дону

■ СТРОГО СОБЛЮДАЯ В ГОСТЯХ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА, УЙДЕШЬ ЗЛЫМ, ТРЕЗВЫМ И ГОЛОДНЫМ.
■ А ВЕДЬ ПРАВА НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ: ВСЕХ ДЕНЕГ ЗАРАБОТАТЬ НЕЛЬЗЯ, НО ПРОПИТЬ МОЖНО!

Итог прошедшего года

РАБОТА

Утром уходил на работу — 248 раз.

Приходил утром на работу — 196 раз.

Чего-то там делал — 28 раз.

Просил в бухгалтерии зарплату — 24 раза.

Стоял на коленях у кассы — 12 раз по 3,5 часа (всего 42 часа).

Выдали зарплату — 9 раз (но не мне).

Получил зарплату — 3 раза.

Принес зарплату домой — уточняется.

Поругался с начальником — 95 раз. Из них: он меня ругал — 94 раза, я его ругал — 1 раз.

Уволен с работы — 1 раз.

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ

Забил гвоздь — 1 раз.

Вымыл посуду — 2 раза (5 предметов).

Чинил бачок в туалете — 1 раз.

Упал с бачка в туалете — 1 раз.

Покупал новый бачок — 1 раз.

Вызвал сантехника — 1 раз.

Напился с сантехником — 2 раза (с перерывом на сон).

Обругал любимую тещу Виолетту Сергеевну дурой — 144 раза, просто козой — 362 раза, козой драной — 516 раз, мымрой — 1902 раза.

ПРОЧЕЕ

Голосовал на выборах — 4 раза.

Выбрали моих кандидатов — 0 человек.

Подрался с хулиганами: я ударил — 1 раз, они ударили меня — 28 раз.

Изменял жене — 5 раз. Из них: с соседкой по даче — 2 раза, с коллегой по работе — 2 раза, со случайной знакомой — 1 раз (все 5 раз — мысленно).

Подвел итог прошедшего года накануне своего дня рождения Юрий Овчинников

ИЗ ИСТОРИЙ БОЛЕЗНЕЙ

* Больная утверждает, что инопланетяне живут у нее дома под видом тараканов.

* Жалуется на зрение: уже не может отличить девушку от женщины.

* И клизму сделали, а он все равно молчит.

* Лечился домашними средствами: утром пил водку, в обед — вино.

* Нарушая предписанный ему режим, больной ввел в организм поросенка с хреном.

* *Отмечается улучшенное состояние больного — он самостоятельно протягивает ноги.*

* При осмотре наружных половых органов нарушений не

РАССКАЗИК

Россия, вечер. Мужик вернулся домой и бросил дипломат в коридоре. Из дипломата вылезает трясущийся таракан и зовет: «Машка, вылезай, приехали!» Через минуту опять: «Машка, вылезай, приехали!» Молчок. Заглядывает в дипломат: «Вот дура, окочурилась! Говорил же тебе: «Давай в офисе останемся!», а ты: «Хочу на курорт, хочу на курорт!»

Такая история — *Тьфу ты!*

Мужик ты или нет?

ПОГРОМЫХАВ ТАЗАМИ И СТИРАЛЬНОЙ МАШИНОЙ, ЛЕНА ВОРВАЛАСЬ СКВОЗНЯКОМ В КОМНАТУ.

— Штукалов, сволочь! — истерично закричала она. — Ты мужик или нет?

— Что, мусор надо вынести? — скривился глава семьи и поплотнее «утонул» в кресле.

— А мужики что, только мусор выносят? — подбоченившись,

— Я это... — мучительно протянул он. — Я же наш кормилец! Хожу за картошкой... раз в месяц, двигаю мебель... Обои мажу клеем, когда тебе вздумается ремонт делать... А еще я деньги за-

ленки на балконе вывешивал? — Мужчина вошел в азарт и даже стал загибать пальцы. Но пальцев оказалось очень много, и на все дел не набиралось.

— Все ясно, — махнула рукой Лена. — С тобой все

Анекдоты

Мама с сыном приходят в поликлинику. Сын увидел табличку «Ухо, горло, нос» и спрашивает:

— Этот все, что осталось от врача?

***

— Папа, зачем женщины красятся и поливаются духами?

— Ну как тебе объяснить... Возьмем, к примеру, ловушку для тараканов

не может отличить девушку от женщины.

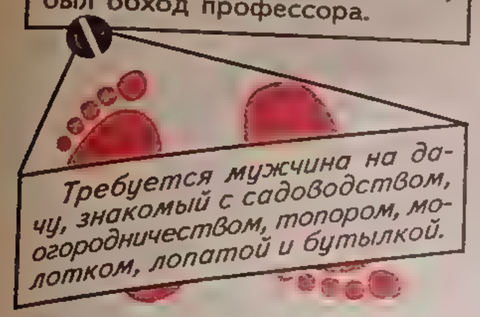
* И клизму сделали, а он все равно молчит.

* Лечился домашними средствами: утром пил водку, в обед — вино.

* Нарушая предписанный ему режим, больной ввел в организм поросенка с хреном. Состояние больного — он самозабвенно протягивает ноги.

* При осмотре наружных половых органов нарушений не выявлено — яйца в мошонке.

* Состояние больного удовлетворительное, температура нормальная, стула не было, был обход профессора.



Требуется мужчина на дачу, знакомый с садоводством, огородничеством, топором, молотком, лопатой и бутылкой.

Упал с бачка в туалете — 1 раз.

Юрий Овчинников

Такая история

Тьфу ты!

Мужик ты или нет?

ПОГРОМЫХАВ ТАЗАМИ И СТИРАЛЬНОЙ МАШИНОЙ, ЛЕНА ВОРВАЛАСЬ СКВОЗНЯКОМ В КОМНАТУ.

— Штукалов, сволочь! — истерично закричала она. — Ты мужик или нет?

— Что, мусор надо вынести? — скривился глава семьи и поплотнее «утонул» в кресле.

— А мужики что, только мусор выносят? — подбоченившись, ехидно уточнила Лена.

Штукалов наморщил лоб и после долгой паузы сказал:

— Ну-у, они отвечают за все, что связано с электричеством... Свет включить или, наоборот, свет выключить... А еще лампочки перегоревшие меняют!

— На другие перегоревшие! — съехидничала Лена. — Слушай, Штукалов, а что ты вообще по дому делаешь?

Она стала сверлить мужа глазами, а Штукалов уставился взглядом в потолок, делая вид, что не замечает взгляда жены.

— Я это... — мучительно протянул он. — Я же наш кормилец! Хожу за картошкой... раз в месяц, двигаю мебель... Обои мажу клеем, когда тебе вздумается ремонт делать... А еще я деньги зарабатываю!

— Кто зарабатывает? Ну-ка повтори еще раз эту веселую фразу! — Лена затряслась от смеха.

Штукалов понял, что сморозил очередную глупость. Тех крох, что он добывал, не хватало даже ему на сигареты.

— Я ребенка тебе сделал! — крикнул глава семьи в надежде оправдаться.

— Вот-вот, ты еще расскажи, что дочку грудью вскормил, — криво улыбнулась супруга.

— А что, разве не так?! Кто за детским питанием бегал? Кто пеленки на балконе вывешивал? — Мужчина вошел в азарт и даже стал загибать пальцы. Но пальцев оказалось очень много, и на все дел не набиралось.

— Все ясно, — махнула рукой Лена. — С тобой все ясно, муженек. Слушай, ты мне сейчас нужен как мужчина...

Муж скривился, скукожился и опять вжался в кресло.

— Нужен как мужик! — веско выкрикнула жена, заметив все изменения в муже. — Иди на балкон — повесь белье.

— Это я запросто! — облегченно вздохнул Штукалов. — Это я умею!

— Прищепки возьми, мужик! — крикнула вдогонку Лена и тише добавила: — А то опять мне придется наволочки по всему двору собирать.

Амир Даутов, Москва

Анекдоты

Мама с сыном приходят в поликлинику. Сын увидел табличку «Ухо, горло, нос» и спрашивает:

— Этот все, что осталось от врача?

***

— Папа, зачем женщины красятся и поливаются духами?

— Ну как тебе объяснить... Возьмем, к примеру, ловушку для тараканов...

***

Психиатр — пациенту:

— Итак, из-за чего же у вас началась депрессия?

— Моя бывшая жена познакомилась с нынешней. Сначала они немного поругались, потом помирились и вдвоем избили мою будущую жену...

***

Заблудившийся геолог орет в тайге: «Люди-и!!!» Чукча (демоническим голосом): «Как в тайге так люди, а как в Москве так сковородка с глазами!»

Детки балдеют

Полный абзац!

Хороший сын растёт

— А ну-ка, сынок, покажи дневник! Что? Как уже показывал? А почему я не помню? Пьяный был?! И заснул, пока ты мне дневник нес?! Не помню, давно было. Зато теперь я трезвый.

КАК ЭТО почему? Мать денег на выпивку не дает. Требует, чтобы я воспитанием твоим занялся. Неси дневник.

Та-ак. Первое сентября. Да-а! Хороший денек был! Петрунин с курорта приехал. Ох и понарассказывал всяких историй!.. Тебе еще рано такие истории слушать.

Это что такое: «Читал постороннюю литературу на уроке математики»? Какую литературу? «Камасутру»?! Да как тебе не стыдно? В третьем классе такую книжку читать? В шестом?! Быстро растут дети!

О! Опять запись: «Ругался с Муркиной во время перемены». Это какая Муркина? Семен Семеныча дочь? Да как ты мог? Мы с ним душа в душу живем, по-соседски, а ты ругаешься с его дочкой. Это она ругалась матом? А ты только отвечал? У тебя, наверное, ответ был этажом повыше? Выше невозможно?

Опять запись: «Заставлял Муркину целовать скелет в кабинете биологии». Кошмар! Поспорили, кто быстрее алгебру спишет, и ты выиграл?!

И часто вы с ней спорите? И много раз выигрывал? Один? А что она тебе приказывала делать? Ага, вижу: «Пел на уроке химии «Боже, царя храни!» Да-а! Еще: «Приносил Муркиной сменную обувь в зубах на четвереньках из гардероба в класс на третий этаж». Ну она прямо садист какой-то! А какая, казалось бы, девочка! Помнишь, у нас в гостях была, молчала всю дорогу. Не могла говорить? Пчела за язык укусила? Как это?

Мать, ты слышишь? Они поспорили, кто в лесу муху ртом поймает! Муркина вместо мухи пчелу поймала.

О! Опять запись: «Сорвал урок литературы». Это почему? Дуэль была из-за Муркиной? Каким оружием? Указками? А Муркина что? Кричала: «А слабо вам указками друг друга по башке?» Хорошая девочка.

Опять запись: «Целый урок с Муркиной ничего не делали». Это как понимать? Если в течение урока вы ничего не натворили, в школе праздник, что ли? Слушай, а в твоем дневнике есть хоть одна запись, где ты что-нибудь хорошее сделал? Где? «Во время болезни Муркиной навещал ее по решению класса». Вот молодец! Хороший сын растет!

Нариман Валитов, Ставрополь

РАССКАЗИК

Молодой парень жалуется опытному соседу: «Эх! Нравится мне Клавка из шестого подъезда, но никак не могу затащить ее в постель!» — «А ты смелее, понапористей с ней будь». — «Да куда уж напористей?! И так ей в глаз дал, три зуба выкрошил и руку сломал».

РАССКАЗИК

Едет мужчина в автобусе и ругается: «Что за молодежь пошла?! Наглые и невоспитанные! Сами сидя едут, места уступить не могут!» Его спрашивает кондуктор: «Что вы возмущаетесь? Вы же сидите!» — «А жена-то стоит!»

Счастливого пути, Яша!

ДОРОГОЙ ЗЯТЬ Яша! Поздравляю тебя с днем рождения!

От всей души желаю тебе долгих лет жизни, лишь бы только тебя от нее не стошнило. И здоровья тебе желаю крепкого, как у твоего дяди Коли. Не знаю только, сообщили ли тебе, что он сейчас лежит весь в гипсе (ходил соседей разнимать по пьянке). А еще, дорогой Яшенька, желаю тебе в жизни большого тепла. Кстати, у наших соседей ночью пожар случился, так они в одних трусах на улицу выскакивали, а на ней — декабрь.

И удачи тебе большой, дорогой Яшуня! А вот на Витьку, дружка твоего, немного неудачно люстра с потолка упала, по плечу задела.

И пусть сбудутся, дорогой Яшунчик, твои мечты о большой куче денег. К слову, директора гастронома из третьего подъезда вчера из-за денег рэкетиры били. И многих в доме это очень возмутило — что опять придется спать под его вопли.

На этом заканчиваю. И желаю тебе, дорогой Яша, скорейшего возвращения из командировки.

У нас тут дождь, туман и гололед. Вот и по радио только что передали — террористы снова самолет захватили. Счастливого тебе пути!

Твоя теща Пелагея Никитична.

Геннадий Решетников

С приветом

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ ГАЗЕТЫ «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»!

ЕСЛИ ВЫ ПО КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ НЕ ПОЛУЧИЛИ ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ИЛИ ПОЛУЧИЛИ ЕГО С ЗАДЕРЖКОЙ...

Обращайтесь в почтовое отделение, где вы оформляли подписку, с письменным требованием доставить этот номер газеты либо вернуть деньги за недополученный экземпляр издания. Ваша претензия согласно Правилам распространения периодических печатных изданий по подписке должна быть рассмотрена в 10-дневный срок. Ссылки на недопоставку нужного количества «Айболита» по вине редакции либо на то, что «газета просто не вышла», не обоснованы.

Начиная с 1996 года «Айболит» выходит четко, через каждые 2 недели, заявки всех без исключения почтовых отделений России выполняются в полном объеме.

Г. Н. Воробьева, редактор газеты «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Рецепты народной медицины

ПОПРОБУЕМ СНЯТЬ БЕЛЬМО

* 1 чайн. ложку растертого в кашицу лука залейте 100 мл горячего молока, настаивайте 6—8 часов в плотно закрытой посуде, процедите и закапывайте в глаза в теплом виде по 1—2 капли 1—2 раза в неделю.

** Закапывайте в глаза по 1 капле свежей живицы пихты. Возможно, будет сильное жжение — это естественная реакция организма. Живица пихты рассасывает даже застарелое бельмо.*

** Для профилактики сок 1 средней луковицы разведите в стакане кипяченой воды, добавьте 1 десертную ложку меда и тщательно все размешайте. Закапывайте смесь в глаза.*

ТЕМ, КТО ЧАСТО ПРОСТУЖАЕТСЯ

Возьмите по 4 г зверобоя, мать-и-мачехи, душицы, плодов аниса, корня алтея, листьев подорожника, по 2 г чабреца и шалфея, 1 г эвкалипта и 250 г обычного чая. 1/2 чайн. ложки смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, выпейте во время или после еды, как чай. Если пить такой сбор полтора месяца, вы забудете о простудах.

ВОССТАНОВИМ

Серт. №6035774 от 02.12.2003

Кедровое масло

Предлагаем вашему вниманию уникальный природный продукт — кедровое масло, которое не заменишь никаким другим растительным маслом.

Кедровое масло получают из ядер кедрового ореха методом холодного отжима. Вкус у **кедрового масла** приятный, без постороннего привкуса. Цвет золотисто-янтарный.

Состав **кедрового масла** очень богат. В нем содержатся большое количество насыщенных и ненасыщенных кислот, витаминов (B_1, B_2, B_3, E, F), а также оно богато различными микроэлементами.

В **кедровом масле** большая концентрация витамина F. Витамином F были названы незаменимые жирные кислоты, в том числе насыщенные жирные кислоты (пальмитиновая, стеариновая).

Много полиненасыщенных жирных кислот, линолевая и линоленовая, которые способствуют снижению холестерина в крови. Результаты испытаний, проведенных в ряде институтов Российской академии медицинских наук, клиниках, свидетельствуют о высокой терапевтической эффективности **кедрового масла** при лечении:

— ларингита и ОРЗ;
— кожных заболеваний;
— трофических язв;
— язв желудка и двенадцатиперстной кишки;
— благотворно действует при различных аллергических расстройствах;
— оказывает общеукрепляющее действие;
— способствует устранению синдрома хронической усталости;
— повышает физическую и умственную работоспособность;

В пищевых целях **кедровое масло** можно применять в кулинарии: можно заправлять различные салаты, готовить различную рыбу под **кедровым маслом**, а также можно испечь русские блины на **кедровом масле**. Принимая **кедровое масло** по 1 чайной ложечке в день в качестве профилактики, вы будете заряжены положительной энергией и бодростью на весь день.

Кедровое масло высылаем в любую точку России наложенным платежом. ©123 ®

СТОИМОСТЬ МАСЛА:
100 мл — 90 руб. + налож. платеж;
200 мл — 160 руб. + налож. платеж

Заказ на сумму не менее 300 рублей.

Также в наличии имеются **кедровое ядро** и **кедровая мука.**

Наш почтовый адрес: 633010, Новосибирская область, г. Бердск, главпочтамт, А/Я 47 .
Наш тел. (383-41) 2-96-04; E-mail: ecoferment@sibnet.ru

Вы хотите быть красивой?

гарантия 2 года

Прекрасный подарок любимой!

Чудо-аппарат Невотон создан для Вас! Он сделает Вашу кожу упругой, здоровой, красивой и привлекательной.

Позволит Вам в домашних условиях осуществить следующие косметические процедуры:

— устранение целлюлита
— удаление мелких и разглаживание глубоких морщин лица, век, шеи
— омоложение стареющей кожи
— увлажнение сухой кожи
— уход за жирной кожей (удаление избытка кожного сала)
— отбеливание пигментных пятен
— снятие отечности лица
— очищение лица от угревой сыпи
— удаление куперозной (капиллярной) сеточки на коже
— удаление «кругов» под глазами
— ионофорез, повышающий упругость кожи
— размягчение и удаление рубцов
— улучшение упругости кожи груди, рук, шеи и лица
— подтяжки контура лица, век, шеи

С НЕВОТОНОМ ВЫ ВСЕГДА МОЛОДЫ, СВОБОДНЫ И КРАСИВЫ!

Особенности проведения процедур

Аппарат на порядок превышает эффективность применения косметических средств.

Например, с помощью аппарата **НЕВОТОН** и обычного содового раствора вы сможете дома самостоятельно избавиться от угревой сыпи уже после 1-й процедуры. На это Вам понадобится всего 15—20 минут.

Необходимые препараты вы легко найдете в любом косметическом магазине, аптеке. Целый тюбик, рассчитанный на 10—15 процедур, обойдется Вам по цене одной процедуры в салоне. Вы можете приготовить себе их и самостоятельно — водный раствор ромашки, др. трав, огуречный раствор или кашица, различные соки и маски из свежих овощей и фруктов и т. п. Способы применения основных препаратов подробно описаны в инструкции аппарата. Заметный косметический эффект достигается уже после первой процедуры!

А если применять все эти средства без прибора?

Эффект будет. Но активные питательные вещества, просто нанесенные на поверхность кожи, проникают сквозь роговой слой всего на 0,1 мм, питают лишь ее поверхность. А под действием аппарата «Невотон» эта величина достигает 5 мм, чем достигается питание новых развивающихся клеток, находящихся в глубоких слоях кожи. Поэтому даже самая «неблагодарная» кожа активно насыщается питательными веществами.

При использовании аппарата происходит регенерация (возрождение) кожи, чего невозможно достичь при использовании любых косметических средств, которые лишь увлажняют ее, не восстанавливая, не обновляя ее клетки.

Таким же образом устраняется **целлюлит** — под воздействием микротока улучшается кровоснабжение подкожной жировой клетчатки, усиливается проникновение под кожу питательных веществ и тем самым многократно увеличивается эффект применяемых Вами антицеллюлитных косметических средств.

Пользоваться аппаратом удобно и приятно. Он легкий и компактный. Работает от батареи типа «Крона». Поэтому Вы всегда можете иметь его под рукой.

Теперь Вы имеете возможность осуществлять эффективный уход за своей кожей дома, не тратя на это много времени, сил и средств, сидя на диване перед телевизором.

Цена аппарата равна стоимости посещения одного курса косметических сеансов у косметолога.

Серт. МРОСС.RU МП02 В00694

Оплата при получении на почте — **1870 руб.**

Заказать Невотон Вы можете по тел. 8(8332) 31-04-63, 30-01-71.
Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 22.

вайте смесь в глаза.

ТЕМ, КТО ЧАСТО ПРОСТУЖАЕТСЯ

Возьмите по 4 г зверобоя, мать-и-мачехи, душицы, плодов аниса, корня алтея, листьев подорожника, по 2 г чабреца и шалфея, 1 г эвкалипта и 250 г обычного чая. 1/2 чайн. ложки смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте *20 минут, выпейте во время или после еды, как чай. Если пить такой сбор полтора месяца, вы забудете о простудах.*

ВОССТАНОВИМ СИЛЫ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

Возьмите цельные пшеничные зерна, промойте холодной водой, залейте водой в широкой посуде вровень с верхним слоем пшеницы, накройте влажной марлей и поставьте в теплое место на 10 часов. Затем воду слейте, а зерна покройте смоченной марлей, сложенной в 3—4 слоя. Как только из зерен проклюнутся ростки, переберите всю пшеницу, оставив только зерна с белыми ростками (зерна с зелеными ростками ядовиты). Их перемелите, добавив чернослив или изюм, а также мед по вкусу, и ешьте по 50 г смеси 1—2 раза в день как укрепляющее средство, способствующее восстановлению сил, например, после перенесенных истощающих заболеваний — туберкулеза легких, язвенной болезни.

ПРИ РАСТЯЖЕНИИ БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ СУСТАВОВ ЛЕЧАТСЯ ХОЛОДНЫМИ МОЛОЧНЫМИ КОМПРЕССАМИ. МЕНЯЮТ ИХ ПО МЕРЕ ОСТЫВАНИЯ.

которые способствуют снижению холестерина в крови. Результаты испытаний, проведенных в ряде институтов Российской академии медицинских наук, клиниках, свидетельствуют о высокой терапевтической эффективности **кедрового масла** при лечении:

- ларингита и ОРЗ;
- кожных заболеваний;
- трофических язв;
- язв желудка и двенадцатиперстной кишки;

бую точку России наложенным платежом. С123 ®

СТОИМОСТЬ МАСЛА:
100 мл — 90 руб. + налож. платеж;
200 мл — 160 руб. + налож. платеж

Заказ на сумму не менее 300 рублей.

Также в наличии имеются **кедровое ядро** и **кедровая мука.**

Наш почтовый адрес: 633010, Новосибирская область, г. Бердск, главпочтамт, А/Я 47.
Наш тел. (383-41) 2-96-04; E-mail: ecoferment@sibnet.ru

ный косметический эффект достигается уже после первой процедуры!

А если применять все эти средства без прибора?

Эффект будет. Но активные питательные вещества, просто нанесенные на поверхность кожи, проникают сквозь роговой слой всего на 0,1 мм, питают лишь ее поверхность. А под действием аппарата «Невотон» эта величина достигает 5 мм, чем достигается питание новых развивающихся клеток, находящихся в глубо-

тивный уход за своей кожей дома, не тратя на это много времени, сил и средств, сидя на диване перед телевизором.

Цена аппарата равна стоимости посещения одного курса косметических сеансов у косметолога.

Серт. №РОСС.RU МП02.В00694

Оплата при получении на почте — **1870 руб.**

Заказать Невотон Вы можете по тел. 8(8332) 31-04-63, 30-01-71. Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 22.

Информационное издательство "Радар", г. Москва ● www.icalmaz.ru

Как получить постоянный доход без начального капитала, увеличить его? Как можно заработать деньги в домашних условиях, используя то, что имеется? С чего начинать, где взять всё необходимое? Об этом-1200 предложений с доходом 5-250 тыс.р. в месяц.

Как стать богаче?

С100 ®

1. Серия из 6 сборников "Как открыть свое дело", 400 страниц, 2004 г. (●235 вариантов для одного, семьи, для села, дачи ●510 предложений фирм для Вас. Вы - их представитель, филиал у Вас и т. п. ●Данные по 542 видам оборудования для своего дела: характеристики, цены, где купить ●С чего начать: лицензии, кредиты, налоги, секреты успеха...) - Цена-350 р.

НОВИНКА! **2. Журнал** "Своё дело и заработок" №1/2005 г, 352 стр. (155 новейших вариантов своего дела с описанием и иллюстрациями: домашний бизнес и заработок, бизнес в селе, мини-производства, сфера питания, торговля, услуги и многое другое) - Цена-250 р.

Цена полного комплекта (серия + журнал) - всего 450 руб.

Рекомендованы Союзом предпринимателей для населения. Содержат конкретные планы действий (не "голые" идеи), затраты, доход, цены, все адреса и телефоны, советы **ЗАКАЗ** у нашего партнера: **607220, г. Арзамас, пр.Ленина, 164, ИЦ "Алмаз", отдел 19-10.**

Оплата при получении на почте. Стоимость доставки-7 руб+5% от цены заказа.

Диплом целителя № 40 ЦЦ 25 06 04

ЕСЛИ В ДОМЕ ПЬЯНИЦА

С108 ®

Работая целительницей в Омске, я часто сталкиваюсь с такой проблемой, как пьянство. Хочу рассказать об одном уникальном средстве, при употреблении которого исчезает тяга к алкоголю. Это елейная соль. Поведал мне о ней отец Нестор, настоятель старообрядческого скита Святой Троицы. Сам он раньше тоже страдал алкоголизмом. Избавился от этого недуга с помощью елейной соли. Елейная соль — это экстракт травы перунова семицвета, осаженного серебряной солью из волжских соляных копий, или получаемого алхимически, путем внедрения ионов серебра в кристаллическую решетку поваренной соли или при помощи электромагнетизма. Елейная соль уникальна тем, что пьющему ее можно добавлять без ведома больного, в еду или питье (каждый день по 7 капель 1 раз в сутки).

Я сотрудничаю с братством «Трезвенник», которое организовал отец Нестор.

Кто пожелает избавить своего близкого от недуга, пишите по адресам: **644053, Омск, а/я 2591, тел. (3812)64-36-25, Надежде Дмитриевне Агаркиной или 352630, Краснодарский край, Белореченск, а/я 130, тел. (86155) 38-492 Лилии Викторовне Усачевой. От вас подписанный конверт с о/а.**

БАЛЬЗАМ «СИБИРСКАЯ ЗВЕЗДА» - АПТЕЧКА В ОДНОМ ФЛАКОНЕ

Алтайский производитель косметики лечебно-профилактического действия компания «ДВЕ ЛИНИИ» представляет НОВИНКУ – Бальзам «Сибирская звезда».

Созданный нашими специалистами по принципу *спектр действия + эффективность + удобство в применении*, **Бальзам «Сибирская звезда»** совершенно незаменим при респираторных заболеваниях, заложенности носа, ринитах, головной боли, головокружениях, стрессах, нервных напряжениях и даже ушибах и укусах насекомых! Высокая эффективность **Бальзама** обусловлена тщательно подобранными компонентами состава: ***эфирные масла мяты, эвкалипта, гвоздики, корицы, масло облепиховое, ментол, камфора.*** С13 ®

Бальзам «Сибирская звезда»:

- обладает согревающим, расслабляющим, обезболивающим действием,

- имеет легкий дезодорирующий, антисептический стимулирующий и тонизирующий эффект,

- благотворно влияет на систему кровообращения в области нанесения,

- успешно снимает стресс, хроническую усталость,

- способствует восстановлению сил после физического и нервного переутомления,

- обладает репеллентными свойствами,

- повышает сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Бальзам местно наносится на неповрежденную кожу крыльев и спинки носа, височную область, шеи, грудной клетки, спины 1-2 раза в день по мере необходимости. При ушибах и укусах насекомых смазывать поврежденное место 1-2 раза в день.

При всем многообразии и эффективности воздействия Бальзам «Сибирская звезда» очень экономичен в использовании и легко размещается даже в самой маленькой сумочке! Бальзам «Сибирская звезда» – это скорая помощь, которая всегда рядом!

Получить полную информацию по всей выпускаемой продукции, а также сделать заказ можно на сайте www.dvelinii.ru. Наложенным платежом Бальзам «Сибирская звезда» – 120 руб. При заказе трех штук и более **СКИДКА 10%! Общая сумма заявки НЕ МЕНЕЕ 300 рублей!** Заявки направлять по адресу: 659322, г Бийск, ул. Социалистическая, д. 1. ООО ПКФ «ДВЕ ЛИНИИ», тел./факс (3854) 304-786, 303-202.

Серт. соот. № РОСС RU ПР73 В22 [illegible]

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Мне 21 год. Без вредных привычек, немного стеснительный (возможно, из-за того, что ношу очки), поэтому все свободное время провожу дома. Может, найдется девушка до 25 лет, которая захочет со мной познакомиться, желательно из Ставропольского края?

Максим Труфанов, ул. Правда, 109, Светлоград, Ставропольский край, 356530

Пишу для всех, но повезёт только одной

Уважаемые женщины! Пишу для всех, но, прошу прощения, повезет только одной! Я живу один, дети уже взрослые. Материально обеспечен. Симпатичный мужчина, среднего роста, не склонный к полноте, простой и доброжелательный. Хочу познакомиться с простой, спокойной, скромной и деловой женщиной 35—40 лет, твердо решившей создать семью и согласной на переезд.

Верю, что такая женщина где-то есть, и поэтому жду от нее подробное письмо с фотографией. Дети не помеха.

Гаврилов, Ртищево, Саратовская обл., тел. 8-903-475-02-65

Сыну 22 года. Он высокий, симпатичный, но очень застенчивый. Хочу помочь ему найти скромную, добрую девушку.

Геннадий Федорович Борисов (для Евгения), с. Борисовка, Городищенский р-н, Пензенская обл., 442320

***

Мне 30 лет, инвалид детства III группы. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой до 28 лет, инвалидом детства II—III группы.

Александр Николаевич Сушко, пер. 5-й Орловский, 12, Ливны, Орловская обл., 303800

***

Мне 31 год, инвалид III группы (слабослышащий). Без вредных привычек. Живу в частном доме. Работаю сапожником на дому, поэтому никогда не сижу сложа руки, умею делать все. У меня есть 10-летний сын. Хочу найти симпатичную деревенскую женщину 25—35 лет, без вредных привычек, согласную на переезд ко мне. Обязательно ее приму!

Николай Ч., ул. 30 лет Победы, 57, ст. Шортанды, Акмолинская обл., Казахстан, 021600

***

Мне 32 года. У меня с детства очень неприятное заболевание — ночное недержание мочи. Много лет лечился, но безуспешно. В Жадных, ревнивых, требовательных, а также нерях прошу не беспокоить. Наша встреча состоится только после переписки.

Александр Прокофьевич Нюкин, ул. Добролюбова, 39, Калач-на-Дону, Волгоградская обл., 404504

***

Мне 84 года, инвалид Великой Отечественной войны II группы (понижен слух, пользуюсь слуховым аппаратом). Русский, спокойный, дружелюбный, с очень ранимой душой. У меня умерла жена, и я остался один: ни детей, ни внуков, ни сестер, ни братьев у меня нет. Единственное мое богатство — это здоровье. Мои предки были долгожителями, доживали до 96—98 лет и больше. Сколько проживу, не знаю. Не курю и не пью. Живу один в своем трехкомнатном доме, есть газовое отопление, вода, огород 7 соток, сад.

Приглашаю для совместного проживания и последующего наследования домовладения одинокую здоровую женщину не старше 65 лет, без вредных привычек.

Бабуля! Вам 70—80 лет, вы среднего роста, без вредных привычек, живете в сельской местности в своем доме с газовым отоплением? Прошу вас, отзовитесь!

Ольга, Ногинский р-н, Московская обл., тел. (8-251) 3-76-24

***

Дочери 25 лет, в разводе, есть дочь 1 год 3 месяца. Дочка спокойная, скромная, симпатичная. Может, откликнется мужчина 25—35 лет, без вредных привычек, можно с ребенком? Пьющих и судимых прошу не писать.

Л. В. Польченко (для Олеси), ул. Лермонтова, 12, Кизилюрт, Республика Дагестан, 368120

***

Мне 28 лет, в разводе 8 лет, сыну 9 лет. Простая русская женщина. Высокая, не склонная к полноте. Ищу для сына папу, а для себя мужа 30—40 лет, ростом не ниже 180 см, серьезного, непьющего и несудимого.

Ольга Алексеева, ул. Ленина, 11, кв. 5, п. Подгорный, Майкоп, Республика Адыгея, 385064

***

Мне 28 лет. Симпатичная, добрая, стройная. Хочу познакомиться с мужчиной до 40 лет. Пьющих и судимых прошу не беспокоить.

Юля, а/я 9, Саранск, Республика Мордовия, 430013

***

Мне 31 год, средней полноты. Жильем обеспечена. Хотелось бы встретить непьющего, доброго, и согласии всю оставшуюся жизнь. Адрес в редакции.

Зинаида, Ставропольский край

***

Моей подруге Ирине 36 лет, русская. Она умница, в доме всегда порядок, да и характер у нее замечательный. Хотелось бы познакомить ее для серьезных отношений с надежным, верным, умным мужчиной. Она ответит на подробное, откровенное письмо с вложенным в него конвертом с обратным адресом.

Ирина Иванова, д/в, Ульяновск, 432035

***

Мне 36 лет, в разводе, детей нет. Симпатичная, серьезная, добрая, трудолюбивая, веду здоровый образ жизни, не ищу богатства. Для создания семьи хочу познакомиться с порядочным, добрым, верным, надежным мужчиной до 45 лет.

Мария, г/п, а/я 6, с. Кочубеевское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357000, тел. 8-928-944-19-74

***

Сестре 40 лет. У меня болит за нее душа. Более 12 лет она прожила с мужем-алкоголиком. Теперь они расстались. Сестра не верит, что еще сможет устроить свою жизнь. Она высокая, отзывчивая, симпатичная женщина. Надеюсь, что откликнется порядочный, надежный, самостоятельный мужчина без вредных привычек, который поможет сестре обрести счастье.

Лариса Владимировна, г/п, а/я 202, ул. Мира, 17, Зеленогорск, Красноярский край, 663690

***

Мне 43 года, есть два взрослых сына. Работаю учителем. Люблю домашний уют, готовить, печь пироги. Хочу познакомиться с мужчиной до 50 лет, вдовцом или разведенным, только бы был порядочным человеком и настоящим хозяином.

Галина Федоровна Лямкина, с. Долгово, Новочихинский р-н, Алтайский край,

Подруге 50 лет, вдова. У нее два взрослых сына, они живут отдельно со своими семьями. По характеру подруга спокойная, доброжелательная, по натуре оптимистка, к тому же она неплохая хозяйка.

Может, откликнется мужчина, которому надоело одиночество? Вдвоем им было бы легче.

Без подписи, ул. Дзержинского, 12, кв. 29, Ижевск, Удмуртия, 426050

***

Мне 54 года, вдова, средней полноты. Работаю поваром в сельской столовой. Дети живут отдельно. Хочу познакомиться с трудолюбивым, добрым, нежадным мужчиной до 70 лет. На переезд не согласна.

Галина Константиновна Сигодина, с. Мельниково, Новочихинский р-н, Алтайский край, 659734, тел. (8-255) 2-55-09

***

Мне 54 года, вдова, инвалид II группы. Простая русская женщина приятной внешности. Хотелось бы встретить такого человека, который бы уважал меня и ценил.

Инна Павловна Малейко, ул. Колхозная, 33, с. Кочубеевское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край

***

Мне 55 лет, пенсионерка. У меня заболевание щитовидной железы (повышенная функция, узлы). Надеюсь избежать операции и инвалидности. Результаты лечения радуют. Очень люблю природу. Ненавижу семейные скандалы.

Четыре года назад ушла от мужа-алкоголика. Взрослые дети не одобрили мой шаг и теперь не общаются со мной. Это еще больше меня угнетает. Может, напишет мне мужчина из Прокопьевска или Новокузнецка?

Татьяна Михайловна Шкурина, ул. Пионерская, 48-58, Прокопьевск, Кемеровская обл., 653035

***

Мне 56 лет. Самостоятельная женщина приятной внешности. Очень хочется, чтобы рядом был добрый, надежный, верный друг, с которым можно было бы в согласии, любви и уважении прожить оставшуюся жизнь.

Ирина, мкрн 60 лет Октября, 1, кв. 3, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл., 347800, т. 4-38-88

***

Мне 59 лет, инвалид II группы (после операции на сердце в 1991 году). Добрая, порядочная

Вдруг еще не всё потеряно?

Мне 58 лет, инвалид II группы (общее заболевание), вдова. По натуре я отзывчивая, скромная, без больших запросов, терпеливая. Люблю готовить, выращивать комнатные цветы, заботиться о подсобном хозяйстве. И, конечно же, обожаю внуков и детей. Жизнь прожила для детей, родных, а о себе некогда было подумать. Молодость прошла в унижении, побоях, оскорблениях. Хочу наконец-то найти друга жизни в лице настоящего мужчины, который понимал бы и уважал меня. Надеюсь оставшуюся жизнь прожить лучше, обрести, наконец, если не счастье, то хотя бы покой. Вдруг еще не все потеряно? Отзовись, мужчина с доброй душой, к которому я могла бы приклонить на грудь голову и почувствовать себя как за каменной стеной. Жду писем от мужчин 60—65 лет.

Без подписи, ул. Кашпурова, 85, с. Калиновское, Александровский р-н, Ставропольский край, 356325

***

Мне 31 год, инвалид III группы (слабослышащий). Без вредных привычек. Живу в частном доме. Работаю сапожником на дому, поэтому никогда не сижу сложа руки, умею делать все. У меня есть 10-летний сын. Хочу найти симпатичную деревенскую женщину 25—35 лет, без вредных привычек, согласную на переезд ко мне. Обязательно ее приму!

Николай Ч., ул. 30 лет Победы, 57, ст. Шортанды, Акмолинская обл., Казахстан, 021600

***

Мне 32 года. У меня с детства очень неприятное заболевание — ночное недержание мочи. Много лет лечился, но безуспешно. В остальном я совершенно здоровый. Был женат, но из-за моего недуга жена ушла. Уже полтора года живу один. Может быть, есть на свете девушка или женщина, у которой такое же заболевание? Не стесняйтесь, напишите!

Максим, а/я 21, Троицк, Московская обл., 142190

***

Сыну 34 года, инвалид детства II группы (маленького роста). Он очень хороший парень, неплохо разбирается в компьютерах. Общительный, у него много друзей, но вот девушки нет. Хочу, чтобы у него сложилась жизнь. Девушки! Напишите ему!

Валерий Витальевич Павлов, ул. Козуева, 84, кв. 108, Кострома, 156025, тел. 51-65-71

***

Сыну Валентину 34 года, среднего роста. Женат не был, но хочет иметь семью. Дело в том, что ему с девушками не везет, так как он очень стеснительный. Валентин — симпатичный молодой человек, без вредных привычек. Надеюсь, что он познакомится со скромной, доброй, верной девушкой или женщиной 27—35 лет, желательно из сельской местности Краснодарского или Ставропольского края. Ребенок не помеха.

Адрес в редакции.

Валентин, Павлодар, Казахстан

***

Прошу откликнуться женщину до 80 лет, которая так же одинока, как и я, и ищет надежного, спокойного мужчину для совместного проживания или создания семьи.

Иван Кузьмич Мануленко, ул. Ленина, 31, пос. Новоспицевский, Грачевский р-н, Ставропольский край, 356255

Вдруг еще не всё потеряно?

Мне 58 лет, инвалид II группы (общее заболевание), вдова. По натуре я отзывчивая, скромная, без больших запросов, терпеливая. Люблю готовить, выращивать комнатные цветы, заботиться о подсобном хозяйстве. И, конечно же, обожаю внуков и детей. Жизнь прожила для детей, родных, а о себе некогда было подумать. Молодость прошла в унижении, побоях, корблениях. Хочу наконец-то найти друга жизни в лице настоящего мужчины, который понимал бы и уважал меня. Надеюсь оставшуюся жизнь прожить лучше, обрести, наконец, если не счастье, то хотя бы покой. Вдруг еще не все потеряно? Отзовись, мужчина с доброй душой, к которому я могла бы приклонить на грудь голову и почувствовать себя как за каменной стеной. Жду писем от мужчин 60—65 лет.

Без подписи, ул. Кашпурова, 85, с. Калиновское, Александровский р-н, Ставропольский край, 356325

Мне 24 года. Симпатичная, стройная девушка. У меня псориаз. Это, конечно, не самое страшное, что может быть в жизни, но из-за проблем с кожей не складываются отношения с мужчинами. Обращаюсь к мужчинам не старше 35 лет, у которых такая же проблема и которые проживают в Ессентуках, Железноводске, Георгиевске, Новопавловске.

Александр Алексеевич Попов, ул. Заводская, 7, с. Краснокумское, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357814, тел. 4-82-14, после 18 часов

ЖЕНЩИНЫ

Мне 19 лет, мусульманка. Общительная, доброжелательная, приятной внешности. Хотелось бы познакомиться с порядочным мужчиной 18—25 лет, желательно мусульманином.

Милена, ул. Магистральная, 55, кв. 16, Ноябрьск, Ямало-Ненецкий АО, 629805

***

Мне 23 года, без вредных привычек. Хочу найти свою вторую половину и папу для своего годовалого малыша. Прошу откликнуться мужчин не старше 35 лет.

Н. В. Гончаренко, ул. Природная, 25, Саратов-47, 410047

***

работящего мужчину до 40 лет, согласного на переезд.

Ольга Орлова, ул. Омская, 124, кв. 5, Киселевск, Кемеровская обл., 652704

***

Дочери 32 года, в разводе, есть дочь 11 лет. Она скромная, симпатичная женщина, хорошая хозяйка и доброй души человек. Очень хочется, чтобы она встретила порядочного и доброго мужчину до 40 лет, на которого можно было бы положиться.

Н. В. Шуганова (для Татьяны), ул. Валиханова, 225/54, Чимкент, Южный Казахстан, 160008

***

Мне 33 года, вдова, дочери 12 лет. Симпатичная, скромная, добрая, ласковая блондинка с голубыми глазами. Устала от одиночества. Хотелось бы создать семью с надежным, непьющим мужчиной до 40 лет, умеющим любить и желающим быть любимым.

Евгения, ул. Маяковского, 112, Городовиковск, Калмыкия, 359050

***

Мне 34 года, дочери 17 лет. Я обаятельная женщина, хорошая хозяйка, не боюсь никакой работы. Очень устала от одиночества, оно выматывает душу и умертвляет все живое. Хотелось бы встретить доброго, спокойного, трудолюбивого, порядочного мужчину до 37 лет, желательно проживающего на Кавминводах, с которым надеюсь прожить в мире и счастье.

Лариса Владимировна, г/п, а/я 202, ул. Мира, 17, Зеленогорск, Красноярский край, 663690

***

Мне 43 года, есть два взрослых сына. Работаю учителем. Люблю домашний уют, готовить, печь пироги. Хочу познакомиться с мужчиной до 50 лет, вдовцом или разведенным, только бы был порядочным человеком и настоящим хозяином.

Галина Федоровна Лямкина, с. Долгово, Новочихинский р-н, Алтайский край, 659739, тел. (8-255) 2-13-95 (попросить Галину)

***

Мне 49 лет, вдова. Хочу познакомиться с одиноким, добрым, порядочным, непьющим мужчиной, без материальных и жилищных проблем.

Г. В. Лебедева, а/я 845, Армавир-6, Краснодарский край, 352906

***

Мне 50 лет, мусульманка, детей нет. Хотелось бы создать семью с порядочным, работающим мужчиной до 60 лет. Жадных, судимых, пьющих и альфонсов прошу не беспокоить.

С. Алиева, д/в, вокзал-почта, Хасавюрт, Республика Дагестан, 368001

Мне 59 лет, инвалид II группы (после операции на сердце в 1991 году). Добрая, порядочная, но одинокая. Надеюсь встретить доброго, порядочного, чистоплотного мужчину, без вредных привычек. Согласна на переезд.

Наталья, а/я 389, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654011

***

Мне 62 года. Для совместной жизни познакомлюсь с мужчиной до 75 лет.

Т. И. Корсун, а/я 47, г/п, Орехово-Зуево, Московская обл., 142600

***

Мне 62 года, 20 лет вдова. Дети живут отдельно. Хотелось бы познакомиться с мужчиной моего возраста, желательно вдовцом. Хочется, чтобы меня кто-нибудь любил!

Антонида Ивановна Маурер, ул. Аванесова, 4а, кв. 2, Барнаул, Алтайский край, 656003

Чувствую, что тихо умираю

Мою проблему так просто не решить — деформировано лицо. Для мужчины это, может, и не существенно, но для женщины — катастрофа!

У меня-то и в молодости внешность была не ахти, а сейчас, в 47 лет... Впрочем, у меня был знакомый, мы даже хотели соединить свои судьбы, но я сама оборвала наши отношения. Как долго он смог бы прожить со мной, когда я даже сама себе не нравлюсь?! Избегаю зеркал, стараюсь реже выходить на улицу, а сейчас и вовсе в себе замкнулась.

Конечно, пластическая хирургия творит чудеса, но каких денег это стоит! Я упустила время, думаю, мне уже невозможно помочь. С ужасом замечаю, что добровольное заточение мне начинает нравиться, чувствую, что тихо умираю. Физических страданий нет, только глубокая душевная рана постоянно напоминает о себе.

...Неужели это все, конец моим надеждам? А я так и не познала ни счастья, ни любви и, наверное, уже не узнаю. Нет, конечно, вокруг меня есть мужчины, но я им не верю. Нет такого, как я хочу, — преданного, понимающего, который бы позаботился обо мне. Может, кто-то из мужчин захочет мне написать? С удовольствием отвечу.

Ш. Каднев (для Л.), г/п, д/в, Махачкала, Республика Дагестан, 367000

Медицинский гороскоп с 11.05 по 24.05

НЕ БОЙТЕСЬ ЧАЩЕ УЛЫБАТЬСЯ!

ОВЕН

Не стоит работать по ночам и тем более перегружать позвоночник — это ваше самое уязвимое место в мае. Заметьте: утром вы чувствуете себя лучше, чем вечером. Это потому, что в течение дня позвоночник оседает, затрудняя кровообращение. Попробуйте растягивать его: лягте на пол лицом вниз, поднимите таз повыше, выгнув спину, опустите голову и, опираясь на прямые руки и ноги, обойдите комнату.

ТЕЛЕЦ

Самое время подлечить суставы. При ревматизме, подагре, воспалении в суставах, возьмите 2 кг свежей еловой хвои, измельчите, залейте 5 л холодной воды, пусть настаивается. Затем 30 минут кипятите. Парьте в горячем отваре больные суставы, пока он не остынет. Выполняйте такие процедуры почаще.

БЛИЗНЕЦЫ

У вас есть все шансы запустить горло и потом мучиться от кашля. Поберегитесь, не пейте ледяную воду. На всякий случай эффективное средство от кашля. Сварите в 1/2 стакана молока 4—5 плодов инжира до размягчения. Выпейте молоко и съешьте плоды перед сном. Этим отваром рекомендуется полоскать горло. Но помните, что инжир противопоказан при диабете и острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

РАК

Любое неосторожно брошенное в ваш адрес слово чревато вспышками гнева и смертельными обидами. Постарайтесь не обращать на них внимания. А уберечься [illegible] восстановить ду-

ем. Для начала советуем улучшить циркуляцию крови — это нормализует давление, спасает от головных болей и сердечной аритмии. 20 г подсушенных цветов ноготков (календулы) залейте 0,5 стакана 70%-ного спирта, настаивайте неделю. Принимайте по 20 капель, разведя теплой водой.

ВЕСЫ

Вашему организму не хватает витаминов, отсюда хроническая усталость с самого утра. Прошлогодние овощи и фрукты вам не помощники. Зато сейчас можно разжиться молодыми листочками малины, смородины, шиповника, ежевики. Смешайте их с зеленым или черным чаем и заваривайте как обычно. Добавьте 1 чайн. ложку меда.

СКОРПИОН

Слушайте свой организм и следите за своим настроением. Влиять на него просто: достаточно изменить выражение лица. Не верите? Попробуйте. Как только настроение портится, из-за невезения опускаются плечи, уголки губ, гордо поднимите голову, распрямите плечи и улыбайтесь! И вам тут же захочется не тратить время на отчаяние и грусть и решать проблемы.

СТРЕЛЕЦ

Рекомендуем обзавестись осиновой палкой. Срежьте ее в лесу длиной 40—50 см, диаметром 4—5 см, очистите от коры и высушите. Осина — домашний доктор. Она поможет вам избавиться от многих болезней. Свело ногу судорогой? Приложите палку на больное место, закрепите, через 3—5 минут все пройдет. Не можете уснуть? Зажмите палку между колен и тут же уснете. Храните «осинового доктора» под матрасом.

КОЗЕРОГ

Не обижайтесь на весь мир и не ищите подвоха там, где его нет. Если уж вас действительно обидели, не держите это в себе.

И не отказывайтесь от удовольствия... поплакать. Иначе рано или поздно в котле эмоций давление достигнет критической черты. Не факт, что вы не сорветесь и не случится ги-

АЙболит

С МАЯ 2005 ГОДА ГАЗЕТА «АЙБОЛИТ. ПИСЬМА» ВЫХОДИТ ДВА РАЗА В МЕСЯЦ.

Она насыщена интересной и полезной информацией и целиком состоит из писем читателей и советов докторов. Для тех, кто хочет подписаться на это издание на II полугодие 2005 года:

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В каталоге агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» 19201

В «Каталоге российской прессы «Почта России» 12817

Жителям Ставропольского края рекомендуем подписаться по «Каталогу российской прессы «Почта России».

Подписной индекс 12880.

Время одуванчиков

ОДУВАНЧИКИ ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В КОСМЕТОЛОГИИ.

Лосьон для жирной кожи

Благодаря большому содержанию горечи настой из листьев и цветов одуванчика великолепно очищает и дезинфицирует жирную кожу. Соберите по горсти цветов и листьев, вымойте, обсушите, положите в пол-литровую банку, залейте 0,5 стакана водки и поставьте в темное место на неделю. Процедите и отожмите сырье, долейте 1/4 стакана кипяченой, а лучше минеральной воды — лосьон готов. Ватным тампоном протирайте лицо утром и вечером.

Маска для стареющей кожи

Разомните 5—6 свежих листьев одуванчика и 2—3 цветка до состояния кашицы, добавьте 1 чайн. ложку меда и немного воды, чтобы масса была не очень тягучей. Лицо смажьте оливковым или кукурузным маслом и нанесите маску. Смойте через 15 минут.

Настойка от веснушек

Отбеливающие свойства одуванчика уникальны. Залейте большую горсть цветов одуванчика стаканом кипятка. Когда жидкость остынет, процедите ее и вылейте в бутылочку. С помощью ватного тампона, смоченного в настое, протирайте места наибольшего скопления веснушек утром и вечером. Настой можно заморозить в холодильнике в виде ледяных кубиков и протирать лицо по утрам.

Питательная маска

Одуванчик великолепно питает кожу. Большую горсть листьев и цветов одуванчика залейте ложкой теплого молока и настаивайте 10 минут. Добавьте половину яичного желтка для сухой, белка — для жирной кожи. Наносите на чистую кожу несколько раз по мере высыхания. Через 20 минут смойте теплой, затем холодной водой. Эта маска насытит кожу лица нужными витаминами.

Маска для жирной кожи

Мелко нарежьте 6—8 листьев одуванчика, разотрите деревянной ложкой и тщательно смешайте с 2 чайн. ложками обезжиренного творога. Наложите маску на очищенную кожу. Через 15—20 минут смойте сначала теплой, затем прохладной водой.

Для волос

● **Если у вас жирные волосы,** а концы посеченные, после мытья ополаскивайте их настоем из свежих листьев подорожника.

Возьмите 4—5 свежих листьев подорожника, измельчите и положите в эмалированную посуду. Залейте 1 стаканом кипятка, плотно накройте крышкой, настаивайте 30 минут.

● **При облысении** 1 ст. ложку измельченных листьев березы залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Настой втирайте в кожу головы после каждого мытья.

● **Чтобы волосы блестели,** регулярно вставайте на голову. Это в несколько раз увеличит приток крови к голове, обеспечивая корням дополнительное питание и кислород. Если не умеете стоять на голове, ляжте на диван лицом вверх и свесьте голову. Но не оставайтесь в таком положении дольше 3—4 минут. Достаточно проделывать это 1—2 раза в день, и ваши волосы всегда будут в отличной форме.

Намотай на ус

Красота

плохо усваиваются, слабеет защита от внешней среды. В первую очередь это сказывается на коже, особенно жирной, склонной к вы-

Вопрос — ответ

МОЗОЛИ АТАКУЮТ МОИ СТУПНИ

Весна. Мозоли, натоптыши и трещинки атакуют

рекомендуется полоскать горло. Но помните, что инжир противопоказан при диабете и острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

РАК

Любое неосторожно брошенное в ваш адрес слово чревато всплесками эмоций и смертельными обидами. Постарайтесь не обращать на них внимания. А уберечься от стрессов, восстановить душевное равновесие вам поможет мини-садик на подоконнике или балконе. Посадите то растение, которое вам по душе: герань, плющ, аспарагус... Они освежают воздух, заряжают бодростью.

ЛЕВ

Пора заняться тренировкой памяти. Вспомните, как часто, войдя в комнату, вы застываете в растерянности: зачем зашли? В этом нет ничего страшного, но... Начинайте учить стихи, запоминать строки из песен, решайте сканворды, в конце концов, сами сочиняйте всякие рифмы — это активизирует работу мозга.

ДЕВА

Закройте глаза на недостатки домашних. Да, мир далек от совершенства. Но не вы и не сегодня будете изменять его в лучшую сторону. Займитесь-ка лучше здоровьлен и тут же уснете. Храните «осинового доктора» под матрасом.

КОЗЕРОГ

Не обижайтесь на весь мир и не ищите подвоха там, где его нет. Если уж вас действительно обидели, не держите это в себе.

И не отказывайтесь от удовольствия... поплакать. Иначе рано или поздно в котле эмоций давление достигнет критической черты. Не факт, что вы не сорветесь и не случится гипертонический криз или кожный дерматит на нервной почве.

ВОДОЛЕЙ

Запомните одно предложение и повторяйте его как мантру: «Мне всегда везет!» Если поверите в это сами, оно будет работать на вас. Главное, что вам понадобится, — это вера в самого себя. Чаша везения в ближайшие две недели для вас будет абсолютно бездонна. Постарайтесь сделать из нее глоток побольше.

РЫБЫ

Погрешности в питании и нервное перенапряжение могут вызвать сильные желудочные боли. Если внезапно, на фоне стресса разболится желудок, смешайте по 1 ст. ложке ромашки аптечной и тысячелистника, заварите стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте в теплом виде мелкими глотками.

Настойка от веснушек

Отбеливающие свойства одуванчика уникальны. Залейте большую горсть цветов одуванчика стаканом кипятка. Когда жидкость остынет, процедите ее и вылейте в бутылочку. С помощью ватного тампона, смоченного в настое, протирайте места наибольшего скопления веснушек ут-

кройте крышкой, настаивайте 30 минут.

● **При облысении** *1 ст. ложку измельченных листьев березы залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Настой втирайте в кожу головы после каждого мытья.*

● **Чтобы волосы блестели,** *регулярно вставайте на голову. Это в несколько раз увеличит приток крови к голове, обеспечивая корням дополнительное питание и кислород. Если не умеете стоять на голове, лягте на диван лицом вверх и свесьте голову. Но не оставайтесь в таком положении дольше 3—4 минут. Достаточно проделывать это 1—2 раза в день, и ваши волосы всегда будут в отличной форме.*

Намотай на ус

Красота на любой вкус

Для сухой кожи мы покупаем крем. С акне сражаемся тонизирующими масками и лосьонами. Однако путь к гладкому и ухоженному лицу тоже лежит через... желудок.

Геркулес по вкусу любой коже. Овсянку не напрасно называют кашей красоты. Она содержит большое количество витаминов, фолиевую и никотиновую кислоты, кальций и железо. Ешьте овсянку на обезжиренном молоке каждое утро — и кожа станет нежной, чистой, идеально ровного цвета. Овсянка также по вкусу волосам и ногтям. Она делает их менее ломкими, гладкими, блестящими и здоровыми.

Любимое лакомство жирной кожи. Выбирайте те кисломолочные продукты, которые содержат бифидо- и лактобактерии. Бифидобактерии помогают организму восстановить иммунную защиту. Лактобактерии отвечают за нормальное всасывание витаминов и особенно за образование знаменитого коэнзима (того самого, который широко используется в кремах против старения).

Как это сказывается на коже? Если организму не хватает кисломолочных бактерий, витамины плохо усваиваются, слабеет защита от внешней среды. В первую очередь это сказывается на коже, особенно жирной, склонной к высыпаниям или акне. Правильное питание плюс 1—2 стакана биокефира в день — и жирная кожа «вздохнет» с облегчением.

Съешь грейпфрут — и кожа засияет. Эфирные масла грейпфрута и горький вкус стимулируют обмен веществ и помогают вернуть румянец.

Белки делают кожу эластичной. Ни один другой продукт не может дать животный белок в таком количестве и качестве, как мясо. При недостатке белка, «мясных» витаминов и незаменимых жирных кислот кожа становится рыхлой и дряблой. Поэтому для придания бодрости кожи надо съедать в день 100—150 г мяса, особенно после 25 лет.

Морковь для загара. Очень сухая, шелушащаяся кожа с покраснениями и аллергическими высыпаниями — явный признак дефицита витамина А, которым богата морковь. Но в то же время избыток витамина А может привести к пожелтению кожи. Поэтому полезно съедать не менее, но и не более одной средней морковки в день перед обедом или ужином.

ПРИ ПОТЛИВОСТИ ЛАДОНЕЙ 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ И ШАЛФЕЯ, ВЗЯТЫХ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ, ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. СДЕЛАЙТЕ 5-МИНУТНУЮ ВАННОЧКУ.

Вопрос – ответ

МОЗОЛИ АТАКУЮТ МОИ СТУПНИ

Весна. Мозоли, натоптыши и трещинки атакуют мои ступни. Почему это происходит? Посоветуйте какие-нибудь рецепты.

С. Аверченко, Москва

Возможно у вас гиповитаминоз. Впрочем, причиной этому может быть тесная или неудобная обувь, длительное пребывание на ногах, большие нагрузки на стопы. Принимайте витамины, пересмотрите обувной гардероб, долго не стойте на ногах. Чтобы избавиться от трещин на пятках, смешайте нерафинированное растительное масло с натертой морковью в пропорции 1:1, настаивайте 2 суток, смазывайте этим составом поврежденные места.

С мозолями и натоптышами поможет справиться сирень. 10 г свежих цветков залейте 100 г водки. Настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Смазывайте больные места.

ИКРЫ СВОДИТ СУДОРОГОЙ

По ночам болят икры. Их сводит судорогой. Что делать?

Н. Балашова, Ростов-на-Дону

Помогут ванночки с морской солью. Они снимут напряжение. Причиной судорог могут быть недостаток кальция при гормональных нарушениях или нарушение его всасывания при дисбактериозе.

В следующем номере читайте:

Болезнь уже есть, но... ее еще не видно.

✓ АЛЛЕРГИЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА.

Потеем. Что бы это значило?

✓ К УТРУ ОДЕЯЛО ХОТЬ ВЫЖМИ.

Ещё та проблема.

✓ СУХАЯ КОЖА НА НОГАХ.

«АЙБОЛИТ. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Учредитель и издатель
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

355000, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор
Г. Н. Воробьева
Компьютерная верстка и дизайн
О. В. Понтанько

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения:
(8652) 24-36-41
Отдел рекламы:
(8652) 24-38-02, 24-89-47
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ № 77-1484 от 10.02.2000 г. Газета набрана и сверстано в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс». Отпечатано в ОАО «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес: 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8).
Перепечатка запрещена ©. Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы.
Дата выхода в свет 11.05.2005 г.
Подписано в печать 10.05.2005 г. в 14.00
По графику в 14.30

Тираж 420000 экз.
Заказ 509
Объём 6 п. л.

Российская научно-популярная газета

Здоровье / Медицина / Жизнь

Айболит

№15 (257) 2006 ИЮЛЬ

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Из почты «Айболита»

ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ

Главный спутник старости — атеросклероз, при котором наши сосуды забиваются всякими отложениями.

Стало быть, надо постоянно помнить о том, что сосуды надо прочищать. Мне сейчас 76, но я до сих пор не жалуюсь на память или сердечную недостаточность, потому что устраиваю чистку сосудистой системы. Это просто: возьмите 4 кг корневого сельдерея, 400 г меда, 400 г чеснока, 8 лимонов, 400 г корня хрена. Все пропустите через мясорубку, сложите в стеклянную или эмалированную посуду. Обвяжите марлей и поставьте на 12 часов в теплое место (примерно 30°С), затем на трое суток в прохладное место. После этого отожмите сок из этой смеси, разлейте по бутылкам и поместите в холодильнике. Принимайте его ежедневно по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Помимо этого постоянно употребляйте в пищу как можно больше чеснока в сыром виде. Начинайте с одного зубчика и доведите до одной головки. Вот тогда не страшен никакой атеросклероз.

Олег Петрович Аверченко, Пенза

Как дотянуть до отпуска

1 Отключитесь хотя бы на пару часов от надоевших проблем. Пробегите километр, посмотрите комедию или триллер — главное, дайте выход эмоциям.

2 Если накопилось раздражение, которое так и хочется сорвать на ком-нибудь, постарайтесь поехать в лес, где вас никто не услышит, и покричите вволю. Если сумеете выделить для отдыха в лесу полдня или целый день — вообще отлично! Прогулка по лесу — лекарство, не имеющее противопоказаний.

3 Выберите любой вид физической активности — не тот, который будет полезен для ваших бицепсов, талии или сердечно-сосудистой системы, а который вам нравится, и займитесь им. Одинаково приветствуются хлопанье в ладоши, народные танцы и мытье полов.

4 Выспитесь! Чем скорее вы компенсируете недосып, тем лучше.

5 Принимайте витамины. Лучше, если они будут содержаться в овощах и фруктах, но если случай запущенный, на помощь морковке и капусте можно «позвать» витаминные комплексы.

6 Больше всего утомляет монотонность. Поменяйте вид работы, согласитесь съездить в командировку — даже если эта работа тяжелее вашей обычной, она все равно принесет новые ощущения и вытянет вас из рутины.

7 Напишите список вещей, которые нужно взять с собой на отдых, купите солнечные очки или пляжное полотенце. Не просто мечтайте об отпуске, а делайте что-то, что позволит его «пощупать».

Полезно знать

НЕ СПЕШИТЕ БЕЖАТЬ В БОЛЬНИЦУ, ЕСЛИ ВДРУГ ПОЯВИЛСЯ КОНЪЮНКТИВИТ. СМЕШАЙТЕ 2 БЕЛКА С 0,5 СТАКАНА ХОЛОДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ И НАСТАИВАЙТЕ 30–40 МИНУТ В ТЕМНОМ МЕСТЕ. ЭТОЙ [illegible] БОЛЬНОЙ ГЛАЗ НА НОЧЬ.

Проверено на себе

От головной боли — морская капуста

Когда я училась в 8 классе, меня начали мучить головные боли. С мамой мы обошли всех врачей, но они в один голос утверждали, что я здорова. Как-то на улице у меня случился приступ. Одна прохожая помогла маме довести меня до дома и посоветовала рецепт, за что я благодарна ей до сих пор. Мы брали 100 г морской капусты в порошке, и я каждый день перед обедом глотала со слюной по 1 чайн. ложке порошка. Со временем я забыла о головных болях.

И. Панкова, Тульская обл.

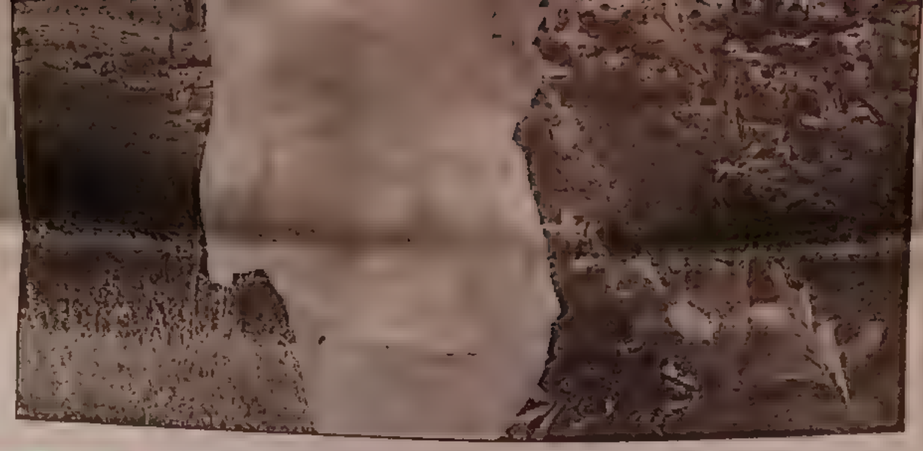
Так мама лечит диабет

Есть много рецептов лечения сахарного диабета. Но я хочу рассказать о том, как лечится моя мама. Рецепт прост в приготовлении и не имеет побочных эффектов. Чайный стакан мелко нарезанных зеленых листьев грецких орехов надо залить 3 стаканами кипятка, настаивать в закрытой стеклянной или эмалированной посуде около получаса. Затем жидкость нужно снова довести до кипения и настаивать не менее 6 часов. Принимать надо по 1/2 стакана через 30–40 минут после еды.

С. Топоркова, Краснодарский край

рый вам нравится, и займитесь им. Одинаково приветствуются хлопанье в ладоши, народные танцы и мытье полов.

взять с собой на отдых, купите солнечные очки или пляжное полотенце. Не просто мечтайте об отпуске, а делайте что-то, что позволит его «пощупать».



Полезно знать

НЕ СПЕШИТЕ БЕЖАТЬ В БОЛЬНИЦУ, ЕСЛИ ВДРУГ ПОЯВИЛСЯ КОНЪЮНКТИВИТ. СМЕШАЙТЕ 2 БЕЛКА С 0,5 СТАКАНА ХОЛОДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ И НАСТАИВАЙТЕ 30–40 МИНУТ В ТЕМНОМ МЕСТЕ. ЭТОЙ СМЕСЬЮ СМАЗЫВАЙТЕ БОЛЬНОЙ ГЛАЗ НА НОЧЬ.

лечения бета. Но я хочу рассказать о том, как лечится моя мама. Рецепт прост в приготовлении и не имеет побочных эффектов. Чайный стакан мелко нарезанных зеленых листьев грецких орехов надо залить 3 стаканами кипятка, настаивать в закрытой стеклянной или эмалированной посуде около получаса. Затем жидкость нужно снова довести до кипения и настаивать не менее 6 часов. Принимать надо по 1/2 стакана через 30–40 минут после еды.

С. Топоркова, Краснодарский край

Авторитеты дают советы

Ещё та проблема

Катаракта у детей

У внучки врожденная катаракта обоих глаз, зрение минус 5. Врачи сказали, что ребенок еще маленький, ничего не надо делать, а прийти надо, когда ребенку исполнится 3 года. Но мы боимся потерять время. Как помочь девочке? Отчего появляется катаракта? Какие могут быть последствия?

Татьяна Михайловна Кучугура, ст. Багаевская, Ростовская обл.

Врожденную катаракту довольно сложно заметить, пока не пройдет некоторое время. Причины ее полностью еще не выяснены. В некоторых семьях слепота передается из поколения в поколение. Но чаще ребенок с катарактой рождается у здоровых родителей. Особенно опасны для детских глаз инфекции, перенесенные мамой во время беременности: цитомегаловирусная инфекция, герпес, токсоплазмоз.

Катаракта может возникать на одном глазу или поражать оба. Частичная, похожая на точку катаракта особо не влияет на зрение ребенка. А вот тотальная катаракта может привести к слепоте. Она может сохранять свои размеры, а может и увеличиваться.

В большинстве случаев врожденная катаракта не прогрессирует, по мере роста ребенка хрусталик не мутнеет, и, к счастью, она не переходит с одного глаза на другой. Тем не менее врачи настаивают на лечении с самого раннего возраста.

У ребенка, родившегося с тотальной катарактой обоих глаз, она должна быть удалена не позднее двух месяцев, чтобы дать возможность свету стимулировать развитие сетчатки. Для полноценного развития глаз должен постоянно получать зрительную стимуляцию.

После рождения любой ребенок видит предметы слегка размытыми. Полноценное зрение сформируется только к двум годам, и то при условии, что глаз неустанно трудится. Когда же хрусталик мутный, сетчатка оказывается в темноте и клетки не получают должной нагрузки. Дети с низким зрением при двусторонней врожденной неудаленной катаракте отстают от ровесников в физическом и умственном развитии.

При врожденной катаракте время работает против малыша. Если за первые два года глаз не научится работать, он не будет работать никогда. Вот почему нет смысла оперировать врожденную катаракту после двух лет. Даже если удалить мутный хрусталик, свет будет падать на мертвую зону, которая уже не в состоянии воспринять зрительную информацию.

Сегодня не существует лекарств, которые возвращают хрусталику прозрачность. Как же поправить ситуацию? Тут две возможности: либо попробовать приспособиться к жизни с мутным хрусталиком, либо удалить его.

Многочисленные исследования установили оптимальные сроки для проведения такой операции: при полном помутнении хрусталика на одном глазу его удаляют в период после рождения ребенка и по достижении 6-недельного возраста. Если катаракта есть на обоих глазах, то операцию делают в промежутке до 3–4 месяцев. Если зрение частично сохранено, т. е. помутнение захватило большую часть хрусталика, операция может и не понадобиться.

(Окончание на стр. 8)

■ ПРИ ВРОЖДЕННОЙ КАТАРАКТЕ ВРЕМЯ РАБОТАЕТ ПРОТИВ МАЛЫША. ЕСЛИ ЗА ПЕРВЫЕ ДВА ГОДА ГЛАЗ НЕ НАУЧИТСЯ РАБОТАТЬ, ОН НЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ НИКОГДА.

■ В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ВРОЖДЕННАЯ КАТАРАКТА НЕ ПРОГРЕССИРУЕТ, ПО МЕРЕ РОСТА РЕБЕНКА ХРУСТАЛИК НЕ МУТНЕЕТ, И, К СЧАСТЬЮ, ОНА НЕ ПЕРЕХОДИТ С ОДНОГО ГЛАЗА НА ДРУГОЙ.

ГЕРБАМАРИН-СУСТАКТИВ:

целебность трав и сила моря помогут суставам в дачный сезон справиться с повышенными нагрузками!

Гербамарин-Сустактив — новейшее российское средство на основе экстрактов лекарственных растений уссурийской тайги и Горного Алтая, действие которых усилено экстрактами морепродуктов.

Гербамарин-Сустактив рекомендован к применению экспертами института питания РАМН, а также специалистами кафедры травматологии, ортопедии и ХК ММА им. И. М. Сеченова.

Подробное описание **Гербамарина-Сустактив** на стр. 16

Лиц. №77 99.23.3 У 13954. 12.05 от 08.12.2005 г. © СТ54 ОГРН 1025900885955

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАИКАНИЯ

РЕЧЕВАЯ ЛЕЧЕБНИЦА

Иванкина Петра Андреевича

В «Речевую лечебницу» Иванкина обращаются как в последнюю инстанцию. На протяжении 30 лет Иванкин П. А. дарит новую красивую речь своим пациентам, пользуясь природным даром и уникальной, годами наработанной авторской методикой. Методика применима для детей с 6 лет и взрослых с функциональным расстройством речи в виде заикания.

Авторская методика Иванкина П. А. защищена патентом РФ и дипломом целителя. Прием проводится по предварительной записи.

ОГРН 304363217600053
Патент на изобретение «Способ освобождения от заикания» №2199352 с приоритетом от 05.10.2001 г.

Координаты «Речевой лечебницы»: г. Лиски, Воронежская обл., ул. Садовая, 46, тт. 8 (47391) 3-27-78; 4-54-17.
Для писем: 397901, г. Лиски, Воронежская обл., ул. Красных зорь, 16 - 51, Иванкину Петру Андреевичу.
Пишите заказные письма, так как простые не доходят.
e-mail: *rech@box.vsi.ru, www.vsi.ru /~rech*

«Речевая лечебница» в г. Лиски одна, остерегайтесь подделок! С200

О запорах

Поохаем...

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ ПРАВИЛ.

1 **Для молодых.** Когда появляется потребность к опорожнению кишечника, не откладывайте это дело на завтра, иначе позже вам придется потрудиться, чтобы сходить в туалет. Словом, не подавляйте позывы к дефекации.

2 **Для тех, кто начал принимать слабительное.** Относитесь к ним настороженно. Они хоть и быстро приносят облегчение, но выводят из кишечника минеральные вещества, без которых мускулатура кишечника слабеет. Причем до такой степени, что вскоре без посторонней помощи кишечник не сможет выполнять свои обязанности. «Запор — слабительное — запор» — замкнутый круг.

3 **Для беременных.** При частоте стула 2—3 раза в неделю не беспокойтесь. Если богатой балластными веществами пищи оказывается недостаточно, то для хорошей перистальтики кишечника ешьте больше овощей, богатых клетчаткой.

4 **Для пожилых.** Ваш запор возник из-за того, что вы мало пьете, мало двигаетесь, нерегулярно питаетесь. Причиной могут быть плохие зубы, не позволяющие тщательно пережевывать пищу. Устраните эти очевидные причины. Если и после этого будут мучить запоры, значит, причина в заболевании желудочно-кишечного тракта.

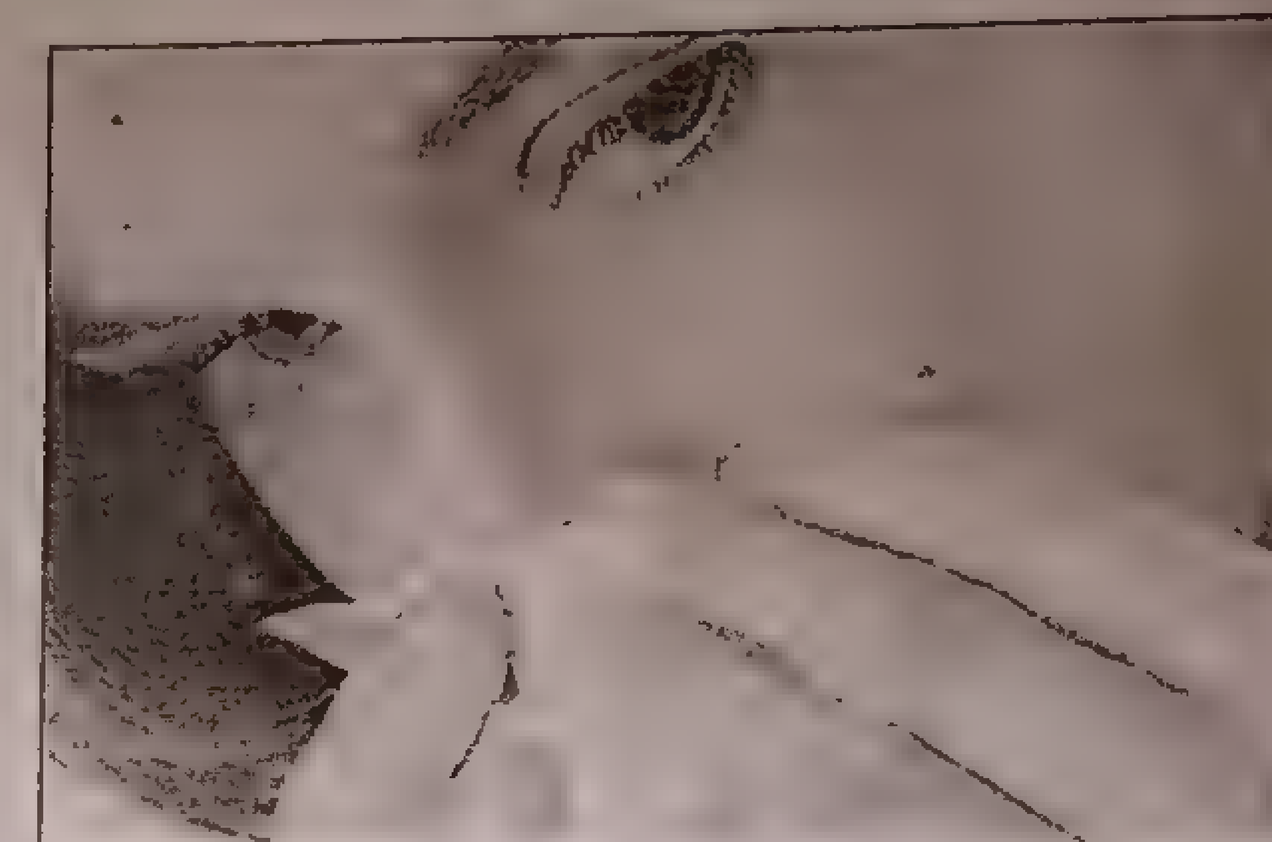
5 **Для всех, кто читает эти строки.** 5 чернослив вечером залейте стаканом теплой воды. Утром, как только встанете, выпейте воду и съешьте чернослив.

6 **Для тех, у кого запор стал хроническим.** До обеда надо выпить 6 (!) стаканов жидкости, а всего в течение дня — не менее 10 стаканов. Но остерегайтесь черного крепкого чая: он крепит.

7 **Для тех, кто не любит овощи** и в чьем организме не хватает клетчатки и балластных веществ. 3—4 ст. ложки отрубей в день помогут вам избавиться от запора. Если желудок здоров, отруби можно запивать водой. Но чаще всего запором страдают люди с заболеванием желудочно-кишечного тракта. В этом случае отруби надо предварительно заварить кипятком и съесть как кашу, можно в 2 приема.

8 **Для неленивых.** Проснувшись утром, сделайте массаж живота: 3 минуты ладонями совершайте круговые движения вокруг пупка по часовой стрелке.

ХОТЯ СКЛОННОСТЬ К АЛЛЕРГИИ НАСЛЕДУЕТСЯ, У КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ МОЖЕТ БЫТЬ СВОЙ АЛЛЕРГЕН.



Сенсация

Более века ученые всего мира искали средства, уменьшающие воздействие радиации на организм людей. И вот группа ученых Владикавказского научного центра РАН под руководством профессора Вячеслава Малиева создала такую вакцину. Она поможет снизить последствия облучения организма — раковые клетки будут поражены, а здоровье при этом не пострадает. Если бы ликвидаторов аварии в Чернобыле вакцинировали этим препаратом, людские потери были бы гораздо меньше.

ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ СЕРДЦЕ ЗАРАБОТАЛО

В Великобритании 12-летней девочке удалили донорское сердце, пересаженное 10 лет назад, и вновь подключили ее собственное, находившееся в бездействии все эти годы. Девочка страдала кардиомиопатией — заболеванием, в результате которого ее сердце увеличивалось в размерах почти в 2 раза. В перспективе ребенку грозила сердечная недостаточность. Ей сделали особую трансплантацию донорского сердца, при которой донорское сердце подсаживалось в правую половину грудной клетки и подключалось к основным сосудам, а собственное сердце оставалось на прежнем месте, но при этом бездействовало. Операция избавила девочку от необходимости приема препаратов, препятствующих отторжению чужеродного органа.

Новости

ЯПОНЦЫ придумали средство, помогающее облегчить страдания больных, подверженных сенной лихорадке. Кабина высотой 2 м и шириной 90 см оборудована таким образом, что за 20 секунд воздушные струи, выпускаемые из 12 сопел, удаляют пыль, пыльцу и другие аллергены с одежды, волос и лиц людей.

ФРАНЦУЗСКИЕ медики доказали, что каждый четвертый диабетик страдает психическими расстройствами, причем у женщин такие нарушения проявляются наиболее ярко. Поэтому при повышении уровня сахара в крови имеет смысл посетить не только эндокринолога, но и психотерапевта.

КАНАДСКИЕ ученые установили, что грудное вскармливание в течение первых шести месяцев — самая лучшая защита от заболеваний органов дыхания, так как грудное молоко обладает бактерицидными свойствами и повышает иммунитет. Дети, отлученные от груди в возрасте меньше полугода, чаще болеют пневмонией и острым отитом.

УЧЕНЫЕ выяснили, что содержащееся в жгучем перце и придающее ему острый вкус вещество уничтожает злокачественные клетки и уменьшает размеры опухоли при раке простаты. На основе этого вещества уже пытаются создать новые препараты для лечения онкологических заболеваний.

ПО РЕШЕНИЮ Министерства здравоохранения уже с осени нынешнего года все российские младенцы в роддоме будут проверяться на генетическую предрасположенность к тяжелым наследственным заболеваниям. Если, взяв кровь, врачи обнаружат «больной» ген, ребенка направят на консультацию к специалисту для подтверждения диагноза и лечения.

В БЛИЖАЙШЕЕ [illegible] продажу приборов, содержащих ртуть. Речь идет о медицинских термометрах, приборах для измерения артериального [illegible]

Сезонные проблемы — *Авторитетное мнение*

Аллергия на солнце

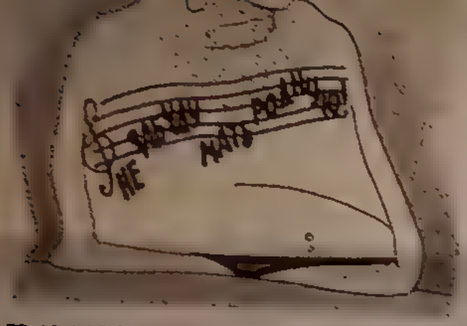
УЛЬТРАФИОЛЕТ ПРОВОЦИРУЕТ ОБОСТРЕНИЕ БОЛЬШИНСТВА КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

Аллергией на солнце обычно страдают женщины. Чаще всего она передается именно по женской линии. У мамы рождается дочка, которая тоже не переносит солнца. Как правило, это становится ясно еще в детском воз-

ния от солнечной крапивницы необходимо нормализовать микрофлору кишечника, ежедневно пить кисломолочные напитки, содержащие лактобактерии.

Сыпь на теле может оказаться не аллергической реакцией на

* Цитрусовые усиливают восприимчивость к солнцу и вызывают так называемый фотодерматоз. Поэтому на пляже не рекомендуется есть мандарины, апельсины, грейпфруты, пить апельсиновый сок. Он останется на губах и через некоторое время может вступить в реакцию с солнечными лучами. Губы рас-



■ К МЕСТУ УКУСА ПЧЕЛЫ ИЛИ ОСЫ МОЖНО ПРИЛОЖИТЬ ЛИСТ ПОДОРОЖНИКА ИЛИ КУСОЧЕК САХАРА: ОНИ ВЫТЯНУТ ИЗ РАНКИ ЯД, И ОТЕКА НЕ БУДЕТ.

■ ЕСЛИ ВАС УКУСИЛА ПЧЕЛА И ПОД РУКОЙ НИЧЕГО НЕТ, СМАЖЬТЕ МЕСТО УКУСА СЕРОЙ ИЗ УХА.

+ Аллергия на солнце

УЛЬТРАФИОЛЕТ ПРОВОЦИРУЕТ ОБОСТРЕНИЕ БОЛЬШИНСТВА КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

Аллергией на солнце обычно страдают женщины. Чаще всего она передается именно по женской линии. У мамы рождается дочка, которая тоже не переносит солнца. Как правило, это становится ясно еще в детском возрасте — сыпь появляется у двух-трехлетних малышек. Потом ситуация нормализуется, и ребенок не чувствует никакого дискомфорта. Но в подростковом возрасте все появляется вновь.

Нередко непереносимость солнца длится десятилетиями. Встречаются случаи, когда недуг появляется внезапно и так же внезапно проходит. Заранее предугадать течение болезни нельзя.

К солнечной аллергии прежде всего приводит неправильное питание. Считается, что дефицит витаминов А и Е делает более вероятной непереносимость ультрафиолета. Об этом недавно заявили немецкие ученые, проводившие многолетние исследования. Они выявили еще несколько интересных фактов. Например, оказалось, что аллергию на солнце провоцирует не только гиповитаминоз, но и дисбактериоз кишечника. Поэтому для избавления от солнечной крапивницы необходимо нормализовать микрофлору кишечника, ежедневно пить кисломолочные напитки, содержащие лактобактерии.

Сыпь на теле может оказаться не аллергической реакцией на солнце, а кожным заболеванием, вызванным ультрафиолетом. Не зря лето называют страдой дерматологов. А все потому, что ультрафиолет провоцирует обострение большинства кожных болезней.

Как жить, если врач поставил диагноз солнечная аллергия.

* За 15—25 минут до выхода на улицу нужно наносить на кожу солнцезащитные средства, снабженные надписью Sunblock. Они полностью блокируют действие ультрафиолетовых лучей и надежно защищают кожу. Не стоит идти на пляж. Даже ходить надо не по солнечной, а по теневой стороне улицы.

* Если же проявления крапивницы незначительны, то можно немного расслабиться и даже позагорать 20—30 минут в тени, предварительно нанеся на тело крем с высоким солнцезащитным фактором.

* Цитрусовые усиливают восприимчивость к солнцу и вызывают так называемый фотодерматоз. Поэтому на пляже не рекомендуется есть мандарины, апельсины, грейпфруты, пить апельсиновый сок. Он останется на губах и через некоторое время может вступить в реакцию с солнечными лучами. Губы распухнут и начнут чесаться.

* Фотодерматоз может вызвать различная косметика: дезодорант, духи, средства от загара и губная помада. Снять зуд и уменьшить отек поможет сырой картофель, натертый на мелкой терке. Его надо завернуть в несколько слоев марли и сделать аппликацию на 15—20 минут. Можно использовать сырую белокочанную капусту или свежий огурец.

Все эти советы хороши лишь при незначительной аллергии. В более серьезных случаях врач назначает гормональные препараты.

...ность к тяжелым наследственным заболеваниям. Если, взяв кровь, врачи обнаружат «больной» ген, ребенка направят на консультацию к специалисту для подтверждения диагноза и лечения.

В БЛИЖАЙШЕЕ время Евросоюз планирует запретить продажу приборов, содержащих ртуть. Речь идет о медицинских термометрах, приборах для измерения артериального давления, а также барометрах. Для их производства только в Европе ежегодно используется до 33 тонн ртути.

В МОСКОВСКИХ детских садах из меню малышей решено исключить соленые огурцы — в готовых блюдах их заменит морская капуста. А питьевую воду дети будут пить из бутылок. Педиатры надеются, что это позволит ребятишкам лучше справляться с заболеваниями эндокринной системы, анемией, ослабленным иммунитетом, ожирением.

Намотай на ус

В Великобритании в жаркую погоду посетителям хирургических отделений запрещают приносить в палаты живые цветы. Это уменьшает число послеоперационных осложнений. Ведь во время гниения стеблей цветов в воде размножаются синегнойные палочки, которые могут попадать в рану и вызывать инфекцию. Особенно быстро опасные микробы развиваются в теплой воде.

ХРАПУНАМ В АРМИИ НЕ МЕСТО

В Китае военные училища отныне закрыты для тех, кто страдает храпом, так как он плохо сказывается на их военной подготовке.

В армии Китая также не могут теперь служить молодые люди, на теле которых есть татуировки больше 2 см, расположенные на видимых частях тела, учитывая рубашку с коротким рукавом, а также больше 3 см — на скрытых под одеждой местах. По мнению властей, любые наколки на теле новобранца портят имидж самой мощной и дисциплинированной армии в мире.

В «черном списке» также оказались коротышки, чересчур худые и страдающие излишним весом новобранцы. Кроме того, идущих в армию обязали сдавать мочу на предмет содержания наркотиков. А тем, кто соответствует всем физическим нормативам, предстоит пройти письменные психологические тесты с множеством вопросов и устное интервью.

Как там у них?

Есть такая болезнь — *Бди!*

Сальмонеллез

САЛЬМОНЕЛЛЕЗ ЗАНИМАЕТ ПЕРВОЕ МЕСТО СРЕДИ ЛЕТНИХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ.

ЧЕМ ОН ОПАСЕН

Начало сальмонеллеза обычно похоже на кишечное расстройство. Но это заболевание не так безобидно, оно не проходит само собой. Последствия могут быть очень серьезными — обезвоживание организма, токсический шок и заражение крови, осложнения на сердце и головной мозг.

НЕБЛАГОНАДЕЖНЫЕ ПРОДУКТЫ

Заражение сальмонеллами происходит через пищу. Особенно опасны продаваемые с лотков мясные и молочные продукты, а также продукты с просроченным сроком годности. Летом опасно употреблять кондитерские изделия с кремом. А самыми «неблагонадежными» считаются паштеты, холодцы и колбасы, а также полуфабрикаты из фарша.

Как правило, заносятся сальмонеллы в пищу грязными руками носителей заболевания. Но источником инфекции могут быть и животные. Сальмонеллезом болеют коровы, утки, гуси, куры.

Сальмонеллы могут сохраняться в окружающей среде больше года. Хотя большинство их погибает при кипячении за 2—3 минуты, но попадаются поистине «героические» формы, которые выдерживают высокую температуру в течение двух с половиной часов и сохраняют свои свойства при замораживании.

КАК СЕБЯ ОБЕЗОПАСИТЬ

* На рынок летом ходите только за овощами и фруктами. Не полагайтесь на консерванты — они обеспечивают длительное хранение продуктов, но не защищают от инфекции.

* Лучше откажитесь от продукта, если он лежал на открытом воздухе или на витрине, где температура выше, чем в морозильной камере. Не забывайте обратить внимание на срок годности и место изготовления продукта. Если он долгое время был в пути, то вероятность того, что он успел испортиться, значительно возрастает.

* Чтобы перевозить продукты на дачу, обзаведитесь термосом со льдом. Собираясь на пляж, не берите с собой молоко, творог, сырки, колбасу.

* Ни в коем случае нельзя есть сырые сосиски и пить непастеризованное молоко.

* Помните: пирожные безе, птичье молоко, гоголь-моголь содержат сырые яйца. Их можно есть только очень свежими.

* Мясо и птицу варите не меньше двух часов.

ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ, ТО ЕГО НАДО ИЗОЛИРОВАТЬ ВЫДЕЛИТЕ ЕМУ ОТДЕЛЬНУЮ ПОСУДУ И КАЖДЫЙ РАЗ ПОСЛЕ ЕДЫ КИПЯТИТЕ ЕЕ В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУЧАСА САЛЬМОНЕЛЛЫ МОГУТ ДОЛГО СОХРАНЯТЬСЯ В ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ, ПОЭТОМУ ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ

Что лечат корни лопуха?

Купила 30 пакетов корней лопуха по 50 г. Попробовала, а в разных пакетах у корней разный вкус. На упаковке написано: «Лопух обыкновенный, вкус горький, лечит все опухоли и много других болезней». На другом (он сладкий): «Корни лопуха большого, использовать как добавку к пище». На третьем же написано: «Корень лопуха, тоже сладкий, употреблять в качестве мочегонного».

Хотелось бы узнать, действительно ли корень лопуха лечит опухоли? Пенсия у меня маленькая (1800 руб.), да и та вся уходит на лекарства и травы.

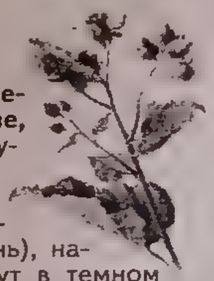
И. В. Киселева, Киров

ЛОПУХ ВОЙЛОЧНЫЙ

В качестве мочегонного при отеках, легкого слабительного, для примочек при экземе, фурункулезе используют настой: 20 г листьев и семян лопуха заливают 200 мл кипятка, настаивают на водяной бане 1 час, процеживают и принимают по 2 ст. ложки 4 раза в день.

При долго не заживающих ранах, себорее, угрях, экземе, фурункулезе, язвах, лишаях готовят мазь: 75 г измельченного корня лопуха заливают 1 стаканом подсолнечного (или миндального) масла, настаивают сутки, кипятят 15 минут на слабом огне, процеживают.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ



При фурункулезе, сыпи, диатезе, рахите 50—60 г сухих измельченных корней лопуха заливают 1 л кипятка (доза на 1 день), настаивают 40 минут в темном месте, процеживают и принимают 4—5 раз в день.

Для регулирования деятельности желудочно-кишечного тракта, при выпадении волос (в сочетании с наружным применением мази из лопуха, рецепт см. ниже), в качестве компрессов при застарелой экземе и хроническом ревматизме 15 г измельченного корня лопуха заливают 200 мл кипятка, настаивают 20 минут на водяной бане, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день.

При подагре смешивают 25 г корней лопуха, 20 г корневищ пырея, 30 г травы трехцветной фиалки, 20 г травы череды, 20 г вероники лекарственной. 40 г смеси заливают 1 л воды, настаивают 15 минут на водяной бане, процеживают и принимают по 3 ст. ложки натощак.

При экземе, долго не заживающих ранах, ожогах готовят мазь: 75 г свежих измельченных корней лопуха заливают 200 мл миндального, подсолнечного или вазелинового масла, выдерживают на слабом огне 1 час, настаивают 3 суток, процеживают и хранят в плотно закрытой посуде в темном месте.

При жирной себорее кожи головы, а также для укрепления и роста волос готовят мазь: 20 г измельченных корней лопуха заливают 250 мл воды, выпаривают на слабом огне до половины объема. Выпаренный отвар смешивают с топленым жиром (1:4), продолжают нагревать на огне и, помешивая, вливают в него нутряной свиной жир. Плотно прикрывают крышкой и ставят на 2 часа в теплую духовку. После застывания массы воду сливают.

При ревматизме и артрите принимают ванны: в равных пропорциях (доза строго не ограничена) берут корни лопуха, траву вереска, багульника, крапивы, татарника, листья брусники.

ЛОПУХ МАЛЫЙ

При диатезе, бородавках, ранах и нарывах готовят отвар: 2 ст. ложки листьев лопуха заливают 250 мл воды (дневная доза), варят 15 минут на слабом огне, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают глотками в течение дня.

Спорыш выводит соли

Этот рецепт будет полезен всем, у кого артрит или полиартрит. Приготовление лекарства не требует особых усилий: надо в термосе заварить спорыш. Так трава называется официально, а в народе — горец птичий. Летом заваривайте свежую траву, зимой сухую. Никаких особых пропорций нет. Обычно горсть травы на литровый термос. Оставьте на ночь, выпейте в течение дня. Курс лечения — месяц, два, три, даже если станет лучше, продолжайте пить настой. Скованность в суставах исчезнет — спорыш выводит соли из организма. Настой также очистит почки от песка, если он там есть.

Как видите, все просто. Но обычно людям не хватает терпения, надоедает лечиться. Полечатся пару недель: «Ой, не помогает...» — бросают. Хочу напомнить, что лечение травами может длиться месяцами, но зато оно мягкое и безвредное.

Е. Н. Полянская, Тихорецк, Краснодарский край

РЕЦЕПТ ПОЛЕЗНОЙ ПАСТЫ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ: 50 Г БРЫНЗЫ РАЗОМНИТЕ ВИЛКОЙ, ДОБАВЬТЕ НА КОНЧИКЕ НОЖА ПОРОШОК СУХОЙ ДУШИЦЫ, 2 СТ. ЛОЖКИ СВЕЖИХ ЛЕПЕСТКОВ КАЛЕНДУЛЫ, 50 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА, РАЗОМНИТЕ ЕЩЕ РАЗ.

Скорая помощь от природы

ПОЛЕЗНО МАСЛО ИЗ ПОЛЫНИ

Полынное масло — очень хорошее средство от ангины. Им смазывают горло, гланды, лечат желудочно-кишечные заболевания, добавляют по нескольку капель в воду, чтобы убить микробы. Полынь входит во многие сборы, которые используются для нормализации пищеварения.

Чтобы приготовить полынное масло, соберите верхушки полыни со стеблями во время цветения, промойте и слегка обсушите. Затем мелко нарежьте и смешайте в соотношении 1:2 с подсолнечным маслом. Поставьте на 1 месяц в темное место, чтобы масло настоялось, затем процедите.

ЕСЛИ ДЁСНЫ СИЛЬНО ВОСПАЛЕНЫ

2 раза в день полощите рот настоем дубовой коры, а на ночь делайте аппликации из листьев золотого уса. Отрежьте от большого листа кусочки, которые можно накладывать на верхнюю и нижнюю десны (за губы). Такие аппликации накладывайте до тех пор, пока пройдет кровоточивость десен. А за это время и зубы укрепятся.

ЧТОБЫ ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

Смешайте по 1 ст. ложке толокнянки обыкновенной, горца птичьего (спорыш), кукурузных рыльцев, зверобоя

Рецепт из конверта

Я БЫЛА в отчаянии, потеряв веру в эффективность хирургического лечения. И решила бороться с камнями, не прибегая к помощи хирурга.

Прошли десятки лет. Я попала в

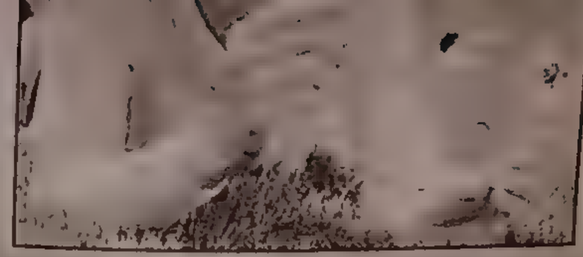
Рекомендуем

... И я решила бороться с камнями

Как видите, все просто. Но обычно людям не хватает терпения, надоедает лечиться. Полечатся пару недель: «Ой, не помогает...» — бросают. Хочу напомнить, что лечение травами может длиться месяцами, но зато оно мягкое и безвредное.

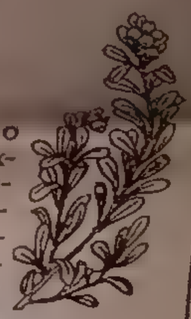
Е. Н. Полянская, Тихорецк, Краснодарский край

ЛОЖКИ СВЕЖИХ ЛЕПЕСТКОВ КАЛЕНДУЛЫ, 50 г СЛИВОЧНОГО МАСЛА, РАЗОМНИТЕ ЕЩЕ РАЗ.



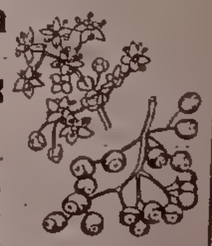
нюю и нижнюю десны (за губы). Такие аппликации накладывайте до тех пор, пока пройдет кровоточивость десен. А за это время и зубы укрепятся.

ЧТОБЫ ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ



Смешайте по 1 ст. ложке толокнянки обыкновенной, горца птичьего (спорыш), кукурузных рыльцев, зверобоя продырявленного и залейте 2 л кипятка. Кипятите 10 минут. Настаивайте 30 минут в тепле. Пейте по 1 стакану за полчаса до еды в течение месяца. Сделайте перерыв на 3 недели, во время которого пейте вместо чая овсяный отвар (горсть неочищенного овса залейте 1,5 л кипятка, кипятите 30 минут). На нем же варите вегетарианские супы. Через 3 недели снова пейте сбор, затем опять отвар. Повторите курс 3 раза.

ДОМАШНЯЯ ВАННА ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ



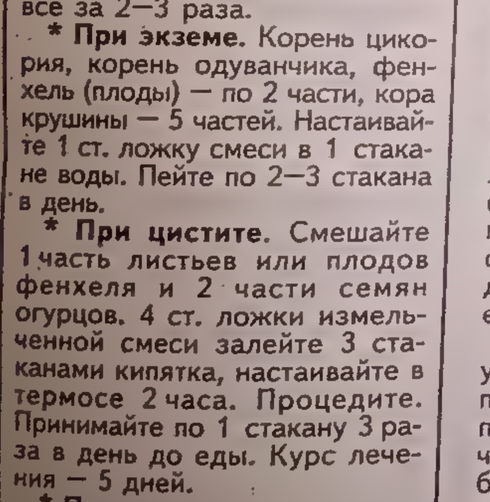
Бузину черную, душицу, крапиву, лопух, можжевельник, пижму, пырей, черную смородину (листья), сосну (почки), хвощ, фиалку, хмель, чабрец смешайте в равных количествах. 8 ст. ложек сбора в 2 л кипятка кипятите 10 минут. Процеженный и охлажденный отвар добавляйте в теплую ванну (37—40°С).

Из паслёна

● При желчнокаменной болезни 2 ст. ложки ягод черного паслена залейте 1 стаканом воды, варите на слабом огне 7—8 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. Но недозрелые ягоды черного паслена могут вызвать отравление.

● Помогает паслен и при неврозах. 1 ст. ложку цветков паслена залейте 2 стаканами кипящей воды, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3—4 раза в день до еды. Имейте в виду, недозрелые ягоды черного паслена могут вызвать отравление.

● Тем, кто страдает мокнущей экземой. Для лечения возьмите 2 белка куриного яйца, 1 ст. ложку сока калины, 2 ст. ложки несоленого смальца, 2 ст. ложки сока чистотела, 2 ст. ложки порошка сухой травы паслена или кашицы свежей травы. Все взбейте, настаивайте 2 дня, а затем смазывайте больные места.



ФЕНХЕЛЬ

*** При гепатите.** Возьмите плоды фенхеля, тмина по 1 части, коры крушины, листьев мяты, травы тысячелистника — по 2 части.

Отварите 2 ст. ложки смеси в 1 стакане кипятка. Выпейте все за 2—3 раза.

*** При экземе.** Корень цикория, корень одуванчика, фенхель (плоды) — по 2 части, кора крушины — 5 частей. Настаивайте 1 ст. ложку смеси в 1 стакане воды. Пейте по 2—3 стакана в день.

*** При цистите.** Смешайте 1 часть листьев или плодов фенхеля и 2 части семян огурцов. 4 ст. ложки измельченной смеси залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте в термосе 2 часа. Процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения — 5 дней.

*** При язве желудка и двенадцатиперстной кишки.** Возьмите по 30 г плодов фенхеля, ромашки аптечной, 40 г цветков липы, залейте 3 стаканами кипятка. Принимайте по 1/2—3/4 стакана настоя 2—3 раза в день до еды.

Пригодится

Рецепт из конверта

... И я решила бороться с камнями

ПОСЛЕ ТОГО КАК МНЕ СДЕЛАЛИ ОПЕРАЦИЮ ПО УДАЛЕНИЮ КОРАЛЛОВИДНОГО КАМНЯ ИЗ ПОЧКИ, ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ВСЮ ЛОХАНКУ ЗАНЯЛ НОВЫЙ КАМЕНЬ БОЛЬШЕГО РАЗМЕРА.

Я БЫЛА в отчаянии, потеряв веру в эффективность хирургического лечения. И решила бороться с камнями, не прибегая к помощи хирурга.

Прошли десятки лет. Я попала в больницу с болями в желудке. Врачи удивились: как можно иметь такие хорошие анализы при таких больных почках! А секрет в следующем: при болезнях почек очень важно поменять не только питание, но и отношение к своему организму. Помочь организму мы можем, исключив из рациона острое, жареное, жирное, соленое, спиртное, мясное, оставив только отварное и пареное.

Перед тем как заняться чисткой почек, надо убедиться, что нет воспалительного процесса. Снять его поможет овес в шелухе. Его надо заваривать кипятком по 1 чайн. ложке 3 раза в день. А нижеследующие рецепты можно использовать как по очереди, так и отдельно, выбрав один из них.

* Неделю пейте мочегонный чай. Традиционно он состоит из трав, взятых поровну: душица, шалфей, мелисса, спорыш, чабрец (по 50 г). Травы пропустите через мясорубку, хорошо перемешайте. 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка в термосе, настаивайте всю ночь. Утром процедите, отожмите. Пейте теплым с медом 3 раза в день за 1 час до еды, разделив 0,5 л на 3 приема.

Тот же чай, но пить его надо уже по 150 мл, причем в каждую порцию чая добавлять по 5 капель масла лимона. Пить такой чай надо через соломинку, чтобы избежать разрушения зубной эмали и не более 5 дней. Через 1—2 недели можно повторить лечение.

В итоге в течение 2—3 недель моча выделяется темно-коричневого цвета с большим осадком, затем светлеет. Тогда можно повторить чистки несколько раз с перерывами в 1—2 недели.

* Приготовьте целебную сыворотку. Налейте молоко в 3-литровую стеклянную банку и поставьте в теплое место, чтобы оно скисалось. После этого банку поместите в кастрюлю с водой, на дно которой положите тряпочку, чтобы банка не лопнула, и поставьте кастрюлю на огонь. Когда вода в кастрюле закипит, творог всплывет кверху. Отцедите его в марлевый мешочек. В остывшую, совершенно чистую от творога сыворотку положите 3 свежих яйца (домашних). Поставьте в теплое место на 10 дней. После этого достаньте яйца (скорлупа уже растворилась), пробейте оболочку вилкой (шкурку выбросьте) и смешайте яйца с 300 г меда. Затем эту смесь вылейте в банку с сывороткой и поставьте в холодильник на сутки. Принимайте по 1/2 стакана утром натощак за 1 час до еды и вечером перед сном (не менее чем через 2—3 часа после еды). Сразу же начните готовить новую порцию, а может, и две — все зависит от состояния вашего здоровья, от возраста и величины камней. Смесь храните в холодильнике. Перед употреблением обязательно подогрейте на водяной бане, но только необходимую для приема порцию.

* До еды принимайте отвар спорыша по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Для его приготовления 1 ст. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час в термосе (или нагревайте 30 минут на водяной бане). Через 5—10 минут выпейте отвар дурнишника. С вечера 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка, варите ровно минуту, затем настаивайте ночь в термосе. Утром процедите, отожмите и пейте обязательно в теплом виде по 1/2 стакана утром и вечером.

* Молодые корни шиповника выкапывают ранней весной или поздней осенью, режут на кусочки длиной 1 см, сушат 3—5 дней. Берут 6 ст. ложек корней, заливают 3 стаканами кипятка, варят 15 минут и пьют сразу же горячим по 1 стакану 3 раза в день после еды. Через 20—30 минут, также 3 раза в день, пьют отвар измельченного в порошок листа толокнянки. Для его приготовления 3 ст. ложки порошка заливают 3 стаканами кипятка, парят на слабом огне, пока не останется 2/3 части воды. Делят на 3 части и пьют, как указано выше.

Анна, Ногинск, Московская обл.

Рекомендуем

Тест-диагностика

Не сойти бы с ума!

Выберите нужный вариант: 0 — нет, 1 — немного, 2 — умеренно, 3 — довольно, 4 — сильно.

В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ НАСКОЛЬКО ВАС БЕСПОКОИЛИ...

* Затруднение на вдохе, нехватка воздуха или учащенное дыхание.
* Ощущение удушья или комка в горле.
* Сердце скачет, колотится, готово выскочить из груди.
* Загрудинная боль, неприятное чувство сдавления в груди.
* Пот градом.
* Слабость, приступы дурноты, головокружения.
* Ватные, «не свои» ноги.
* Ощущение неустойчивости или потери равновесия.
* Тошнота или неприятные ощущения в животе.
* Ощущение, что все окружающее становится странным, нереальным, туманным или отстраненным.
* Ощущение, что все плывет, как будто вы находитесь вне тела.
* Покалывание или онемение в разных частях тела.
* Приливы жара или озноба.
* Дрожь (тремор).
* Страх смерти или чего-то ужасного.
* Страх сойти с ума, потерять самообладание.
* Внезапные приступы тревоги, сопровождающиеся тремя или более из вышеперечисленных признаков, возникающие непосредственно перед и при попадании в ситуацию, которая, по вашему опыту, может вызвать приступ.
* Внезапные неожиданные приступы, сопровождающиеся тремя или более из вышеперечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т. е. когда вы не находитесь в ситуации, которая, по вашему опыту, может вызвать приступ).
* Внезапные неожиданные приступы, сопровождающиеся только одним или двумя из вышеперечисленных признаков, возникающие по незначительным поводам или без повода (т. е. когда вы не находитесь в ситуации, которая, по вашему опыту, может вызвать приступ).
* Периоды тревоги, нарастающей по мере того, как вы готовитесь сделать что-то, что, по вашему опыту, может вызвать тревогу.
* Избегание пугающих вас ситуаций.
* Состояние зависимости от других людей.
* Напряженность и неспособность расслабиться.
* Тревога, «нервозность», беспокойство.
* Приступы повышенной чувствительности к звуку, свету и прикосновению.
* Приступы поноса.
* Чрезмерное беспокойство о собственном здоровье.
* Ощущение усталости, слабости и повышенной истощаемости.
* Головные боли и боли в шее.
* Вы трудно засыпали.
* Просыпались среди ночи или беспокойно спали.
* Депрессия возникала по незначительным поводам или без повода.
* Перепады настроения и эмоций, которые в основном зависят от того, что происходит вокруг вас.
* Повторяются и не отступают мысли или образы, которые вам кажутся тягостными, противными, бессмысленными или отталкивающими.
* Вы повторяете одно и то же действие как ритуал. Например, повторно перепроверяете, перемываете и пересчитываете что-то.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Если на все вопросы вы ответили «нет», то вы здоровы.

Можете не беспокоиться, если количество баллов не превышает 20.

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ СТАРАЙТЕСЬ ДУМАТЬ И ГОВОРИТЬ ТОЛЬКО О ХОРОШЕМ ДЛЯ ВАС И ОКРУЖАЮЩИХ, ИЗБЕГАЙТЕ КОНФЛИКТОВ И ОСУЖДЕНИЙ

ЗЕЛЕНЬ НА СТОЛ!

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД.

* На весь летний сезон основой вашего рациона должны стать свежие овощи и зелень.
* Любую трапезу начинайте с большой миски овощного салата — содержащаяся в них клетчатка как хорошая метла очищает желудочно-кишечный тракт, предупреждает развитие дисбактериоза.
* Не готовьте салаты впрок — нарезанные овощи при хранении быстро окисляются и теряют витамины.
* Первые блюда варите на овощных бульонах, при этом овощи кипятите не более 4—5 минут.
* Поваренной соли старайтесь употреблять как можно меньше, замените ее соевым соусом или измельченной морской капустой.
* Пейте компоты из свежих фруктов и ягод, минеральную воду, чаи из лекарственных трав.
* Чаще ешьте овощи и зелень, которые полезны при ваших заболеваниях.

Полезно знать

ПРИ НЕВРОЗАХ

* **Пейте** 3 раза в неделю по 1 стакану воды из-под картофеля, сваренного в кожуре (пить в холодном виде приятнее). Особенно полезно пить воду из-под недоваренного картофеля.
* **Парьте** руки в картофельных очистках, на несколько секунд после процедуры опуская их в холодную воду. Продолжительность — 2—3 вечера.
* **Настаивайте** при повышенной нервозности и раздражительности 3 часа в прохладном месте 0,3 стакана сока красной свеклы, смешайте его с равным количеством натурального меда и съешьте всю порцию в течение дня в 2—3 приема за 30 минут до еды.
* **Залейте** 1 ст. ложку измельченного корня валерианы 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивайте 6—8 часов, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке (детям — по 1 чайн. ложке) 3 раза в день, но не более 2 месяцев.

Сам себе доктор

На каждый день

Как снять навязчивую мысль?

НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ НЕРВАМИ.

Дышим и лечимся

Сядьте или лягте, ноги на ширине плеч, мышцы расслабьте. Правую руку положите на лоб, а левую — на затылок. Дышите спокойно, смиритесь с навязчивой мыслью и ждите появления синхронной пульсации в обеих руках или на лбу и на затылке. Если нет пульсации, то выждите 1 минуту, затем правой рукой скользите по носу вниз, а левой через затылок вниз и через 2 секунды поменяйте руки. Думайте о хорошем и ждите пульсации 1 минуту. Затем левой рукой скользите по лбу вверх, а правой — через затылок вниз.

Установлено, что вдох возбуждает нервную систему, выдох ее тормозит. С помощью вдоха и выдохов учитесь управлять своими нервами.

4 шага (на 4 счета), задерживаете дыхание на 2 шага и выдыхаете на 4 шага (4:2:4). Это удобный ритм. Подышите так 40—60 секунд. Затем постепенно удлините вдох (5:2:3, 6:2:4, 9:2:4). После этого немного удлините и задержите после вдоха дыхание (9:4:5, 10:5:5).

Этот ритм ориентировочный. Каждый должен найти свой, главное только, чтобы вдох и задержка после него удлинялись быстрее выдоха. Например, вдох к концу занятий возрастает в 5 раз, задержка — в 4—5 раз, а выдох только в 2 раза.

При перевозбуждении, бессоннице

Делайте все наоборот: удлиняйте выдох и паузу после него. Ритм изменяйте постепенно до

жают человека энергией, снимают негативные явления.

Очищающее воздействие на душу оказывают красота, музыка, общение с духовно чистыми людьми и любовь.

Заведите дневник, заносите в него только то, что вас действительно волнует; старайтесь не показывать дневник никому, за редким исключением тех людей, к которым имеется полное доверие.

Полезен смех

Смех облегчает головные и сердечные боли, уменьшает сердцебиение, стабилизирует давление, предотвращает стресс.

При смехе в крови увеличивается содержание эндорфинов, что дает человеку оптимизм, бодрость и хорошее настроение.

или более из вышеперечисленных признаков, возникающие непосредственно перед и при попадании в ситуацию, которая, по вашему опыту, может вызвать приступ.

* Внезапные неожиданные приступы, сопровождающиеся тремя или более из вышепере- ют мысли или образы, которые вам кажутся тягостными, противными, бессмысленными или отталкивающими.

* Вы повторяете одно и то же действие как ритуал. Например, повторно перепроверяете, перемываете и пересчитываете что-то.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

■ Если на все вопросы вы ответили «нет», то вы здоровы.

■ Можете не беспокоиться, если количество баллов не превышает 20.

■ Уровень тревоги выше 30 баллов считают аномальным, а выше 80 — очень высоким и требующим срочной помощи специалиста. Итогом лечения должно стать достижение уровня тревоги ниже 20 баллов.

или на лбу и на затылке. Если нет пульсации, то выждите 1 минуту, затем правой рукой скользите по носу вниз, а левой через затылок вниз и через 2 секунды поменяйте руки. Думайте о хорошем и ждите пульсации 1 минуту. Затем левой рукой скользите по лбу вверх, а правой — через затылок вниз.

Установлено, что вдох возбуждает нервную систему, выдох ее тормозит. С помощью вдоха и выдохов учитесь управлять своими нервами.

При депрессии и сонливости

Если удлинить вдох и укоротить выдох, произойдет мобилизация всей нервной системы. Например, вы делаете вдох на

10:5:5).

Этот ритм ориентировочный. Каждый должен найти свой, главное только, чтобы вдох и задержка после него удлинялись быстрее выдоха. Например, вдох к концу занятий возрастает в 5 раз, задержка — в 4—5 раз, а выдох только в 2 раза.

При перевозбуждении, бессоннице

Делайте все наоборот: удлиняйте выдох и паузу после него. Ритм изменяйте постепенно до тех пор, пока выдох не станет вдвое длиннее вдоха.

Большую роль в оздоровлении играют вера в Бога или в Высшие Силы и природа. Они подзаря-

показывать дневник никому, за редким исключением тех людей, к которым имеется полное доверие.

Полезен смех

Смех облегчает головные и сердечные боли, уменьшает сердцебиение, стабилизирует давление, предотвращает стресс.

При смехе в крови увеличивается содержание эндорфинов, что дает человеку оптимизм, бодрость и хорошее настроение. Читайте анекдоты в свободное время; утром и вечером смейтесь в течение 1—3 минут; в конфликтных ситуациях лучше смейтесь, чем кричите.

Советует терапевт

Намотай на ус

Бронхит замучил...

В горле щекочет. Невидимая рука проводит пером по задней стенке горла. Неожиданно в легких взрывается вулкан, следующие несколько минут вы кашляете, и рот ваш наполняется флегмой — лавой, низвергнутой легкими. Как остановить кашель?

ОСТРЫЙ бронхит в большинстве случаев проходит сам через недельку-вторую, но хронические больные могут кашлять и задыхаться месяцами. Предоставьте болезни идти своим путем, но кое-что можно предпринять, чтобы дышалось полегче во время болезни.

ПЕРЕСТАНЬТЕ КУРИТЬ

Это самое главное, что нужно сделать, особенно при хроническом бронхите. Ваши шансы избавиться от болезни значительно возрастут. 90% случаев хронического бронхита происходят от курения.

ИЗБЕГАЙТЕ КУРЯЩИХ

Курение других может вызвать бронхит у вас. Избегайте табачного дыма любым путем. Вдыхая чужой дым, вы становитесь так называемым пассивным курильщиком.

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ

Питье помогает слизи стать более водянистой, и ее легче откашлять. От 4 до 6 стаканов жидкости в день помогут как следует ее растворить. Лучше всего подойдет теплая вода.

Избегайте кофеина или алкогольных напитков. Они являются диуретиками, вы чаще мочитесь и фактически теряете больше жидкости, чем набираете.

ВДЫХАЙТЕ ТЕПЛЫЙ ВЛАЖНЫЙ ВОЗДУХ

Он помогает слизи испаряться. Если слизь густая и плохо откашливается, испаритель поможет облегчить секрецию. Можно встать в ванной комнате, закрыть дверь и включить душ, вдыхая теплую влагу, наполняющую вашу ванную.

НЕ БРОСАЙТЕ ПОЛОТЕНЦЕ

Держите его над раковиной. Паровые испарения от нее очень помогут. Наполните чашку горячей водой, накройте голову полотенцем, устройте что-то вроде палатки и вдыхайте пар по 5—10 минут каждые 2 часа.

НЕ НАДЕЙТЕСЬ НА ОТХАРКИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Не существует какого-либо лекарства, способного подсушить слизь. Любая жидкость — лучший способ откашлять секрецию. Если у вас непродуктивный кашель, то есть ничего не откашливается, хорошо принять лекарство, приостанавливающее кашель.

СЛУШАЙТЕ СВОЙ КАШЕЛЬ

Если он продуктивный (выделяется мокрота), не стремитесь остановить его совсем, он очищает ваши легкие. Терпите кашель как можно дольше.

Е. И. Клименко,
врач высшей категории

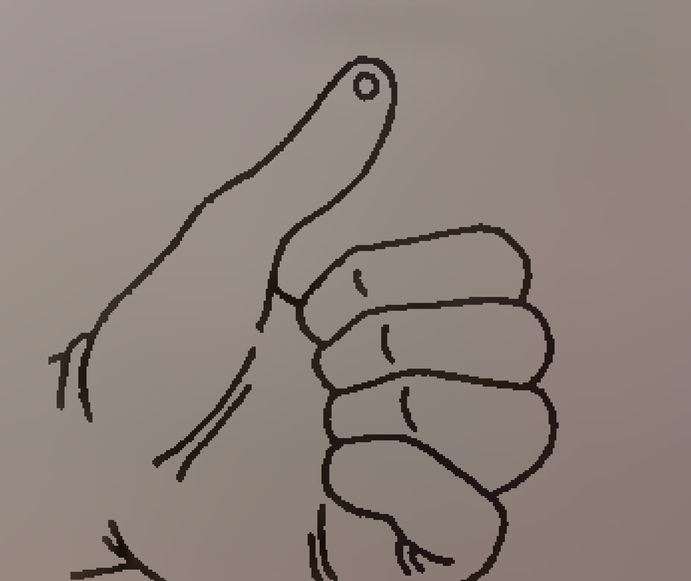
[illegible] АМ, ПРЕСЛЕДУЕМЫМ ХРОНИЧЕСКИМ
[illegible], ПОЛЕЗНО ПИТЬ МОЛОКО. ПУЛЬМОНОЛОГИ
[illegible] ЛЮДИ, КОТОРЫЕ КУРЯТ И ПЬЮТ
[illegible] ПОДВЕРГАЮТСЯ ПРИСТУПАМ ХРОНИЧЕСКОГО
[illegible] КТО КУРИТ, НО НЕ ПЬЕТ МОЛОКА.
[illegible] НЕ КУРИТЬ, ПЕЙТЕ МОЛОКО
[illegible] ЛУЧШИЙ СПОСОБ
[illegible]

Подлечился — и никакого кашля!

Я не курю, легкие здоровы, а кашель мучил. Пока однажды участковый терапевт не сказала: мол, радуйся, дед, что давление не мучает и сердце еще бьется. И объяснила: дело в том, что у старых людей случается хронический бронхит из-за снижения работоспособности сердца, что приводит к застою и обратному току крови и, как следствие, к кашлю. Но я решил попробовать подлечиться домашними средствами.

75 г листьев и плодов шиповника смешал со 150 г меда и залил 1 л натурального виноградного вина. Затем нагрел на слабом огне и прокипятил в течение 5 минут, снимая пену. Немного остудил и процедил. Этот божественный эликсир выдержал всего 4 недели, в течение которых еще 3 раза кипятил, снимая пену, также по 5 минут, то есть делал это через неделю и опять ставил в темное место настаиваться. Принимал готовый эликсир по одной стопочке 2—3 раза в день перед едой. Через 2 недели сделал перерыв на неделю, затем продолжил курс лечения. Через несколько месяцев я почти не кашлял. Стал готовить этот эликсир регулярно, даже экспериментировал: то боярышника добавлю, то из одного шиповника сделаю, измельчив плоды. Теперь мое сердце работает как часы — и никакого старческого кашля.

Иван Николаевич Гавриленко,
Пермь



Авось пригодится

ОТ СТРЕССА

Большим пальцем одной руки помассируйте ладонь другой руки у оснований указательного и среднего пальцев. Затем круговыми движениями в течение 2—3 минут массируйте точку солнечного сплетения, находящуюся в середине ладони. Повторите массаж на другой руке.

ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Пощупайте кончик большого пальца и определите его наиболее чувствительную точку, затем большим пальцем другой руки массируйте это место. Повторите то же самое на другой руке.

Вы просили рассказать

Недержание мочи

КАК САМОМУ СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ.

*** Не курите.** Никотин действует возбуждающе на внутреннюю поверхность мочевого пузыря. А если у вас недержание на почве стресса, кашель может вызвать подтекание мочи.

*** Избавляйтесь от лишнего веса.** Даже небольшое похудение способствует уменьшению недержания мочи.

*** Попробуйте «двойное опорожнение».** Когда вы опорожняете мочевой пузырь, сидите на унитазе до тех пор, пока не почувствуете, что он пуст. Затем встаньте и снова сядьте, наклонитесь слегка вперед к коленям и снова попробуйте опорожниться.

*** Идите в туалет, когда есть желание.** Не надо стесняться и терпеть, сидя за столом, пока не кончится обед. Слишком долгое терпение может привести к инфекции мочевого пузыря и его перерастяжению.

*** Если у вас переполненный мочевой пузырь** и слабая мускулатура сфинктера, то, когда вам захочется просто кашлять, сморкаться или смеяться, скорее всего у вас потечет моча. Лучше всего опорожнять мочевой пузырь до и после еды и перед сном.

*** Выработайте привычку.** Во-первых, опорожняйтесь через регулярные короткие интервалы. Хорошо начать с часовых промежутков и постепенно увеличивать интервал. При определенных видах недержания этот метод может быть высокоэффективным, но никто не знает почему. То ли, действительно, это способствует нормальному функционированию мочевого пузыря, то ли тренирует мозг справляться со стойкой дисфункцией пузыря.

*** Нацеливайтесь на 3–6-часовой интервал.** Средний интервал между посещениями туалета — от 3 до 6 часов. Попробуйте соблюдать эти интервалы в течение нескольких недель.

*** Делайте скидку на возраст.** Из-за того, что вы стареете, увеличивается время от момента, когда пузырь вам подскажет, что нужно идти в туалет, и до момента, когда вы туда придете. Другими словами, попытайтесь проводить свое время ближе к туалету.

*** Делайте специальные упражнения.** Не напрягая мышцы ног, ягодиц и живота, вообразите, что вы пытаетесь сдержать движения кишечника, сжимая кольцо мышц (сфинктер) вокруг ануса. Это упражнение укрепляет заднюю группу мышц таза.

Во время мочеиспускания попробуйте задержать струю, а затем продолжите мочеиспускание. Это укрепляет переднюю группу мускулатуры таза (для женщин: вообразите, что вы пытаетесь зажать выскальзывающий тампон).

Теперь вы готовы к сложному упражнению. Сожмите мышцы таза, начиная с задних групп по направлению к передним, медленно считая до 4, затем расслабьтесь. Делайте так в течение 2 минут по меньшей мере 3 раза в день — это примерно 100 повторений. Предупреждайте случайности. Если вы чувствуете, что сейчас чихнете, кашлянете или сделаете резкое движение вверх-вниз, заблаговременно сожмите сфинктер и предупредите инцидент.

*** Не паникуйте, если случилось неожиданное.** Если вы чувствуете, что хочется в туалет, а у вас нет времени добежать до него, не паникуйте. Вместо этого при первых же признаках расслабьтесь. Затем напрягите сфинктер. Затем расслабьте мышцы живота. Когда острый позыв пройдет, медленно, без паники, идите к ближайшему туалету.

*** Покупайте специальные прокладки.** Имеется несколько видов абсорбирующих средств, таких как специальные трусы, мягкие прокладки, защитные накладки. Новые средства поглощают воды в 50–500 раз больше, чем их вес, нейтрализуют запах и впитывают жидкость. Вид прокладки, который вам нужен, чтобы предупредить подтекание, зависит от ваших анатомических особенностей, характера и степени недержания.

*** Будьте умеренны в потреблении жидкости.** Лучше всего перед сном уменьшить количество потребляемой жидкости. Но не слишком усердствуйте. Сокращение потребления жидкости до уровня ниже нормы без рекомендации врача может привести к обезвоживанию, ухудшить работу почек и вызвать серьезное заболевание.

*** Избегайте алкоголя и кофеина:** Спиртные напитки — хороший стимул для пробежек в туалет. А кофеин — это другой хорошо известный диуретик (мочегонное). Подобно алкоголю он содержится не только в напитках, но и в лекарствах. Ваш дневник поможет вам определить, провоцируют ли напитки, которые вы пьете, недержание мочи.

*** Не пейте сок грейпфрута.** Это тоже известный диуретик. Замените его клюквенным соком. Он кислый, содержит небольшое количество углеводов и очень полезен для мочевого пузыря.

*** Не допускайте запоров.** Они могут способствовать недержанию. Одно из предписаний при недержании мочи — ежедневная порция кукурузных хлопьев.

От геморроя и трещины прямой кишки

Айболит! Адрес см. на 20-й стр.

Уже 7 лет прошло с тех пор, как я избавилась от геморроя и трещины прямой кишки. А помогло мне в этом простое средство, которое подсказала соседка. Взяла в равных частях животный жир (любой), медицинский спирт и прополис. На весь курс лечения достаточно сделать 100 г мази. Хранить ее надо в баночке из темного стекла в холодильнике. После 3 суток настаивания можно начинать лечение. Из очищенной сырой картофелины я вырезала свечу, обмакнула ее в мазь и ввела в прямую кишку на ночь. Так лечилась месяц, потом сделала перерыв и продолжила лечение. При этом соблюдала диету. Больше ела фруктов и овощей, принимала препараты фестал или мезим. Спустя 3 месяца после начала лечения сделала колоноскопию кишечника. Трещин в прямой кишке и геморроя не обнаружили.

С. Калинина, Липецкая обл.

Рецепты народной медицины

В ПОЧКАХ УРАТНЫЕ КАМНИ

Возьмите по 2 части травы зверобоя продырявленного, травы хвоща полевого и по 1 части цветков терна, травы тысячелистника, стручков фасоли посевной, листа черники. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПРИ ОТЛОЖЕНИИ ПЕСКА И КАМНЯХ В ПОЧКАХ

Возьмите в равных частях лист березы повислой, траву лапчатки гусиной, плоды можжевельника обыкновенного, корень стальника полевого, траву чистотела большого. 4 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка, остудите, процедите и выпейте сразу весь настой.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ И КАМНЯХ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Возьмите в равных частях рыльца кукурузы, лист черники, створки плодов фасоли, побеги туи, солому овса, траву плауна булавовидного. 4 ст. ложки смеси залейте 1 л воды, настаивайте в духовке ночь, утром прокипятите в течение 10 минут на маленьком огне и настаивайте еще 4 часа, процедите и принимайте по 1/4 стакана каждые 30 минут.

Авторитеты дают советы

На приёме у гастроэнтеролога

Болит желудок. Не язва ли это?

■ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ ЯЗВЫ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ ХАРАКТЕРЕН ЧЕРНЫЙ ДЕГТЯРНЫЙ СТУЛ, А ЕСЛИ КРОВОТОЧИТ ЯЗВА ЖЕЛУДКА, МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ РВОТА

БОЛЕЗНЬ эта действует не только на желудок. Мучающие боли, ограничения в питании, нарушение сна и состояние общей слабости бьют по нервной системе...

Всем известно, что язвенная

мала препараты фестал или мезим. Спустя 3 месяца после начала лечения сделала колоноскопию кишечника. Трещин в прямой кишке и геморроя не обнаружили.

С. Калинина, Липецкая обл.

нужен, чтобы предупредить подтекание, зависит от ваших анатомических особенностей, характера и степени недержания.

ние 10 минут на маленьком огне и настаивайте еще 4 часа, процедите и принимайте по 1/4 стакана каждые 30 минут.

Авторитеты дают советы — **На приёме у гастроэнтеролога**

Болит желудок. Не язва ли это?

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ — ЗАБОЛЕВАНИЕ КОВАРНОЕ, ОНО МОЖЕТ ПОДКРАСТЬСЯ НЕЗАМЕТНО И ОТРАВИТЬ ЖИЗНЬ НА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ.

Болезнь эта действует не только на желудок. Мучающие боли, ограничения в питании, нарушение сна и состояние общей слабости бьют по нервной системе...

Всем известно, что язвенная болезнь развивается из-за неправильного питания. Злоупотребление острыми приправами, копченостями, жареным мясом ведет к развитию болезни. К тому же острая, жирная и тяжелая пища вызывает чрезмерное выделение желудочного сока, который начинает разъедать стенки желудка. Не стоит злоупотреблять и кофе, соленьями, маринадами, крепкими бульонами. Людям, склонным к язвенной болезни, надо сочетать мясо со свежими овощами, а к маринованным овощам добавлять картофель или макароны.

Хронический стресс, усталость и недосыпание также могут привести к возникновению язвенной болезни. А если все это сочетается еще и с неправильным питанием, риск заболевания удваивается.

Еще одна причина возникновения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — это бактерия хеликобактер пилори. Попав в организм через рот, бактерия оседает в желудке. Она пробуравливает слой желудочной слизи и паразитирует на стенках желудка.

Как распознать язву? Ведь боли в желудке совсем не обязательно свидетельствуют об этой болезни. Специалисты отмечают ряд определенных симптомов, по которым можно определить язву. Она может проявляться как тупой ноющей болью натощак, так и интенсивной продолжительной болью через 2—3 часа после еды. Иногда боль отдает в область сердца, в левое подреберье или спину.

Постоянные изжога и отрыжка, рвота, а также обложенный язык могут быть симптомами язвы. Иногда мучают ночные голодные боли. Растет аппетит или болезненное чувство голода, при этом наблюдается непереносимость отдельных продуктов, особенно острой и жирной пищи. Бывает и наоборот — отвращение к пище.

Людям, склонным к язвенной болезни, необходимо есть в одно и то же время. На протяжении дня желудок вырабатывает желудочный сок, и если не поступает лища, сок начинает разъедать стенки желудка. Если вам не удалось вовремя поесть, постарайтесь выпить хотя бы стакан воды, это разбавит концентрацию желудочного сока. Еще лучше выпить некрепкий чай с сахаром.

Боли при язве — это спазм стенок желудка, возникающий из-за его повреждения.

* Хорошо снимает приступы жидкая манная каша. В некоторых случаях помогает стакан чуть теплого молока. Незаменимое средство при обострении язвенной болезни — сок белокочанной капусты. Нужно пить по полстакана 3 раза в день. Некоторым помогает сок картофеля. Хорошо действует липовый мед: 1 ст. ложку растворяют в стакане теплой воды и принимают 3—4 раза в день за полтора часа до еды.

* Хорошо зарубцовывает язву стакан свежего кефира, смешанного с 1 ст. ложкой растительного масла. Это средство нужно принимать каждый день на ночь в течение 1,5 месяца. Из медикаментов при остром приступе язвы надо принять 1—2 таблетки но-шпы или папаверина. Если боль продолжается, примите еще одну таблетку но-шпы, по одной таблетке анальгина и супрастина или димедрола.

Язва чревата таким серьезным осложнением, как язвенные кровотечения. При кровотечении язвы двенадцатиперстной кишки характерен черный кашеобразный стул, а если кровоточит язва желудка, может возникнуть рвота кофейного цвета. Если возникло подозрение на язвенное кровотечение, необходимо лечь и положить на живот холод — грелку со льдом или даже кусок замороженного мяса из морозильника — и вызвать «скорую». Надо воздержаться также от пищи и приема лекарств до прихода врача. И что особенно важно: ни в коем случае не принимайте сердечные или сосудосуживающие препараты — при язвенном кровотечении они противопоказаны.

Врачи предупреждают: причиной болей в животе может быть не только язвенная болезнь. Случается, люди путают язвенные боли с симптомами других опасных заболеваний. Так, острый аппендицит начинается с сильных болей в верхнем отделе живота. Острый холецистит и панкреатит тоже проявляются болью в желудке и повышением температуры. Инфаркт миокарда также может заявить о себе болью в области желудка. Но главное его отличие от язвенных болей — это резкое падение давления, боль, отдающая в правую руку, и холодный пот.

Окончательный диагноз может поставить только врач, однако, зная о некоторых симптомах, можно эффективно помочь себе, не запуская болезнь.

И. П. Кузнецов, врач-гастроэнтеролог

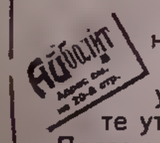
■ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ ЯЗВЫ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ ХАРАКТЕРЕН ЧЕРНЫЙ КАШЕОБРАЗНЫЙ СТУЛ, А ЕСЛИ КРОВОТОЧИТ ЯЗВА ЖЕЛУДКА, МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ РВОТА КОФЕЙНОГО ЦВЕТА.

■ ЛЮДИ ПУТАЮТ ЯЗВЕННЫЕ БОЛИ С СИМПТОМАМИ ОСТРОГО АППЕНДИЦИТА, ХОЛЕЦИСТИТА И ПАНКРЕАТИТА.

■ ИНФАРКТ МИОКАРДА МОЖЕТ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ БОЛЬЮ В ОБЛАСТИ ЖЕЛУДКА. НО ГЛАВНОЕ ЕГО ОТЛИЧИЕ ОТ ЯЗВЕННЫХ БОЛЕЙ — ЭТО РЕЗКОЕ ПАДЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ, БОЛЬ, ОТДАЮЩАЯ В ПРАВУЮ РУКУ, И ХОЛОДНЫЙ ПОТ.

■ ПРИ КОЛИТАХ С НЕДОСТАТОЧНЫМ ОПОРОЖНЕНИЕМ КИШЕЧНИКА ПОЛЕЗНО ЕЖЕДНЕВНО ЕСТЬ КАШУ ИЗ МЯКОТИ ТЫКВЫ И ПШЕНА.

Целительный бальзам



Хочу поделиться с читателями «Айболита» проверенным способом лечения язвы желудка.

Растворите 0,2 г мумие (купите таблетки в аптеке, на упаковке написан ее вес) в 2 ст. ложках молока и пейте утром натощак 10 дней подряд.

После мумие (через 20—30 минут) выпейте кисель из овса. Он содержит много витаминов, заживляет слизистую оболочку желудка и кишок, придает силы. Кисель принимайте и после лечения мумие, не менее чем 3 месяца, лучше несколько раз в день. Особенно полезно натощак и перед сном.

Кисель готовится так: стакан геркулеса залейте стаканом воды и кипятите 30 минут на медленном огне. Перед каждым приемом в 1/2 стакана холодного киселя добавьте 1/2 стакана теплого молока, 1 чайн. ложку растопленного сливочного масла и 1 чайн. ложку меда.

М. П. Листова, Нижегородская обл.

Кое-что новенькое

АРБУЗЫ... ОТ БЕСПЛОДИЯ

Ликопен, содержащийся в арбузах, винограде и томатах, помогает при мужском бесплодии. Это открытие сделали индийские ученые. После того как каждый из добровольцев получал ликопен на протяжении трех месяцев, у большинства мужчин увеличилось количество сперматозоидов, в трех случаях из четырех возросла их активность, в 63% случаев улучшились показатели формы клеток. Некоторые из бесплодных мужчин зачали ребенка.

«АЛЛЕРГИЯ НА МУЖЧИН» – СЕРЬЁЗНАЯ БОЛЕЗНЬ

Английские ученые отмечают, что в последнее время у женщин участились случаи аллергии на мужскую сперму. В пятидесятых годах прошлого века это рассматривалось как исключение из правил. Признаки этого заболевания схожи с проявлениями аллергии: астматическими приступами, лихорадкой, высыпаниями на коже, поносом, рвотой, отечностью, потерей сознания и даже нарушением мозгового кровообращения. Могут беспокоить жжение и зуд. Пока единственной защитой от «аллергии на мужчин» остается презерватив.

ОТ ПОЖИЛЫХ ОТЦОВ РОЖДАЮТСЯ ШИЗОФРЕНИКИ

Мужская половая система устроена так, что все нездоровые сперматозоиды уничтожаются еще внутри мужского организма. Но после 35 лет эта функция в мужском теле угасает, позволяя некачественным сперматозоидам проникать к яйцеклетке и оплодотворять ее. Именно по этой причине учащаются случаи рождения больных детей. Более того, исследователи доказали, что именно пожилым отцам дети обязаны шизофренией. Проанализировав 700 тысяч человек, они выяснили, что 15%

РАК ПРОСТАТЫ

КАЖДЫЙ МУЖЧИНА ПОСЛЕ 45–50 ЛЕТ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОЮ ЦИФРУ ПСА. ЕСЛИ ОНА БОЛЬШЕ 4,0, ТО НУЖНО ПРОВЕСТИ БИОПСИЮ, ПОТОМУ ЧТО ВЫСОК РИСК РАКА ПРОСТАТЫ.

Половина российских мужчин не доживает до пенсии. Тому три основные причины: сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, травматизм. Среди онкологических до недавнего времени лидировал рак легких, но последние данные показывают: пальму первенства перехватывает рак предстательной железы.

Предстательную железу часто называют вторым сердцем мужчины, однако по статистике лишь 35% мужчин знают, где она находится. И только 12% знают, что такое простатспецифический антиген (ПСА) – важнейший анализ на определение рака предстательной железы. Лишь каждый десятый мужчина требует у врача провести ему этот анализ. А ведь он не случайно входит в число обязательных при диспансеризации: каждый мужчина после 45–50 лет должен знать свою цифру ПСА. Если она больше 4,0, то нужно провести биопсию, потому что высок риск рака простаты. Назначил врач этот анализ – надо идти и сдавать. Не назначил – такое тоже встречается – самому требовать направление. Обычно же как бывает? Приходит мужчина к урологу, жалуется на камень в почке. Врач обязан назначить ему анализ ПСА. Однако не всегда назначает, потому что пациента якобы не беспокоит простата. Хотя каждый врач знает: рак простаты на ранних стадиях человека не беспокоит.

Чаще всего российский мужчина впервые делает анализ ПСА в среднем в 67 лет, а должен не позднее 50 лет. Не удивительно, что 75% рака простаты выявляется слишком поздно.

Для постановки диагноза необходимо сделать биопсию. Раньше эта процедура была не из легких. Проводят ли ее сейчас?

Чтобы получить точную картину локализации опухоли, образцы ткани нужно взять из двенадцати участков предстательной железы, то есть сделать 12 уколов под УЗИ-контролем.

Почему так распространен рак предстательной железы?

Он встречается у каждого 6–7-го мужчины. Точных данных о причинах его возникновения нет. Возможно, он связан с чрезмерным употреблением животных жиров. Важную роль играет наследственность. Так, если раком простаты болел отец, у сына риск заболеть во много раз выше. Если рак был у старшего брата, то младший заболеет наверняка.

Если болезнь обнаружена на ранних стадиях, то исцеление вполне вероятно.

Пока злокачественная опухоль не вышла за пределы капсулы предстательной железы, ее можно удалить и избавить больного от рака. И не только избавить, но и сохранить качество жизни. Это очень важно. После операции (она называется радикальная простатэктомия) люди не чувствуют себя калеками, как это было прежде. Пациент возвращается в семью, на работу и через месяц-полтора восстанавливается практически полностью. Причем у многих сохраняется нормальная потенция.

В день операции – примерно через 7–8 часов – больной уже стоит, на следующий день ходит, а через 3–4 дня может идти домой. При всей кажущейся простоте радикальная простатэктомия во всем мире считается наиболее сложной операцией в урологии и относится к высокотехнологичным видам медицинской помощи.

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. А как предупредить рак простаты?

Нужно вести здоровый образ жизни: больше двигаться, дышать свежим воздухом, больше есть овощей и фруктов, особенно томатов, контролировать свой вес. Каких-то научных работ, доказывающих связь диеты с заболеванием, пока нет, но известно, что в Японии, Китае, Таиланде рак простаты редкость. Может, потому, что в этих странах в меню мало животных жиров. А в Америке он на первом месте: американцы – одни из основных потребителей этих самых жиров. Очень много таких страдальцев среди шведов и израильтян.

Есть ли люди, которые доживают до ста лет и не знают, что такое простата?

Таких счастливчиков ничтожно мало. Объединяют их три важных качества: хорошая наследственность, отказ от всего чрезмерного – в питании, физических и психических нагрузках, употреблении алкоголя и так далее. А главное, они живут в согласии с собой.

Когда мужчине нужно обратить на себя внимание и пойти к урологу?

Если ничего не беспокоит, то в 50 лет нужно пройти обследование у уролога и потом делать это ежегодно. Если же есть симптомы болезни: расстройство мочеиспускания, нарушение эрекции, кровь в моче, боли, то надо срочно идти к врачу.

Аденома может перерасти в аденокарциному?

Никогда. Рак простаты и аденома – это разные вещи.

Иногда больным предлагают не радикальную операцию, а трансуретральную резекцию. Стоит соглашаться?

Трансуретральная резекция при раке не показана. И нигде в мире она не является стандартом лечения при раке предстательной железы. Единственное показание к проведению именно этой операции – аденома предстательной железы, то есть доброкачественная опухоль.

И. О. Найдин, уролог-онколог

ЕСЛИ РАК БЫЛ У СТАРШЕГО БРАТА, ТО МЛАДШИЙ ЗАБОЛЕЕТ НАВЕРНЯКА.

Для дам

ПИЯВКИ

претерпевают обратное развитие. Так что если они не увеличиваются, не провоцируют кровотече-

Я неожиданно вылечила

А спустя некоторое время я заметила и другие перемены в моем здоровье. Дело в том, что

...уничтожаются еще внутри мужского организма. Но после 35 лет эта функция в мужском теле угасает, позволяя некачественным сперматозоидам проникать к яйцеклетке и оплодотворять ее. Именно по этой причине учащаются случаи рождения больных детей. Более того, исследователи доказали, что именно пожилым отцам дети обязаны шизофренией. Проанализировав 700 тысяч человек, они выяснили, что 15% случаев шизофрении наблюдается у людей, чьи отцы к моменту зачатия уже отпраздновали свое 30-летие. У 50-летних отцов риск рождения ребенка с этим заболеванием повышается в 3 раза.

...простаты на ранних стадиях человека не беспокоит.

Чаще всего российский мужчина впервые делает анализ ПСА в среднем в 67 лет, а должен не позднее 50 лет. Не удивительно, что 75% рака простаты выявляется слишком поздно.

Для постановки диагноза необходимо сделать биопсию. Раньше эта процедура была не

...В день операции — примерно через 7–8 часов — больной уже стоит, на следующий день ходит, а через 3–4 дня может идти домой. При всей кажущейся простоте радикальная простатэктомия

Есть ли люди, которые доживают до ста лет и не знают, что такое простата?

Таких счастливчиков ничтожно мало. Объединяют их три важных качества: хорошая наследствен-

ЕСЛИ РАК БЫЛ У СТАРШЕГО БРАТА, ТО МЛАДШИЙ ЗАБОЛЕЕТ НАВЕРНЯКА.

Трансуретральная резекция при раке не показана. И нигде в мире она не является стандартом лечения при раке предстательной железы. Единственное показание к проведению именно этой операции — аденома предстательной железы, то есть доброкачественная опухоль.

И. О. Найдин, уролог-онколог

Для дам

ПИЯВКИ ОТ МИОМЫ НЕ ИЗБАВЯТ

Что делать, если обнаружена многоузловая миома матки.

Вариантов лечения может быть несколько. Хороший врач в каждой конкретной ситуации оценивает степень развития миомы, сопутствующие заболевания, возраст пациентки и только тогда принимает решение. Операция при многоузловой миоме назначается, если есть риск озлокачествления опухоли, особенно у молодых женщин. В предменструальном же возрасте от операции, как правило, воздерживаются. При угасании функции яичников и снижении уровня половых гормонов, миоматозные узлы претерпевают обратное развитие. Так что если они не увеличиваются, не провоцируют кровотечения и не вызывают болей, лучше потерпеть. Но придется постоянно наблюдаться у гинеколога.

Кстати, операцию по удалению миоматозных узлов сейчас делают специальной эндоскопической аппаратурой без разреза на животе.

Что касается лечения пиявками, то советуем этого не делать. Во время сеансов гирудотерапии пиявки впрыскивают в ранку вещества, способствующие снижению свертываемости крови и улучшению ее тянучести. В целом это положительно действует на организм, но зачем улучшать кровообращение в миоматозных узлах? Цель лечения — как раз добиться обратного эффекта.

Так что пиявки от миомы матки не избавят, скорее наоборот, узлы будут расти быстрее.

Я неожиданно вылечила воспаление придатков

Однажды на животе у меня появилась сыпь. Она чесалась и не давала покоя. Мама посоветовала смазать прыщи касторовым маслом. Она вообще касторку считает самым лучшим средством при всех кожных болезнях.

После первой процедуры не было ощутимых результатов. Возиться долго мне не хотелось и я решила, что проще делать на ночь компресс из касторки на живот.

Пропитала салфетку касторкой, приложила на живот, сверху полиэтилен, обвязала полотенцем и легла спать. После четырех процедур сыпь прошла.

А спустя некоторое время я заметила и другие перемены в моем здоровье. Дело в том, что в то время у меня было воспаление придатков. Оно давало о себе знать тянущими болями внизу живота. И вдруг эта привычная боль исчезла. Сходила на осмотр к гинекологу, у которого приходилось бывать частенько. Он сказал, что воспаления практически нет. Выходит, я сама себя вылечила.

У подруги были такие же проблемы. Она по моему совету тоже стала делать компрессы из касторового масла. Причем масло немного подогревала. И тоже вылечилась. Одна знакомая акушерка сказала, что в старину так часто лечили внутренние болезни — примочками из касторового масла. Может, люди не знают о таком способе лечения?

Марина Юрина, Тимашевск

Вы просили рассказать

Как пользоваться презервативом

Имейте в виду, что жидкость, выделяемая на начальной стадии эрекции, может содержать сперму, а также вирусы, вызывающие венерические заболевания, поэтому презерватив, особенно если половая связь случайная, надевайте до контакта полового члена с влагалищем.

* Надорвите боковую сторону упаковки таким образом, чтобы не повредить находящийся внутри презерватив. Надавите на противоположную сторону упаковки и осторожно достаньте его. Несмотря на прочность презерватива его можно повредить ногтями или кольцом.

* Презерватив может лопнуть от воздуха, попавшего внутрь. Поэтому перед использованием надо удалить воздух из соскообразного кончика презерватива. Сжав кончик между большим и указательным пальцами, приложите презерватив к кончику полового члена. При этом убедитесь, что резиновый ободок находится снаружи. Другой рукой осторожно разверните презерватив по всей длине полового члена, придерживая соскообразный кончик. Следите за тем, чтобы презерватив оставался на члене во время полового акта. При скатывании немедленно верните его в прежнее положение. Если презерватив полностью соскользнул, придется использовать новый, прежде чем продолжить половой акт.

* После семяизвержения освободите половой член, крепко придерживая презерватив у его основания. Снимайте презерватив только после того, как член полностью извлечен. Завяжите презерватив, чтобы семенная жидкость не вытекла.

Помните, что одним и тем же презервативом нельзя пользоваться дважды.

* Не используйте презерватив с истекшим сроком годности.

* Не применяйте презервативы, если герметичность их упаковки вызывает сомнения.

* Презерватив должен равномерно распределяться по всей длине полового члена. Это предотвратит его от разрывов во время использования.

* При использовании презерватива не пользуйтесь для дополнительной смазки растительными, животными жирами, а также лосьоном и вазелином. Это может привести к растворению латекса и нарушению целостности презерватива.

* Большинство презервативов изготовлено из натурального латекса, который у некоторых людей может вызывать аллергию. Поэтому, если при использовании презерватива возникают неприятные ощущения, откажитесь от этого метода контрацепции.

* Хранить презервативы надо в сухом прохладном месте, в недоступном для прямых солнечных лучей и тепла месте. Также старайтесь, чтобы на презервативы не попадали растворители и жиры.

Для двоих

Я забыла о приливах

Я очень тяжело переносила наступивший климакс, сильно страдала от приливов. Повышалось давление, нарушалась работа сердечно-сосудистой системы. Спешу поделиться рецептом, который мне помог, с читательницами «Айболита».

Смешайте в равных количествах лимонный сок, сок черной редьки, красной свеклы, мед и водку. На один курс лечения потребуется примерно по стакану каждого из этих компонентов. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером каждый день. Курс лечения — 3 месяца. Ни в коем случае нельзя делать перерыв хотя бы на день. Лекарство храните в холодильнике. После 3-месячного курса я забыла о приливах. Но для профилактики раз в год (обычно весной) я провожу курс лечения этим снадобьем и чувствую себя замечательно.

В. Н. Королева, Алтайский край

Из почты «Айболита»

Главный орган даёт сбой

Ситуация

СЛАБОВАТЫ У НАС СТАНОВЯТСЯ МУЖЧИНЫ В ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ.

Когда их главный орган дает сбой, они сливаются от отчаяния, а к врачу мало кто идет. Да и редкая жена не начнет гулять в этой ситуации.

Хочу дать несколько рецептов, которые могут помочь, если болезнь не запущена. Естественно, они не панацея. К врачу все равно придется обратиться, чтобы узнать свой диагноз.

При импотенции.

* 1,5 ст. ложки сухой травы зверобоя (или 1 ст. ложку свежей) залейте стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 30 минут после еды.

* Корень калгана, собранный в августе-сентябре, вымойте в холодной воде, порежьте, высушите. 100 г корня залейте 0,5 л 40%-ной водки и настаивайте в течение недели. Пейте по 25–30 капель 3 раза в день вечером, примерно в 16, 18 и 20 часов. Курс лечения — 30–40 дней, потом сделайте перерыв 10 дней. Еще можно повторить 2–3 курса.

* Для повышения потенции 1 ст. ложку свежих или сухих листьев молодого клена залейте стаканом кипятка, процедите. Пейте холодным по 1/4 стакана 3–4 раза в день. Заваривать лучше в термосе.

* Лук богат витамином Е, который входит в состав дорогих препаратов типа виагры. Еще лук увеличивает физические силы, усиливает энергию, способствует появлению сексуального желания. Импотенцию у мужчин лечат семенами лука. Их можно растолочь с медом в соотношении 1:1 и полученную смесь съедать по 1 чайн. ложке 3–4 раза в день. Это одно из лучших средств для лечения простаты, даже если воспаление было вызвано венерическими заболеваниями — сифилисом, гонореей.

Аденому и гипертрофию простаты тоже неплохо лечить луком, как свежим зеленым, так и репчатым. Болгарские фитотерапевты рекомендуют съедать на ночь небольшую головку лука с хлебом и солью. Если что-то непонятно, пишите.

Людмила Владимировна Борисова, ул. Офицерская, 4г-118, Тольятти, Самарская обл., 445044

Деликатная тема

В ЖИЗНИ НЕТ МЕСТА СЕКСУ?

Не откладывайте секс на завтра, если можно заняться им сегодня. Даже если у вас нет особого желания.

СКАЖИ «ДА» ПОЛНОЦЕННОМУ СЕКСУ

Многие пары проходят период, когда в их совместной жизни нет секса. Некоторые смиряются с этим и начинают думать, что они могут быть хорошими родителями, друзьями и что секс не так уж важен. Но без страсти отношения становятся хрупкими. Одна из ниточек, которая связывает вас, истончается, и любое потрясение, будь то болезнь, проблемы с близкими или безденежье, могут навсегда разрушить отношения. Поэтому полноценный секс — один из ключевых способов сохранить их.

СКОЛЬКО СЕКСА ДОСТАТОЧНО?

Нормы здесь нет. Но все-таки лучше, чтобы период без секса не превышал двух недель. Даже если вы в депрессии.

СЕКС УКРЕПЛЯЕТ ОТНОШЕНИЯ

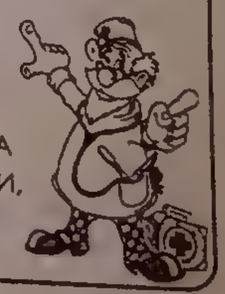
Вы замечали, какую эмоциональную близость вы и ваш партнер чувствуете после занятий любовью? Вы обычно более нежны друг к другу, у вас обоих хорошее настроение, иногда даже в течение нескольких дней. Ведь секс — это не только физическая разрядка (хотя это тоже важно). Это связующие нити, позволяющие чувствовать единение мужчины и женщины. Без секса каждый ощущает себя отвергнутым, разочарованным и непривлекательным.

НЕ ПРИТВОРЯЙТЕСЬ!

Секс может дать новую искру вашим отношениям не только в случае, когда вы чувствуете разлад в семье, но и когда вы обессилены и утомлены после рабочего дня. Причем наличие оргазма у женщины не определяет, хорош секс или плох.

На каждый день

- ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО ДАРИТЬ ДРУГ ДРУГУ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ ОДИН НАСТОЯЩИЙ ПОЦЕЛУЙ В ДЕНЬ.
- СЕКС – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКАЯ РАЗРЯДКА (ХОТЯ ЭТО ТОЖЕ ВАЖНО). ЭТО СВЯЗУЮЩИЕ НИТИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ЧУВСТВОВАТЬ ЕДИНЕНИЕ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ.



Деликатные вопросы

+ ПРО ЭТО

...и ответы

У НАС В РОДУ У ВСЕХ БЫЛА МИОМА

В нашем роду практически у всех женщин была миома матки. Очень боюсь, что она появится и у меня. Можно ли как-то защитить себя от этой болезни?

И. Богомолова, Караганда

Принимайте в первой половине при кисте молочной железы прием гормональных средств бывает полезным.

Решение врач принимает с учетом данных УЗИ молочных желез

ведь времени уже прошло много? Очень страшно, что будет дальше, но жить все же хочется.

Ольга, Воронеж

ним не получала того, чего ждала. Хотя и ласки, и нежности было достаточно. Значит, дело во мне.

Может, во время аборта мне что-то повредили или задели какой-нибудь нерв? Хотя аборты делают миллионы женщин и все нормально.

Я не фригидна. Мне нравятся мужчины, часто

холодной воде, порежьте, высушите. 100 г корня залейте 0,5 л 40%-ной водки и настаивайте в

Борисова,
ул. Офицерская, 4г-118,
Тольятти, Самарская обл.,
445044

ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ЧУВСТВОВАТЬ ЕДИНЕНИЕ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ.

Пригодится

■ СЕМЕЧКИ ДЫНИ ПРЕКРАСНО ЛЕЧАТ ИМПОТЕНЦИЮ. ПОЛЕЗНО 3–4 РАЗА В ДЕНЬ СЪЕДАТЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ПОРОШКА ЭТИХ СЕМЯН.

■ НАСТОЙКУ КОРНЯ ЖЕНЬШЕНЯ ПРИНИМАЮТ ПРИ ПОЛОВОМ БЕССИЛИИ ПО 15–20 КАПЕЛЬ 2–3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 3–6 МЕСЯЦЕВ ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ. ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ ЖЕНЬШЕНЬ СНИМАЕТ ПОВЫШЕННУЮ ПОТЕНЦИЮ.

■ ПРИ ПОЛОВОМ БЕССИЛИИ РЕКОМЕНДУЮТ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ ПРИНИМАТЬ ПО 1,5 Г ИСТОЛЧЕННЫХ СЕМЯН АНИСА.

Деликатные вопросы ...и ответы

ПРО ЭТО

У НАС В РОДУ У ВСЕХ БЫЛА МИОМА

В нашем роду практически у всех женщин была миома матки. Очень боюсь, что она появится и у меня. Можно ли как-то защитить себя от этой болезни?

И. Богомолова, Караганда

Принимайте в первой половине менструального цикла 1–2 драже витаминов B_2, B_6 и фолиевой кислоты в день, а во второй — 500 мг витамина С. Ешьте больше укропа, петрушки, молодого лука и чеснока. Проведите курс соковой терапии. В течение недели каждый день выпивайте стакан свежевыжатого овощного или фруктового сока: морковного, яблочного, апельсинового. Они нормализуют гормональную функцию яичников.

ПРИНИМАТЬ ЛИ ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ?

При обследовании у меня в груди выявили две небольшие кисты. Врач посоветовал принимать гормональные контрацептивы. Но я читала, что при образованиях в груди гормоны лучше не принимать. Как мне быть?

Н. Волкова, Калужская обл.

Новообразования в молочных железах бывают разные. Если речь идет о фиброаденоме, то тут гормональные препараты на самом деле способны навредить: они стимулируют ее рост. А вот при кисте молочной железы прием гормональных средств бывает полезным.

Решение врач принимает с учетом данных УЗИ молочных желез и анализов на гормоны. Нередко у пациенток с мастопатией также повышен уровень женских половых гормонов. По этой причине им тоже подходят не все оральные контрацептивы. Предпочтительнее пользоваться презервативами.

ЧТОБЫ ВОЛОС СТАЛО МЕНЬШЕ...

Можно ли принимать «Диане-35» не столько для контрацепции, сколько для того, чтобы на руках и ногах стало меньше волос?

И. Михайличенко, Самара

Антиандрогенные препараты, в том числе и содержащий ципростерон «Диане-35», более эффективны для избавления от излишней растительности там, где волос у женщины не должно быть совсем, например на лице. Волосы же на ногах и руках — это нормальное явление. Для их удаления есть множество других способов, таких как электроэпиляция.

ЯЗВОЧКА ИСЧЕЗЛА, А ПОТОМ ПОЯВИЛАСЬ

Два года назад после незащищенного полового контакта у меня на половой губе появились язвочка, которая чесалась. Она исчезла сама через 5–7 дней. И так она появляется и исчезает 1–2 раза в месяц, обычно перед месячными. В мае 2005 года прошла обследование у гинеколога по поводу выделений и болей в боку. Обнаружили эрозию шейки матки, методом ПЦР — хламидии, микоплазмы и уреаплазмы. Прошла курс лечения. Скоро сдавать повторные анализы, но язвочка до сих пор появляется. Я боюсь, что у меня сифилис, так как ни разу не сдавала RW. Если у меня сифилис, смогу ли я от него избавиться, ведь времени уже прошло много? Очень страшно, что будет дальше, но жить все же хочется.

Ольга, Воронеж

Нужно пройти обследование на сифилис, чтобы не мучил страх неизвестности. Сифилис лечится на любой стадии, причем довольно успешно.

ЧТО ТАМ В МАЗКЕ?

В мазке, который берет на приеме гинеколог, определяют лейкоциты, гонококк Нейсера и палочки. Что значит, если эти показатели повышены?

Ирина Л., Барнаул

Лейкоциты всегда находятся во влагалище в небольшом количестве, так как среда там, естественно, не стерильна. Их повышение означает, что во влагалище воспаление. Палочки — это нормальный состав влагалищной флоры, их должно быть достаточно много. Если же обнаружен гонококк Нейсера, значит, человек болен гонореей и нужно срочно в кожно-венерологический диспансер.

НЕ РАЗОЙДЕТСЯ ЛИ ШОВ?

У меня 5 лет назад была операция по поводу миомы матки. Можно ли делать упражнения, укрепляющие брюшной пресс? Не разойдется ли шов?

Е. О. Шейкина, Омск

То, что раньше было швом, уже давно заросло.

МОЖЕТ, ВО ВРЕМЯ АБОРТА МНЕ ЧТО-ТО ПОВРЕДИЛИ?

Когда мне было 20 лет, я сделала аборт. Потом воспаление, спайки, 3 года не могла забеременеть... После того аборта я всего лишь раз испытала оргазм, хотя раньше не раз получала удовольствие от секса.

Молилась и до сих пор молюсь о прощении. Сначала думала, что дело в мужчине. После того аборта их у меня было немало, но я ни с одним не получала того, чего ждала. Хотя и ласки, и нежности было достаточно. Значит, дело во мне.

Может, во время аборта мне что-то повредили или задели какой-нибудь нерв? Хотя аборты делают миллионы женщин и все нормально.

Я не фригидна. Мне нравятся мужчины, ласки. Я так хочу чувствовать себя полноценной женщиной. Сексопатолог назначил электрическое стимулирование. Пробовала пить шпанскую мушку, но сказали, что она губительно действует на почки, да и не помогает мне. Выписали капли «Домиано». Да, они возбуждают, но не дают желаемого результата. Слышала о новом препарате «Лаверон», но действует только раз, а стоит дорого. Что посоветуете?

Камилла, Владикавказ, РСО-Алания

Скорее всего ваши проблемы не ниже пояса, а в голове. Чувство страха перед абортом, ожидание боли, утрата возможного ребенка почти всегда сказываются на психическом состоянии женщины. Эта травма не менее серьезная, чем ущерб, который аборт наносит физическому здоровью женщины. Вам опять нужно сходить к сексологу или обратиться к опытному психотерапевту. Не спешите тратить деньги на возбуждающие препараты.

Возможно и такое, что во время аборта повредили клитор, поэтому вы перестали испытывать оргазм.

ПОЧЕМУ БОЛИТ В МОШОНКЕ?..

Почему после близости с девушкой я изредка чувствую боль в мошонке?

Кирилл Н., Красноярск

Тупые боли в области мошонки могут возникать, когда длительная эрекция не завершается половым актом или он не доводится до семяизвержения, или после серии нескольких половых актов, проведенных с некоторым насилием над организмом. Все нормально. Если же боль возникает после обычного коитуса, то надо обратиться к урологу.

Алла Арсентьевна Морина, сексолог, врач I категории

И у мужчин бывают критические дни

Интересно, как это происходит и что они чувствуют при этом?

Е. Герасимов, Красноярск

И мужскому организму свойственно переживать критическое состояние. Происходит это за счет снижения количества тестостерона в крови. Подобные гормональные скачки мужской организм переживает приблизительно так же, как и женский: появляются капризы, головная боль, злость или апатия. Правда, критические дни у них наступают не по расписанию, а скорее связаны с возрастными изменениями. Самый сложный период — с 25 до 35 лет, когда уровень тестостерона начинает естественным образом снижаться примерно на 1–2% в год. К этому добавляются и психологические проблемы, связанные с изменениями жизненных ценностей. Отсюда и депрессия, и спад сексуальной активности.

Тест

А ВЫ ГОТОВЫ К ШКОЛЕ?

ПОДГОТОВЛЕННЫМИ К ШКОЛЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ДЕТИ, НО И ИХ РОДИТЕЛИ.

Как вы отреагируете на эти ситуации? Отметьте тот вариант ответа (а, б, в), который соответствовал бы вашему поведению.

1. Первый школьный день. Первоклашек приветствуют около школы, затем приглашают пройти вместе со своей учительницей в класс. Ваш ребенок боится идти и не отпускает вашу руку.

а) хочется увести ребенка;

б) вы спрашиваете у учительницы, можно ли вам тоже пройти в класс;

в) вы дружелюбно, но твердо говорите ребенку, что теперь ему надо идти в класс и что вы будете ждать его на улице.

2. Недели через две после начала школьных занятий ребенок заявляет: «Наша учительница — дура».

а) вы сохраняете невозмутимость и пытаетесь выяснить, что произошло в этот день в школе;

б) вы разъясняете ему, что нельзя так говорить о своей учительнице;

в) вы задумываетесь о том, нельзя ли перевести ребенка в другой класс.

3. Звенит будильник, а ребенок отказывается сам одеваться, хотя до этого дня всегда одевался сам.

а) вы игнорируете такое поведение и говорите ребенку: «Если опоздаешь, будешь сам объясняться с учительницей»;

б) вы ругаетесь, грозите, заставляете до тех пор, пока ребенок все-таки не оденется;

в) вы терпеливо помогаете ребенку одеться.

4. Утром ребенок отказывается идти в школу, заявляя, что больше туда не пойдет никогда.

а) вы оставляете ребенка дома — в надежде, что, может быть, завтра все будет иначе;

б) вы отправляетесь в школу вместе с ребенком, чтобы до начала уроков поговорить с учительницей;

в) не обсуждая эту тему, отправляете ребенка в школу как всегда — даже если он плачет.

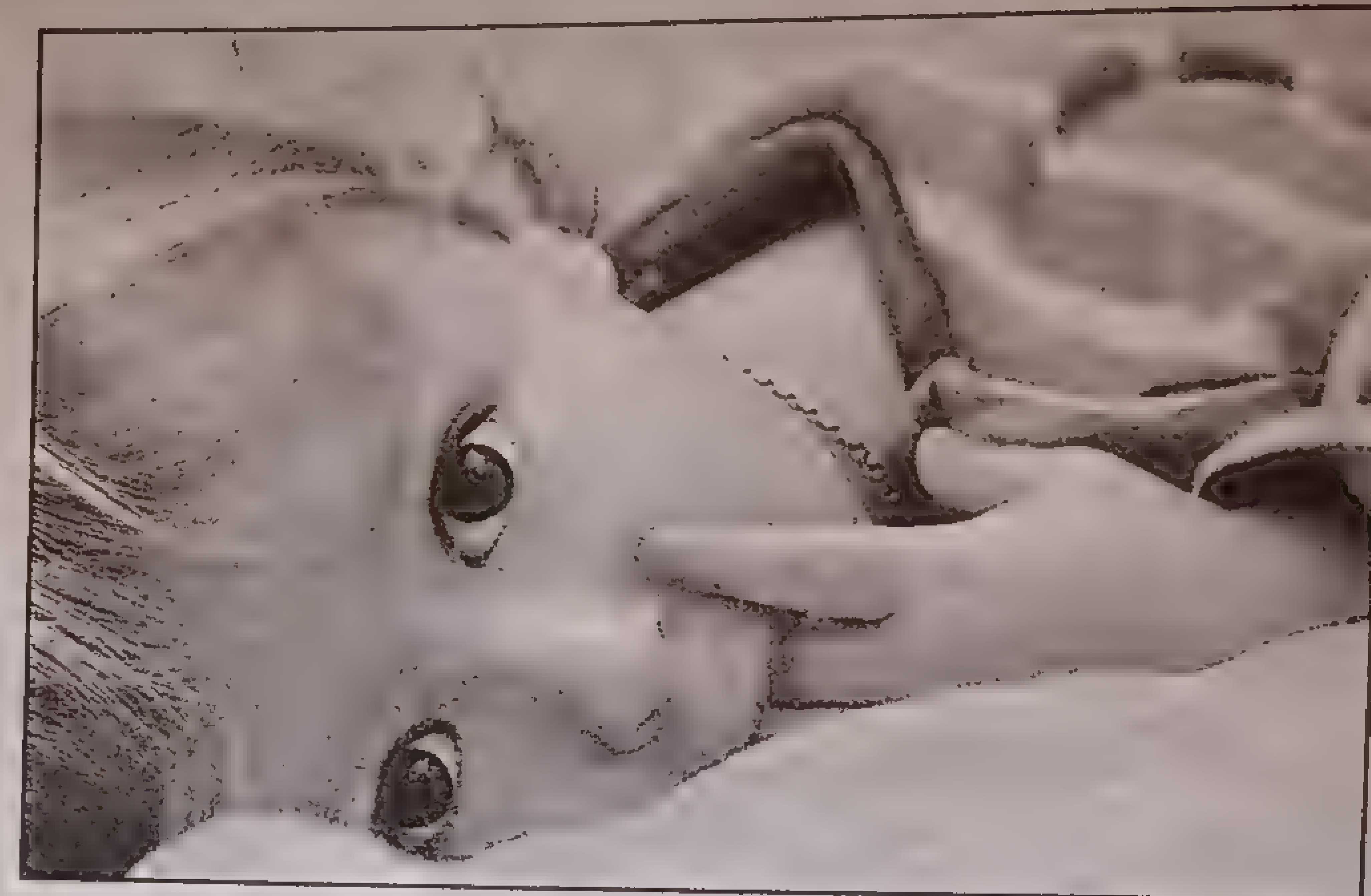
ПОДВЕДЁМ ИТОГИ:

1. ***Ответ «в» — лучший выход из ситуации,*** если вы уверены, что дальше ваш ребенок сумеет освоиться в классе.

2. ***Лучший вариант — ответ «а».*** Поговорите с ребенком. Может быть, его отругали или у одного из одноклассников были неприятности с учительницей, и теперь ваш ребенок думает, что то же самое может случиться с ним?

3. **Правильным ответом будет ответ «в».** Поведение вашего ребенка совершенно нормально. За последние недели ему пришлось осваивать в школе столько нового, что теперь ему хочется снова побыть маленьким. Однако через несколько дней это обычно проходит.

4. **Наиболее подходящий ответ «б».** Пойдите в школу вместе с ребенком и поговорите с учительницей. Может быть, она будет приветливее встречать вашего первоклашку, понаблюдает за ним. Однако часто дети не хотят идти в школу, если мама остается дома с младшими детьми. Если нежелание идти в школу не проходит, вместе с ребенком идите к школьному психологу.



ПРИ ЛЕЧЕНИИ КАШЛЯ У ДЕТЕЙ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА ВАНГА СОВЕТОВАЛА СВАРИТЬ КАРТОФЕЛИНУ, 1 ГОЛОВКУ РЕПЧАТОГО ЛУКА И 1 ЯБЛОКО В 1 Л ВОДЫ. ВАРИТЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ВОДЫ НЕ СТАНЕТ ВДВОЕ МЕНЬШЕ. ТАКОЙ ОТВАР ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ.

Что-то не так...

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА, КОТОРЫЕ СИГНАЛЯТ О ЕГО ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К РАЗЛИЧНЫМ БОЛЕЗНЯМ ЗАДОЛГО ДО ТОГО, КАК ВРАЧ ПОСТАВИТ ДИАГНОЗ.

Если руки у малыша постоянно холодные, это сигнал того, что у него повышена возбудимость нервной системы. Вообще, нарушение терморегуляции говорит об уязвимости детского организма, неспособности его нервной системы справиться со стрессами.

Постоянно влажные ладони, вечно взмокшее нижнее белье, даже если не было бурных игр — тоже сигнал о неполадках в нервной системе.

О состоянии, близком к неврозу, свидетельствуют и другие признаки: малыш любит теребить что-нибудь в руках, грызть ногти, часто внезапно вздрагивает, разговаривает во сне. Ничего страшного, если это бывает время от времени, а вот если повторяется каждую ночь, то имеет смысл проконсультироваться у невропатолога.

Если ребенок постоянно взвинчен, возбудим, если его трудно увлечь игрой, а начав играть, он уже не может остановиться, забывается, агрессивно реагирует на попытки вмешаться, устраивает длительные истерики — это симптомы повышенного внутричерепного давления. Такому ребенку необходимо постоянно наблюдаться у невропатолога.

К чрезмерной возбудимости нервной системы могут привести и нарушения в работе щитовидной железы. При этом у малыша может быть учащенное сердцебиение. Об избытке гормонов щитовидной железы говорят также слегка выпуклые глаза. В этом случае необходима консультация у эндокринолога.

Язык — это зеркало желудочно-кишечного тракта, на нем «расписаны» все наши болезни. Если на языке постоянно желтый или белый налет, это свидетельствует о нарушении работы желудка или кишечника. Должны насторожить и так называемые «географические» узоры на языке, которые нередко наблюдают-

слегка пятнистая. Очень вероятно, что у ребенка нарушена деятельность вегетативной нервной системы. Это может привести к быстрой утомляемости, раздражительности, головным болям.

Синяки под глазами свидетельствуют о том, что ребенку не хватает железа или каких-то витаминов.

Обратите внимание на ногти: в подростковый период они могут крошиться, на них образуются белые полоски, сигнализируя о нехватке кальция в организме. Дефицит его сказывается на состоянии зубов. Зубы — это показатель состояния всей костной системы организма. Если с ними что-то не в порядке, те же проблемы испытывают и кости ребенка.

Говорит ли о чем-либо плохой аппетит? Безусловно, так как это отражение общего состояния нервной системы малыша, ее сбалансированности, комфортности.

Если ребенок, что называется, кожа да кости, при этом у него синяки под глазами, он часто простужается, можно заподозрить склонность к туберкулезу. В этом случае надо показать ребенка

— Я хочу сделать вам предложение (не Гербалайф)

Полезно знать

● Во многих детских садах принято переобувать малышей в ...

же самое может случиться с ним?

3. Правильным ответом будет ответ «в». Поведение вашего ребенка совершенно нормально. За последние недели ему пришлось осваивать в школе столько нового, что теперь ему хочется снова побыть маленьким. Однако через несколько дней это обычно проходит.

4. Наиболее подходящий ответ «б». Пойдите в школу вместе с ребенком и поговорите с учительницей. Может быть, она будет приветливее встречать вашего первоклашку, понаблюдает за ним. Однако часто дети не хотят идти в школу, если мама остается дома с младшими детьми. Если нежелание идти в школу не проходит, вместе с ребенком идите к школьному психологу.

Полезно знать

● Во многих детских садах принято переобувать малышей в чешки. Здоровой ножке это не повредит, но если у ребенка есть склонность к плоскостопию, он должен носить обувь только на каблучке и с жестким задником.

● Иногда дети ходят дома в одних шерстяных носках. Это вредно: стопа расслаблена, не работает и может сформироваться неправильно. Шлепанцы и сабо тоже не годятся: в них пальчики у малышей устают и могут деформироваться.

● При выборе обуви для ребенка важно правильно подобрать не только ее размер, но и полноту. Примеряя туфельки на малыша, попросите немного походить, пошевелить пальчиками, проверьте, насколько свободны их движения. Дело в том, что при ходьбе стопа чуть-чуть увеличивается.

зу, свидетельствуют и другие признаки: малыш любит теребить что-нибудь в руках, грызть ногти, часто внезапно вздрагивает, разговаривает во сне. Ничего страшного, если это бывает время от времени, а вот если повторяется каждую ночь, то имеет смысл проконсультироваться у невропатолога.

Если ребенок постоянно взвинчен, возбудим, если его трудно

ение. Об избытке гормонов щитовидной железы говорят также слегка выпуклые глаза. В этом случае необходима консультация у эндокринолога.

Язык — это зеркало желудочно-кишечного тракта, на нем «расписаны» все наши болезни. Если на языке постоянно желтый или белый налет, это свидетельствует о нарушении работы желудка или кишечника. Должны насторожить и так называемые «географические» узоры на языке, которые нередко наблюдаются после длительного приема антибиотиков или при дисбактериозе кишечника — нехватке полезных бактерий, населяющих его.

Кожа ребенка также может рассказать о состоянии организма. При дисбактериозе она сухая, шелушится, часто появляется аллергическая сыпь. Если сохнут и трескаются губы, то причина может быть в нарушении работы желудка или кишечника. Должна насторожить так называемая «мраморная» кожа — бледная, с четким рисунком мелких вен, расположенных близко к поверхности,

темы организма. Если с ними что-то не в порядке, те же проблемы испытывают и кости ребенка.

Говорит ли о чем-либо плохой аппетит? Безусловно, так как это отражение общего состояния нервной системы малыша, ее сбалансированности, комфортности.

Если ребенок, что называется, кожа да кости, при этом у него синяки под глазами, он часто простужается, можно заподозрить склонность к туберкулезу. В этом случае надо показать ребенка фтизиатру. Впрочем, если ребенок много ест и при этом не поправляется, это может говорить о наличии глистов. Аппетит должен соответствовать затраченной организмом энергии.

Должен насторожить и плохой сон ребенка. Чаще всего здоровые дети не просыпаются ночью, но могут плохо засыпать. Вовремя ли ребенок отправляется в постель, не смотрит ли на ночь страшилки, не просиживает ли вечера за компьютером? Все это перевозбуждает нервную систему ребенка.

Авторитеты дают советы — *Ещё та проблема*

Катаракта у детей

(Окончание. Начало на стр. 1.)

Осложнения после такой операции (кровотечение или инфекция) случаются крайне редко. Прооперированный ребенок просыпается с повязкой на глазу. Ее предстоит носить пару дней. Боли малыш не испытывает, поэтому очень скоро почувствует прилив сил и энергии, которую вам придется сдерживать в течение целого месяца, чтобы сохранить швы в целости и сохранности и не допустить травмы глаза. Кроме того, несколько недель надо будет закапывать капли и регулярно показывать ребенка офтальмологу.

Хрусталик выполняет важнейшую функцию: изменяет свою кривизну, чтобы точно сфокусировать лучи света на сетчатке. После его удаления эту роль берут на себя очки, контактные линзы или протез — искусственный хрусталик.

Если же в роддоме, где обязательно проверяют зрение новорожденного, у малыша не выявлено никаких патологий, то первый полноценный осмотр лучше провести, когда ребенку исполнится месяц. Врач сможет оценить состояние век, слезного аппарата, конъюнктивы век и глазного яблока. Следующий визит к офтальмологу обязателен в 5—6 месяцев. К этому моменту уже можно выявить приобретенные проблемы — близорукость, дальнозоркость, астигматизм и т. д. Затем, если нет никаких неприятностей со зрением, посещать детского офтальмолога можно раз в год.

Если у ребенка будут выявлены проблемы со зрением, лечение необходимо начать как можно раньше.

Никоим образом не откладывайте визит к врачу, если:

— зрачок у малыша не черный, а серый или белесый;

— ребенок постоянно трет глаза;

— веки все время воспалены;

— малыш часто прикрывает один глаз;

— ребенок трясет головой и наклоняет ее вперед, то и дело моргает;

— в возрасте двух месяцев малыш не узнает маму и не задерживает взгляд на предметах;

— глаза малыша все время «бегают»: без видимой причины движутся из стороны в сторону.

И. Е. Берников, офтальмолог

■ ПРИ КАТАРАКТЕ СВЕЖИЙ КОРЕНЬ ВАЛЕРИАНЫ ЗАЛЕЙТЕ 1/2 СТАКАНА 75%-НОГО СПИРТА, НАСТАИВАЙТЕ 10 ДНЕЙ. ПЕРЕД СНОМ НАДО ВДЫХАТЬ ПАРЫ ВАЛЕРИАНЫ (ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ НОС!).

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 ЧАЙНЫЕ ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ ДВУМЯ СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 0,5 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ. ЭТИМ ЖЕ НАСТОЕМ ПРОМЫВАЙТЕ ГЛАЗА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

Детская влюбленность может продлиться все школьные годы и даже перерасти в настоящие взрослые отношения. Хотя так случается нечасто. Не стоит иронизировать над чувствами ребенка, поскольку ваше слово значит для малыша очень много.

Вообще же психологи выделяют 4 стадии детской любви. Когда ребенку:

около 3 лет. Именно в этом возрасте детям начинают очень нравиться ровесники или дети чуть постарше;

7—8 лет. Полудетская влюбленность проявляется негативными действиями: дернул за волосы, обозвал дурочкой;

12—13 лет. Особенно нравится что-то одно — глаза, ноги... Возрастает тяга к общению;

15—17 лет. Это уже почти взрослая любовь.

МАЛЫШ ВЛЮБИЛСЯ

Влюбиться в первый раз можно и в 3 года, однако, насколько серьезно чувство малыша, станет ясно лишь с годами.

Любые полуфабрикаты очень вредны для детского организма. В них содержатся пищевые добавки, ароматизаторы. Уж лучше на скорую руку приготовить омлет или предложить малышу кукурузные хлопья с молоком.

Если ребенок клянчит конфету, купите ее, но не красивые импортные сладости, а соевые батончики, отечественную карамель, зефир, пастилу. Они разрешаются даже тем детям, у которых уже есть проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Многие родители кормят своих детей на завтрак йогуртом или творожком. Но кисломолочные продукты никогда не были предназначены для утреннего потребления. За ночь накапливается соляная кислота. Чтобы ее погасить, лучше готовить кашу. Йогурты же лучше предлагать на полдник или на ужин, например перед сном.

Чем накормить дошкольника

Не держите кроху долго на горшке

Никогда не думала, что у детей бывает выпадение прямой кишки. И вот с моим внуком случилась такая неприятность. Предупреждала я родителей: не держите ребенка долго на горшке! Но они ему еще и телевизор включали — наслаждайся! А лечить пришлось мне. Как? Я садилась на стул, на коленях расстилала чистую тонкую тряпочку, делала в ней углубление и разбивала туда свежее куриное яйцо. Ребенка сажала сверху, а снизу рукой заправляла кишку вместе с яйцом. Кишка вправлялась и всасывала яйцо. После этого полезно положить малыша хотя бы на 2 минуты на животик, чтобы кишка расправилась.

Нам хватило нескольких процедур, чтобы вылечить ребенка. После этого мы следили, чтобы ребенок на горшке не засиживался, и кормили его продуктами, которые не вызывают запоров.

М. Н. Епифанова, Алтайский край

■ ЕСЛИ БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА КУРИТ, ДЛЯ РЕБЕНКА РИСК ЗАБОЛЕТЬ НЕЙРОДЕРМИТОМ ИЛИ АСТМОЙ ВОЗРАСТАЕТ В 2–5 РАЗ.

■ МАЛЫШ УПАЛ И УШИБСЯ? УТЕШЬТЕ, УСПОКОЙТЕ, ОСТАНОВИТЕ ПЛАЧ, А ЗАТЕМ ВОЗЬМИТЕ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА ЛЮБУЮ БУТЫЛОЧКУ И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ.

В доме малыш

Приучать ли ребёнка к рукам?

1 Брать малыша на руки в период бодрствования на 5—10 минут несколько раз в день следует уже с 3—4-й недели жизни. Это тренирует мышцы шеи, вестибулярный аппарат, способствует более скорому стоянию в вертикальном положении. В свою очередь стояние, а затем и ходьба активизируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2 Не бойтесь заласкать ребенка: берите его на руки, целуйте, поглаживайте, нежно пошлепывайте по попке... Эти прикосновения стимулируют образование гормона роста. Кроме того, воздействие на кожу раздражает веточки блуждающего нерва, который стимулирует работу поджелудочной железы. В результате улучшается пищеварение, становится активнее обмен веществ, что приводит к активному росту и набору веса.

3 Если ребенка с первых дней жизни не обделяют прикосновениями, у него формируется крепкий иммунитет. Это помогает противостоять различным инфекциям. У недоласканных же малышей повышается уровень гормона кортизола, который уничтожает клетки иммунной системы.

4 Физический контакт с родителями помогает маленькому человечку не только расти крепким и здоровым. Он крайне необходим для интеллектуального развития. Доказано, что в первые месяцы жизни малыш очень много получает от простого рассматривания окружающего пространства. Поднимая кроху из кроватки, вы всякий раз как бы расширяете его горизонт. Замечая новые предметы, малыш получит гораздо больше впечатлений, нежели лежа в кроватке или коляске.

5 Ваши прикосновения дают ребенку чувство защищенности и тем самым помогают формированию здоровой личности.

Советы и ответы

С КАЛОМ ВЫХОДИТ ЧТО-ТО, ПОХОЖЕЕ НА МАСЛО

Моей внучке 3 года. Вместе с калом у нее выходит что-то, похожее на подсолнечное масло. Питается внучка с нами вместе, излишеств в питании нет. Мы обращались к районным и республиканским врачам в Махачкале, но они ничем не помогли. Врачи говорят, мол, вы маслом ребенка кормите. Но ведь это ненормальное явление!

Х. А. Геримханов, Хасавюртовский р-н, Дагестан

Частицы непереваренных жиров (масла) в каловых массах называются стеаторией. Это почти всегда свидетельствует о внешнесекреторной недостаточности поджелудочной железы. Железа в недостаточном количестве выделяет в тонкие кишечник ферменты для расщепления жиров.

Для подтверждения диагноза необходимо сделать анализ кала на наличие непереваренных жиров (копрограмму) и УЗИ поджелудочной железы. Ребенок должен придерживаться диеты.

Исключите из его рациона жирные блюда, особенно животный жир, острую и копченую пищу. Соблюдайте режим питания — 5—6 раз в день малыми порциями. Для лучшего переваривания пищи перед едой можно давать препараты, содержащие ферменты поджелудочной железы (фестал, мезим-форте) 1—2 раза в день.

БАБКИ ВРОДЕ БЫ СНИМАЛИ ПОРЧУ...

Я в отчаянии! Сама загубила своего ребенка и теперь не знаю, как ему помочь. Дело в том, что у моей дочки очень плохо росли зубки, и я решила давать ребенку толченую скорлупу куриных яиц. Давала ежедневно на кончике ножа. Через

Ни яичная скорлупа, ни порча, ни тем более чьи-то трусики никакого отношения к болезни вашей дочери не имеют. Ей нужна помощь квалифицированного детского гастроэнтеролога. Причинами запоров могут быть многие болезни — от простой дискинезии кишечника до болезней Гиршпрунга или Крона. Ребенок нуждается в немедленном и качественном обследовании!

ВНУЧКА СТАЛА ПОЛНЕТЬ...

Я тревожусь за внучку. До 9 лет она росла, как все дети, потом резко стала полнеть, вырастает всего на 2—3 см за год. Обследовались у невропатолога, эндокринолога, ортопеда, хирурга. Выявили вегетососудистую дистонию, дисбактериоз, аденоиды. Но почему она резко располнела, а в росте отстает? Еще у внучки бывают головные боли до рвоты.

Были у ясновидящей. Она сказала, что на девочку наведена порча. Раньше я смотрела на слишком полных чужих детей и думала про себя: «Как же родители допустили такое? Ограничили бы в питании, заставили бы заниматься спортом». Может, меня за такие мысли Бог наказал? Ведь мы делаем все возможное, а положительных результатов нет.

Последнее время по ночам я стала слышать, что внучка стонет во сне. Утром спрашиваю: «У тебя что-то болело?» Внучка ничего не помнит, хотя спит очень чутко.

Еще у внучки есть вредная привычка: она постоянно обгрызает ногти и заусенцы. Может, кто-нибудь подскажет, как помочь ребенку?

Надежда Васильевна Соколец, Ессентуки, Ставропольский край

Будь начеку ***Ситуация***

Разбитое яйцо

2 бенка: берите его на руки, целуйте, поглаживайте, нежно пошлепывайте по попке... Эти прикосновения стимулируют образование гормона роста. Кроме того, воздействие на кожу раздражает веточки блуждающего нерва, который стимулирует работу поджелудочной железы. В результате улучшается пищеваре-

5 Ваши прикосновения дают ребенку чувство защищенности и тем самым помогают формированию здоровой личности.

Будь начеку

Ситуация

Разбитое яичко

ВСЕ ОРГАНЫ ПРОМЕЖНОСТИ ХОРОШО СНАБЖАЮТСЯ КРОВЬЮ И ПРОНИЗАНЫ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫМИ НЕРВАМИ. УДАР ПО НИМ МОЖЕТ БЫТЬ СМЕРТЕЛЬНЫМ.

Чаще всего боль в области мошонки, яичек и полового члена появляется при падении с велосипеда и ушибе об раму областью промежности. Нередко к травме приводит и удар мячом или рукой в область полового члена или мошонки во время игр во дворе. Причиной травмы нередко становится и падение с дерева или прыжки с гаража на острые сучья или арматуру. Может укусить и собака. Часто мальчишки любят мастерить самодельные хлопушки. К сожалению, осколки от таких «бомб» могут серьезно повредить не только глаза и руки, но и разорвать промежность. А слишком тесное нижнее белье может ущемить член или мошонку, когда ребенок присаживается на корточки. Оставленные без присмотра любознательные малыши также могут перетянуть шнурком или куском лески мошонку или половой член, что незамедлительно приведет к отеку. После такой травмы появляется кровоподтек в области полового члена или яичек, отек мошонки или полового члена. Боль отдает в низ живота и пах. При повреждении яичек одно из них иногда выпадает в рану мошонки, увеличивается в размерах. Часто бывает скопление крови в мошонке (гематома). Иногда при сильном ударе яичко иногда заходит в паховый канал, под кожу живота, может быть и отрыв яичка от питающей сосудистой ножки.

Как видите, такие травмы особенно опасны, поскольку все органы промежности хорошо снабжаются кровью и пронизаны чувствительными нервами. В них есть зоны, удар по которым может быть смертельным из-за болевого шока. Кроме того, при повреждении сосудов, снабжающих кровью органы промежности, кровь может буквально литься рекой, что угрожает жизни ребенка.

Если такая беда случается с молодым человеком, то повреждение яичек может повлечь за собой нарушение созревания половых клеток. Это впоследствии приводит к бесплодию.

Еще один повод для беспокойства: если мочеиспускательный канал травмируется инородным телом. Малыши могут из озорства засунуть туда шарик или какой-либо другой предмет, а ребята постарше делают это во время мастурбации. Такая травма вызывает боли в уретре, задержку мочеиспускания, струя выделяется толщиной с иголку. Если инородное тело не извлечь, образуется пролежень, гнойник, мочевой свищ. Близлежащие ткани воспаляются.

Как уменьшить риск таких травм?

* Покупая велосипед, подбирайте его по возрасту и росту ребенка, не берите его «на вырост». Менее опасны модели со складной рамой без верхней перекладины.

* Расскажите ребенку, чем опасны удары рукой и ногой в промежность. Не разрешайте во время игры, даже шутя, наносить удары.

* Предупредите ребенка, какими травмами может закончиться увлечение домашней пиротехникой.

* Не надевайте на детей слишком тесное нижнее белье.

* Приучите ребенка сразу говорить о любой травме, независимо от места повреждения. Это может помочь предупредить затяжное лечение.

* Не пытайтесь самостоятельно лечить заболевания любых органов промежности. Немедленно обращайтесь в поликлинику к урологу или хирургу.

* При серьезных травмах промежности, сопровождающихся болевым шоком, кровопотерей или отеком, немедленно отправляйте ребенка в хирургическое или неврологическое отделение.

И. И. Зубенков, детский уролог

Сладкий горчичник от кашля

Адвокат
Адрес см. на 20-й стр.

Когда мои дети были маленькими, я пользовалась универсальным рецептом, чтобы быстро избавить их от кашля. Только надо было не упустить время и делать компресс, как только кашель начинался. Готовила сладкий горчичник, а точнее, медовую лепешку. Смешивала поровну мед, растительное масло и муку. Получалось тесто, из которого лепила лепешку. Выкладывала ее на марлю и прикладывала на область груди ребенка, избегая области сердца. Сверху прикрывала куском полиэтилена и слоем ваты. Все закрепляла, как компресс. Я так делала обычно перед сном и оставляла компресс часа на два. Как правило, кашель у детей проходил, даже не успев начаться.

О. Мартыненко, Курская обл.

но давать препараты, содержащие ферменты поджелудочной железы (фестал, мезим-форте) 1–2 раза в день.

БАБКИ ВРОДЕ БЫ СНИМАЛИ ПОРЧУ...

Я в отчаянии! Сама загубила своего ребенка и теперь не знаю, как ему помочь. Дело в том, что у моей дочки очень плохо росли зубки, и я решила давать ребенку толченую скорлупу куриных яиц. Давала ежедневно на кончике ножа. Через месяц заметила, что девочка с трудом ходит в туалет по большому, через день, а то и три. Малышка заливалась слезами, сидя на горшке, и я вместе с ней.

Желая как-то облегчить ее страдания, я стала давать ей сенну. И вот уже год без этой травы у нее не работает кишечник. Сейчас дочке 2,5 года, у нее развился геморрой. Какие только лекарства и соки я ей не давала, с чем только не мешала, ничего не помогает.

К тому же у малышки энурез. Незадолго до этой беды я на рынке купила дочке красную меховую курточку. Когда развернула ее, к куртке были приложены детские трусики, тоже красного цвета, но не новые. Трусики, конечно же, я выбросила, но через некоторое время у нас и начались проблемы: запор, геморрой и энурез.

Обращалась к бабкам, вроде бы снимали порчу, но это не помогло. Девочка со страхом садится на горшок, боится его как огня. Что мне делать?

Ольга Борисовна Мироненко, Волжский, Волгоградская обл.

Последнее время по ночам я стала слышать, что внучка стонет во сне. Утром спрашиваю: «У тебя что-то болело?» Внучка ничего не помнит, хотя спит очень чутко.

Еще у внучки есть вредная привычка: она постоянно обгрызает ногти и заусенцы. Может, кто-нибудь подскажет, как помочь ребенку?

Надежда Васильевна Соколец, Ессентуки, Ставропольский край

Порча тут ни при чем. Причиной может быть серьезное расстройство нейроэндокринной системы. Ребенок нуждается в более качественном обследовании. Надо исключить такие заболевания, как нейроэндокринную форму гипоталамического синдрома, заболевания гипофиза и других эндокринных желез. Наряду с симптомами, о которых вы пишете, для перечисленных заболеваний еще характерна нестабильность артериального давления (обычно оно повышено).

Так что не тратьте время и деньги на ясновидящих, а покажите ребенка хорошим специалистам. Можете обратиться в детскую краевую консультативную поликлинику по адресу: **Ставрополь, ул. Семашко, 1, тел. для справок 8 (8652) 35-71-42.**

ПИТЬ ЛИ ДЕТЯМ ЧАЙНЫЙ ГРИБ?

Можно ли чайный гриб давать пить детям?

Светлана, Московская обл.

Да, можно, чтобы быстрее справиться с воспалениями носоглотки и ангинами. Антибактериальные свойства чайного гриба помогают и в борьбе с диареей. Пейте его лучше перед едой 3 раза в день.

Д. Е. Анпилова, педиатр

СЛУХ И РЕЧЬ

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
Обучение речи неслышащих.
Совместный проект с центром образования АПАЖ (Франция).
ОГРН 1037739740268

ЦЕНТРЫ СЛУХА И РЕЧИ «ВЕРБОТОН-М»: ®
1. Кисловодск, Курортный бульвар, 10, тел. (87937) 2-95-24. С223
2. Кропоткин, Привокзальная пл., 1, тел. (86138) 6-51-84.
3. Москва, Газетный пер., 5, тел./факс (495) 202-41-34, тел. (495) 790-73-99, suvag@rol.ru.
Серт. №РОСС СН.ИМ07.В.13270 от 11.10.2004 г.
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ КАЖДУЮ СУББОТУ!

Прошу помощи

ОПУХОЛЬ ПЕРЕШЛА НА НЁБО

У отца рак. Поражены левая миндалина и корень языка. Опухоль перешла на небо. Из больницы его быстро выписали и поставили на очередь на лучевую терапию, которую провели через 3 месяца. Химию не делали. После лечения отцу стало легче, но ненадолго. Он совсем ослаб, почти не разговаривает, пьет только молоко и чай с размоченным печеньем. Ночью почти не спит, стонет.

Кто подскажет, как облегчить страдания близкого человека? С нетерпением жду советов от читателей!

Е. Н. Тимонова, Прокопьевск, Кемеровская обл.

НА ШЕЕ ЛИМФОСАРКОМА

У меня на левой стороне шеи лимфосаркома. Лечения никакого не назначают, а опухоль сильно давит. Стала болеть голова, появился шум в ушах. Кто сталкивался с таким заболеванием? Люди добрые, помогите советом или целебными травами. У нас нет трав, которые используют в лечении онкологии. Только дорогие не высылайте, потому что у меня маленькая пенсия.

Валентина Горбунова, ул. Асеева, 29, с. Саманкоуль, Аиртауский р-н, Северо-Казахстанская обл., Казахстан, 150100

КОНЦА ЛЕЧЕНИЮ НЕ ВИДНО

Нашей старшей дочери 16 лет. У нее лимфогранулематоз (лимфоузлы увеличены на груди и под ключицей). Назначили курс химиотерапии. Уже сделали 6 курсов. Врач сказал, что «гроздья» лимфоузлов чуть уменьшились, но конца лечению не видно.

Люди добрые, помогите спасти ребенка! Прошу откликнуться тех, кто смог вылечиться от этого заболевания. Расскажите, чем лечились, что ждет мою дочь? Сможет ли она иметь детей? С какими трудностями нам предстоит еще столкнуться? Надеюсь на помощь читателей «Айболита». Может, есть рецепты народной медицины от этого заболевания?

В горле появился грибок...

У моего брата ВИЧ. Два года назад у него обнаружили гепатит С, цирротические изменения в печени. Пролечили, вроде печень уже не беспокоит. Год назад он заболел пневмонией. Лечили антибиотиками. Казалось бы, выздоровел, но в горле и во внутренних органах у него появился грибок. Врачи говорят, что это кандидомикоз. Посоветовать ничего не могут. Уже больше трех месяцев брат пьет флюкостат (по 150 г каждый день). Болезнь не проходит, становится только хуже.

Кто сталкивался с такими проблемами? Умоляю, ради бога, помогите избавиться от грибка в горле! Мой брат сильно мучается, появились отеки на лице, ночами не спит. С нетерпением будем ждать хоть какой-то помощи!

Софья Т., Назрань, Республика Ингушетия

(весила меньше 40 кг). Вести ее в больницу к онкологу было невозможно.

После долгих мытарств нам удалось договориться с онкологом о том, чтобы врач пришел на дом. Доктор осмотрел маму и сказал, что эта болезнь изучена мало, никакого лечения не назначила. И вот уже несколько месяцев наша мама угасает, а мы измучились, глядя на ее страдания. Болей в поджелудочной железе нет, она неплохо ест, но тает на глазах.

Умоляю, объясните, почему врачи не назначают никаких противоопухолевых препаратов, ссылаясь на то, что ей уже ничего не поможет? Сначала пропустили болезнь, хотя мама постоянно посещала больницу, а теперь отказываются лечить. Какое их дело, помогут или нет лекарства? У нас нет другого выхода, мы готовы рисковать и пробовать, а не смотреть, как на глазах угасает самый родной человек. Кроме бифунгина из природных средств мы ничего не знаем. Даем маме свекольный и другие соки.

Может, кто-то из читателей знает, как облегчить течение болезни? Пожалуйста, напишите нам, не поленитесь, а то официальная медицина ставит крест на пожилых больных, как будто им самим ни-

ДАЖЕ КАРТОШКИ НЕ ХВАТАЕТ

Мне 59 лет. Стыдно просить помощи у незнакомых людей, но нет другого выхода. У нас парализован Николай. Уже прошло 6 лет, как у него парализовало правую сторону, отнялся язык, поэтому он не говорит. У него случаются частые судороги. Пенсия у Николая 1500 рублей. Хорошие лекарства купить не могу, они стоят дорого. Живем в селе Серебрянка (70 км от города). Дом старый, крыша течет, дверь падает. Печку надо перекладывать, но нет денег. У нас закрыли леспромхоз и больницу. Даже старики уезжают в город. Я получаю 1050 рублей. Как жить на эти деньги втроем? Даже картошки не хватает. Николай ковыляет за мной с пустой тарелкой, а я не знаю, что в нее положить.

Скоро ехать на ВТЭК, а где взять деньги? На автобусе Николая не довезти, не дойдет до остановки, да и дорога плохая. Билет стоит 65 рублей, а частник запросит больше 1000 рублей. А ехать придется дважды: сначала в больницу, а потом, в какой день назначат, на ВТЭК. Где взять такие деньги? У меня самой проблемы, болит голова, плохо вижу.

Помогите, пожалуйста! На почте мне сказали, что надо заплатить

50 г листьев и стеблей грушанки. В наших аптеках этого растения нет. У кого есть эта трава? Вышлите, пожалуйста! Все расходы оплачу.

Е. И. Гричиненко, пер. Народный, 25а, пос. Лиховской, Каменский р-н, Ростовская обл., 347820

***

Для лечения очень нужен эбонит. Кто сможет выслать? Все расходы оплачу.

А. А. Шпаков, ул. Базарная, 35, Зеленокумск, Ставропольский край, 357910

***

Срочно нужно 100 г еловой живицы для лечения трофической язвы. Кто может выслать? Все расходы оплачу! А может, кто-нибудь подскажет, как вылечить эту болезнь? Мне 29 лет. Язвы не закрываются уже 6 лет, становятся все больше и больше.

Е. А. Клименко, ул. 40 лет Победы, 83, кв. 6, Волжский, Волгоградская обл., 404109

***

Кто может поделиться семенами стевии? Все расходы оплачу в двойном размере.

М. В. Ризаханов, ул. Ленина, 35/13, пос. Мамедкала, Дербентский р-н, Республика Дагестан, 368621

ное ей врачом-аллергологом, и было подробно описано это лечение. Прошу откликнуться эту женщину! Очень нужна ваша консультация!

М. Ярбилова, пр. Шамиля, 59а, кв. 6, Махачкала, Дагестан, тел. 62-24-28

***

Прошу откликнуться тех, у кого дети с диагнозом ДЦП прооперированы в Туле. Каковы результаты этой операции? Мой 2-летний ребенок страдает этим заболеванием (спастический тетрапарез, родовая травма). Мы прошли уже все возможное лечение, нам посоветовали эту операцию. Стоит ли оперировать ребенка?

Светлана Сорокина, Волгоград

***

Кто лечился от СПИДа у Клавдии Ивановны из ст. Владимирской Ростовской области?

Л. П. Б., Бурятия

***

О. Демидова из Пермской обл., автор письма, опубликованного в ноябрьском номере «Айболита», которая писала об успешном лечении эпилепсии травой девясила высокого, откликнитесь! Вы не написали, какую часть растения надо использовать для лечения: стебли, листья и соцветия или корни? У нас в аптеках продаются корни и корневища этого растения. У меня очень тяжело болен сын. Мне бы хотелось узнать подробности.

Зоя Дмитриевна Левина, пр-т Ф. Амирхана, 6, кв. 23, Казань, Татарстан, 420126

SOS

Кто справился с дистонией?

Кто знает, как нормализовать давление, если оно скачет через каждые 5 минут? Мне 44 года. Живу в Чечне. Потеряла всякую надежду, не знаю, куда и к кому обратиться за помощью.

Вот уже 8 лет страдаю вегетососудистой дистонией. После хлористых уколов в связи с гинекологическим кровотечением появился отек Квинке. Вся отекла. Год и три месяца вообще не могла ходить. Начались депрес-

не возили: в Махачкалу, Нальчик, Москву. Врачи поставили диагнозы кистозно-слипчивый арахноидит головного мозга и вегетососудистая дистония. Работать не могу. Везде назначают одно и то же лечение: кавинтон, церебраллизин и т. д. Только зря тратила деньги, облегчения никакого лечение не принесло. Наоборот, в этом году МРТ мозга показало внутричерепное давление. Давление скачет до 210, потом резко падает от 80 до 30, и это все происходит за одну минуту.

Люди добрые! Кто справился с дистонией? Как вам это удалось?

ключицей). Назначили курс химиотерапии. Уже сделали 6 курсов. Врач сказал, что «гроздья» лимфоузлов чуть уменьшились, но конца лечению не видно.

Люди добрые, помогите спасти ребенка! Прошу откликнуться тех, кто смог вылечиться от этого заболевания. Расскажите, чем лечились, что жает мою дочь? Сможет ли она иметь детей? С какими трудностями нам предстоит еще столкнуться? Надеюсь на помощь читателей «Айболита». Может, есть рецепты народной медицины от этого заболевания?

Нурия Абдулхаевна Миронова, Саратовская обл.

ПОСОВЕТУЙТЕ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ!

В ноябре 2005 года моей 70-летней маме в Краснодаре сделали операцию по удалению желчного пузыря. До этого 5 лет она лечилась от болезни Паркинсона и постепенно худела. Но врачи всегда списывали это на основную болезнь и говорили, что идет усыхание мышц. И тут, как гром среди ясного неба, желтуха, операция на желчном пузыре, полном камней, и приговор после УЗИ — рак поджелудочной железы, на которую мама никогда не жаловалась.

Из больницы маму мы забрали очень ослабленной. Она еле ходила, похудела так, что стала похожа на изможденную старуху посещала больницу, а теперь отказываются лечить. Какое их дело, помогут или нет лекарства? У нас нет другого выхода, мы готовы рисковать и пробовать, а не смотреть, как на глазах угасает самый родной человек. Кроме бифунгина из природных средств мы ничего не знаем. Даем маме свекольный и другие соки.

Может, кто-то из читателей знает, как облегчить течение болезни? Пожалуйста, напишите нам, не поленитесь, а то официальная медицина ставит крест на пожилых больных, как будто им самим никогда не будет столько лет или у них нет родителей.

Лариса Николаевна Мельникова, Волгоград

КТО ПЕРЕНЁС ТАКУЮ ЖЕ ОПЕРАЦИЮ?

Мне сделали операцию по поводу рака матки. Удалили матку, трубы, яичники. Врачи говорят, что я еще вовремя обратилась за помощью. Теперь мне полгода нельзя подходить к печке. А кто будет готовить? Муж очень больной, у него астма. Надо и в огороде работать. Если там ничего не выращивать, то на пенсию не прожить.

Прошу откликнуться тех, кто перенес такую же операцию! Как вы поддерживаете себя?

Раиса Николаевна Клюева, Славянск-на-Кубани, Краснодарский край

SOS

Практически не сплю, ем всё подряд...

Пять лет назад меня сильно оскорбила свекровь. Я переживала, плакала. На нервной почве нарушился сон: не могла уснуть, болели голова, позвоночник, воспалился лицевой нерв. Я перестала общаться с друзьями. Со временем я избавилась от этих проблем благодаря психотерапевту, который научил меня заново общаться со свекровью и не испытывать после этого негативных последствий. Я уже могу управлять своими чувствами, но проблемы со сном у меня остались. Практически не сплю, а если удается заснуть, то на полчаса-час. Иду на кухню и ем все подряд. Удивляюсь, как удается справляться с обязанностями на работе и дома. Тяжело морально и физически: устала от ночной еды, недосыпания, от своего внешнего вида, от непонимания близких, которые думают, что это не болезнь, а прихоть. Ложусь спать с мыслью о том, что эта ночь будет лучше, чем прошлая. Лекарства, которые выписывали невропатолог, психолог, психотерапевт, не помогают, а если и приносят облегчение, то только на неделю, не больше. Принимаю драже «Вечернее + пустырник», капли «Морфей», успокоительные сборы.

Прошу откликнуться на мое письмо тех, кто смог успешно справиться с этой проблемой.

Н. Н. Якимова, Волгоград

ки не хватает. Николай ковыляет за мной с пустой тарелкой, а я не знаю, что в нее положить.

Скоро ехать на ВТЭК, а где взять деньги? На автобусе Николая не довезти, не дойдет до остановки, да и дорога плохая. Билет стоит 65 рублей, а частник запросит больше 1000 рублей. А ехать придется дважды: сначала в больницу, а потом, в какой день назначат, на ВТЭК. Где взять такие деньги? У меня самой проблемы, болит голова, плохо вижу.

Помогите, пожалуйста! На почте мне сказали, что надо заплатить 10 рублей, чтобы открыть счет, на который можно будет перечислять деньги. Я так и сделала. Вот он:

Сбербанк России, филиал №232/0159 А3 8817087
Н. Тагильское отделение Сбербанка
Счет № 42307810316228700098
Анисимова Валентина Викторовна

Может, найдутся добрые люди, которые захотят помочь? А может, кто-то сможет прислать вещи и обувь? Мужские: рост 170 см, на худого человека, а размер ноги 40-й, и женские — я невысокая, худая, размер ноги 36-й.

Валентина Викторовна Анисимова, ул. Горевская, 55, с. Серебрянка, Пригородный р-н, Свердловская обл., 622931

От редакции. Работники ВТЭК (МСЭ) к неходячим больным выезжают на дом.

КТО-НИБУДЬ ПОЛЬЗОВАЛСЯ КРЕМОМ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ БЮСТА?

Мне 30 лет. Одна грудь больше другой на 1,5 размера. В 11 лет сделали операцию по удалению доброкачественной опухоли на легком. Шов после операции остался очень большой, он проходит под грудью до самой лопатки. После этого грудь перестала расти. Разница очень заметна, поэтому я постоянно что-то подкладываю под грудь. Очень стесняюсь этого дефекта, поэтому не выхожу замуж. Хочу спросить у читателей «Айболита»: может, кто-то пользовался кремом для увеличения бюста? Каковы результаты?

Марина, Республика Ингушетия

***

В «Айболите» вычитала рецепт от бесплодия. Для лечения нужно

Кто знает, как нормализовать давление, если оно скачет через каждые 5 минут? Мне 44 года. Живу в Чечне. Потеряла всякую надежду, не знаю, куда и к кому обратиться за помощью.

Вот уже 8 лет страдаю вегетососудистой дистонией. После хлористых уколов в связи с гинекологическим кровотечением появился отек Квинке. Вся отекла. Год и три месяца вообще не могла ходить. Начались депрессия, головокружения, пила много снотворного. Вообще не хотелось жить. Куда только меня *арахноидит головного мозга вегетососудистая дистония. Работать не могу. Везде назначают одно и то же лечение: кавинтон, церебраллизин и т. д. Только зря тратила деньги, облегчения никакого лечение не принесло. Наоборот, в этом году МРТ мозга показало внутричерепное давление. Давление* скачет до 210, потом резко падает от 80 до 30, и это все происходит за одну минуту.

Люди добрые! Кто справился с дистонией? Как вам это удалось?

Малика Гайсултанова, Грозный, Чеченская Республика

Кто может прислать траву мордовник? Ее надо много, так как лечение рассеянного склероза длительное, а мордовник растет только в Ставропольском крае. Все расходы оплачу. Не откажите, пожалуйста, в моей просьбе!

Тамара Васильевна Гуменская, ул. Жуковского, 54, кв. 87, Алатырь, Чувашия, 429802

***

Очень нужен 1 кг риса, чтобы зерна были цельные, недробленые. У нас в магазинах рис мелкий, по-моему, краснодарский.

Л. Маликова, ул. Урицкого, 57, Зеленокумск, Ставропольский край, 357910

***

В одном из номеров «Айболита» прочитал рецепт от курения. Для приготовления состава нужна рожь, но у нас она не растет. Кто может выслать 3 кг ржи? Все расходы оплачу.

Е. В. Гречишников, ул. Пархоменко, 87, Георгиевск, Ставропольский край, 357820

***

Я решила полечиться мумие. Знаю, что это смола, а мне достали в порошке коричневого цвета. Как им пользоваться? В таком виде я никогда мумие не видела. Помогите мне разобраться!

Л. С. Томашевская, Геленджик, Краснодарский край

ОТЗОВИТЕСЬ!

В одном из номеров «Айболита» в 2005 году было опубликовано письмо женщины, у которой после беременности и родов обострился псориаз. Снять обострение помогло лечение, назначен-

В №25 «Айболита» за 2005 год прочитала статью о тибетской гимнастике и начала ею заниматься. В статье написано, что после гимнастики надо выпить стакан воды с 1 чайн. ложкой меда, 2 чайн. ложками яблочного уксуса и 1 чайн. ложкой водочной настойки перегородок грецких орехов, но сколько времени это надо пить, не написано. Я пила месяц, и у меня на лице и носу появились красные пятнышки. Может, эту смесь надо пить какое-то время, а потом делать перерыв? После месяца занятий гимнастикой почувствовала себя лучше. Прошу откликнуться автора этого письма.

Прасковья Михайловна Сергиенко, Элиста, Калмыкия

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС

Помогите найти православного священника Анатолия Гончарова, который проживал в Донецке. Ему 33—43 года, высокий, стройный, светловолосый.

Екатерина Мазко, ул. К. Маркса, 79, Городовиковск, Калмыкия, 359050

ПОМОГИТЕ НАЙТИ ЧЕЛОВЕКА

Это очень важно. Обращались в другие издания и в передачу «Жди меня», но это не принесло результатов. Последняя надежда на вас, дорогие читатели!

Ищу я женщину 1957 года рождения, которая оставила в городе Хасавюрте (Республика Дагестан) маленькую девочку.

Ш. Кадиев, д/в, г/п, Махачкала, Республика Дагестан, 367000

Спешим помочь

СОБЕРИТЕ ПЛОДЫ КОНСКОГО КАШТАНА

Для Е. А. Зотовой из Новокузнецка, автора письма «Чем я только не мажу раны, не помогает» («Айболит» №7 за 2006 г.).

Соберите плоды конского каштана, снимите с них кожуру (не зеленую колючую оболочку, а тонкую коричневую с плодов). 100 г кожуры залейте 1 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели. Процедите, храните в холодильнике. Пейте натощак по 25 капель, размешивая в 1/4 стакана воды, 2 раза в день (утром и вечером). Принимать пищу можно не раньше, чем через 30 минут. Курс лечения — 3 недели. Потом сделайте перерыв 1 неделю и повторите курс. Затем опять перерыв и вновь проведите курс лечения.

Александр Владимирович Головков, травник, а/я 900, Армавир, Краснодарский край, 352909

ДЁРГАЕТСЯ ВЕКО

Для Галины Тереховой из Новосибирска, автора письма «Постоянно дергается веко» («Айболит» №17 за 2005 г.).

Незаточенным простым карандашом (или бамбуковой палочкой диаметром 5 мм) делайте массаж точки, которая находится в середине ладони левой руки. Массировать надо по кругу диаметром 1 см по часовой стрелке, довольно сильно нажимая. Делать такой массаж надо 10—20 раз в день примерно по 1 минуте. Тик пройдет за 2—7 дней.

М. Л. Бойкова, Новосибирск

У МЕНЯ СЫН ЗАБОЛЕЛ ГОД НАЗАД...

Для Аиды из Махачкалы, Республика Дагестан, автора письма «Вся печень в лямблиях» («Айболит» №8 за 2006 г.).

Хочу помочь советом всем, у кого обнаружили лямблиоз. У меня сын заболел год назад. Терапевт назначил специальное лекарство — таблетки «Тиберал» («Орнидазол»), пр-во Швейцария (цена около 400 рублей). Там есть

А от подагры я на ночь прикладываю свежий лист капусты, сверху прикрываю целлофаном, надеваю теплый носок. Утром компресс снимаю — стопа не болит. На вены можно прикладывать золотой ус, предварительно листочки и стебелек помните.

В. И. Казакова, пос. Чернянка, Белгородская обл.

Я МОГУ СТАТЬ ТАКИМ ДРУГОМ...

Для Т. И. Зуевой из Грозного, Чеченская Республика, автора письма «На теле остались страшные шрамы» («Айболит» №8 за 2006 г.).

Вы писали о психологической проблеме своей дочери, которая из-за сильных ожогов боится людей. Если девушка скрытная, то ей лучше всего иметь друга по переписке. В письме можно выразить те чувства, о которых трудно сказать. Нужно же как-то вашей дочке выплескивать то, что у нее наболело на душе. Я могу стать таким другом, если она захочет.

А. В. Абрамов, ул. Строителей, 1, кв. 3, Новокуйбышевск, Самарская обл., 446200

РАССКАЖУ СВОЮ ИСТОРИЮ...

Для Т. И. Зуевой из Грозного.

Прочитала ваше письмо и решила рассказать свою историю. Может, вы сделаете выводы?

Год назад, в мае, мы с друзьями решили поехать в село отдохнуть. А там у знакомого парня оказался мотоцикл... В общем, я попала в аварию. Травмы оказались очень тяжелыми, на ноге был ожог IV степени. Была операция, после которой остались ужасные шрамы. Но больше всего я расстраивалась из-за шрама на лице. Он был такой некрасивый, что я думала: это конец. Меня выписали из больницы через полгода. Сначала, конечно, мне и на улицу выходить не хотелось, а уж о знакомстве с парнем и вовсе не было речи. Я стеснялась, прятала лицо. Потом плюнула на все, изменила прическу, стиль одежды. Стала

до кипения и кипятите 8—10 минут. Затем снимите с огня, укутайте и поставьте в теплое место на полчаса. Пейте по стакану 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней, затем 10 дней сделайте перерыв, и так повторите 2—3 раза. Вашей дочери 14 лет, значит, ее доза должна быть чуть меньше стакана, смотря какой у нее вес. Если как у взрослого, то надо пить по стакану.

Это проверенный рецепт. Моя соседка вылечилась, ей даже перестали вводить инсулин.

Для Н. Воропаевой из Минеральных Вод Ставропольского края, у мамы сахарный диабет, диабетическая стопа («Айболит» №8 за 2006 г.).

Приготовьте настой из свежих или сухих листьев черники, собранных до цветения. Возьмите 4—5 ст. ложек листьев на 1 л кипятка, парьте, не доводя до кипения, 20 минут. Пить надо вместо чая по 1—2 стакана в день.

Надеюсь, веточки вишни или листья черники помогут справиться с сахарным диабетом читателям «Айболита».

Н. А. Баталова, Бийск, Алтайский край

НАМ ПОМОГЛО ТЫКВЕННОЕ МАСЛО

Для Сидякиной из Астрахани, автора письма «Аллергии нет, а кашель есть» («Айболит» №9 за 2006 г.).

С моей племянницей несколько лет назад случилась такая же история. Чем только не лечили кашель, даже думали, что у нее бронхиальная астма. Потом попали на прием к одному профессору в Новосибирске. Он порекомендовал проверить печень на наличие в ней паразитов. Действительно, в печени оказались лямблии. В начале лечения в качестве желчегонного назначили тыквенное масло («Тыквеол»), а затем трихопол. После этого кашель прошел.

Т. А. Гущина, Яровое, Алтайский край

НАЧНИТЕ ЖИЗНЬ С ЛЮБОВЬЮ К ДЕТЯМ

Советы травника

Как избавиться от рассеянного склероза

Для И. М. Ивановой из Липецка, рассеянный склероз («Айболит» №5 за 2006 г.).

* 350 г тертого чеснока залейте 200 г водки, настаивайте 10 дней в темном месте, перемешивая до 5 раз в день. Профильтруйте. Капайте 1 каплю в стакан молока и пейте каждое утро, прибавляя по 1 капле в день, доведя таким образом до 25 капель. Так продолжайте пить до выздоровления (6 месяцев).

* Принимайте внутрь пихтовое масло по 5—10 капель 1 раз в день, а на ночь натирайте больные ноги, руки чистым маслом. Лечение длительное, до улучшения состояния.

Пихтовое масло можно приготовить в домашних условиях. Для этого нарежьте пихтовую хвою вместе с веточками длиной 1,5 см и сложите в литровую банку, не доходя до краев 5 см. Залейте растительным маслом (можно подсолнечным) до уровня хвои и кипятите на водяной бане 5 часов. После этого снимите с огня, слейте масло в другую банку, отожмите хвою. Храните масло в темном месте в закрытых бутылочках из темного стекла. Употреблять внутрь надо от 3 до 10 капель в день (не более). А при наружном применении — до 10 мл в сутки. Больным с язвой желудка пихтовое масло противопоказано. При лечении нельзя употреблять спиртное.

* Без ограничения пейте теплый настой иголок молодой хвои, пихты или лиственницы. 5 ст. ложек измельченной хвои залейте 0,5 л воды и варите 10—15 минут на слабом огне. Настаивайте 8—10 часов в теплом месте, процедите. Это средство помогает при лечении гангрены, при нарушениях сердечно-сосудистой системы, отслоении сетчатки глаз, заболеваниях почечной лоханки, мочеполовой системы.

* При рассеянном склерозе и атеросклерозе стакан свежего сока репчатого лука смешайте со стаканом меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или между едой в течение 1—2 месяцев.

* При рассеянном склерозе, полиартрите возьмите горсть хвои, веточек молодой сосны длиной 20—30 см (30—50 г), залейте 2 л воды, добавьте 1 ст. ложку луковой шелухи, дольку мелко нарезанного чеснока и 1 чайн. ложку корня солодки. Смесь кипятите на слабом огне 20 минут. Затем добавьте 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Потомите под одеялом или настаивайте в термосе 10—12 часов. Процедите, вскипятите, остудите и держите в холодильнике. За сутки выпивайте 1—2 л отвара, можно и больше. Пейте вместо воды и чая.

Как лечить рак легких, укрепить иммунитет

Для Людмилы Вениаминовны Ханкаровой из Ростова-на-Дону, автора письма «У мужа рак легких» («Айболит» №8 за 2006 г.).

* Если вы прошли химию и облучение, то очистить организм можно таким составом: 5 ст. ложек весенней хвои сосны, 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника, 2 ст. ложки луковой шелухи залейте 700 мл кипятка и парьте на водяной бане 3—4 часа (или в теч...

холодильнике. Принимайте по такой схеме: первые 10 дней — по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, затем 20 дней — по 1 ст. ложке 3 раза в день. При необходимости повторите лечение по такой же схеме.

* Перемешайте 1 стакан меда, 1 стакан кураги, 1 стакан тертого листа алоэ, 1 стакан тертого лимона, 50 мл коньяка, 300 г сливочного масла. Принимайте по 1 ст. ложке на ночь. Лекарство храните в холодильнике.

* Возьмите в одинаковых пропорциях по весу (50 г) траву омелы белой, траву ...

пройдет за 2—7 дней.

М. Л. Бойкова, Новосибирск

У МЕНЯ СЫН ЗАБОЛЕЛ ГОД НАЗАД...

Для Аиды из Махачкалы, Республика Дагестан, автора письма «Вся печень в лямблиях» («Айболит» №8 за 2006 г.).

Хочу помочь советом всем, у кого обнаружили лямблиоз. У меня сын заболел год назад. Терапевт назначил специальное лекарство — таблетки «Тиберал» («Орнидазол»), пр-во Швейцария (цена около 400 рублей). Там есть инструкция по приему: 2—3 таблетки вечером за один раз, пить в течение 1—2 дней — и все. Еще нужно соблюдать личную гигиену: мыть руки, овощи, фрукты. Через 7—10 дней каждый день или через день в течение 3 дней с утра надо сдавать анализ кала (например, в понедельник, среду и пятницу).

Ирина Л., Ростов-на-Дону

ОТ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

Для Л. Н Воропаевой из Минеральных Вод Ставропольского края, у матери диабетическая стопа («Айболит» №8 за 2006 г.).

Стопу смажьте медом. Потом 4 таблетки аспирина растолките в порошок и посыпьте на смазанную медом кожу. Сверху в 3 слоя наложите листья лопуха нижней стороной (перед этим помните их). Обвяжите пуховым платком и ложитесь в постель. Делайте так 2 раза в день.

Для приема внутрь приготовьте такое средство: 1 чайн. ложку сушеных корней лопуха заварите стаканом кипятка и пейте по 1/2 стакана за 15 минут до еды. Этот напиток понижает уровень содержания сахара в крови.

Тутовник растёт рядом...

Часто встречаю в «Айболите» письма от жителей Саратова с просьбой прислать корни тутовника. А ведь он растет недалеко от Энгельса, если ехать на Ровное, Приволжское или Березовку. Из Энгельса ходят автобусы от ярмарки (саратовцы знают). Не доезжая до с. Красноармейское, напротив лагеря отдыха за посадками (спросите, вам все покажут) растет тутовник. Там один любитель развел чудесный колхозный сад. Когда садовод умер, сад одичал, но до сих пор туда из Энгельса ездят за яблоками и вишней. Напротив этого сада через дорогу находятся дачи. Как только блеснет Волга, увидите деревню. Тут же останавливайтесь и слева увидите тутовник. Я там летом живу на даче. Мы ходили за этими ягодами (там растет белый и черный тутовник).

Л. С. Пономарева, Саратов

ДИАБЕТ ЛЕЧАТ ВЕТОЧКИ ВИШНИ

Для Валентины Павловны Ситохиной из Новосибирска, автора письма «Как справиться с диабетом?» («Айболит» №8 за 2006 г.).

Сахарный диабет лечат веточки вишни, они снижают уровень сахара в крови. Чай из них можно приготовить так: веточки вишни положите в эмалированную кастрюлю, залейте доверху водой, доведите

нуть. А там у знакомого парня оказался мотоцикл... В общем, я попала в аварию. Травмы оказались очень тяжелыми, на ноге был ожог IV степени. Была операция, после которой остались ужасные шрамы. Но больше всего я расстраивалась из-за шрама на лице. Он был такой некрасивый, что я думала: это конец. Меня выписали из больницы через полгода. Сначала, конечно, мне и на улицу выходить не хотелось, а уж о знакомстве с парнем и вовсе не было речи. Я стеснялась, прятала лицо. Потом плюнула на все, изменила прическу, стиль одежды. Стала знакомиться с молодыми людьми, ходить на дискотеки.

В общем, жизнь продолжается. У меня есть парень, которому я рассказала о случившемся и показала свои шрамы. Я думала, что он уйдет после этого, но нет.

Нельзя замыкаться в себе, нужно продолжать жить, как прежде. Если вы кому-то нравитесь, то он от вас не отвернется.

Я старше вашей дочки всего на несколько лет и поэтому хорошо ее понимаю. Наверняка у нее есть подруги, пусть заходят за ней и вместе идут веселиться. Если захочет, пусть напишет мне.

Е. Иванова, ул. Чехова, 43, кв. 8, Астрахань, 414040

тория. Чем только не лечили кашель, даже думали, что у нее бронхиальная астма. Потом попали на прием к одному профессору в Новосибирске. Он порекомендовал проверить печень на наличие в ней паразитов. Действительно, в печени оказались лямблии. В начале лечения в качестве желчегонного назначили тыквенное масло («Тыквеол»), а затем трихопол. После этого кашель прошел.

Т. А. Гущина, Яровое, Алтайский край

НАЧНИТЕ ЖИЗНЬ С ЛЮБОВЬЮ К ДЕТЯМ

Для Риммы из Ставропольского края, автора письма «Дети на лечении, а я пью...» («Айболит» №6 за 2006 г.).

Меня очень задело ваше письмо. Я сама много пережила. Все меня обижали, но я все преодолела. В 14 лет пошла учиться на повара и ходила в вечернюю школу. В 17 лет вышла замуж. Муж был неплохой, поэтому и гулял напропалую. Во второй раз вышла замуж. У меня родились трое детей. Муж пил, а я не хотела работать. И вот однажды сижу, смотрю на детей и думаю: «Неужели я хуже других? Или мои дети не достойны хорошей мамы?» Ведь главный не отец, а мама — ласковая и заботливая. Устроилась на работу и мужа в свой кулак взяла. И вот уже 15 лет мой муж не пьет. Получила жилье, детей женила, нянчусь с внуками.

Мой вам совет: думайте о своих детях, берегите их, и они вас не бросят. Избавьтесь от лени, найдите любую работу, ничем не брезгуйте. Бросьте пить! Ведь от этой отравы мозги не работают. Начните жизнь с любовью к детям — и все наладится. Вино променяйте на церковь.

Елена, Нижний Ломов, Пензенская обл.

ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ

Для Екатерины Станиславовны, автора письма «Может, испуг был или сглаз?», у дочери ночное недержание мочи («Айболит» №5 за 2006 г.).

Перед сном давайте ребенку 1 чайн. ложку меда в течение месяца, если нет аллергии на мед.

При недержании мочи помогает настой из зверобоя и травы золототысячника (1:1). Можно заварить в термосе и пить как чай.

Н. А. Баталова, Бийск, Алтайский край

Как лечить рак легких, укрепить иммунитет

Для Людмилы Вениаминовны Ханкаровой из Ростова-на-Дону, автора письма «У мужа рак легких» («Айболит» №8 за 2006 г.).

* Если вы прошли химию и облучение, то очистить организм можно таким составом: 5 ст. ложек весенней хвои сосны, 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника, 2 ст. ложки луковой шелухи залейте 700 мл кипятка и парьте на водяной бане 3—4 часа (или в течение ночи в термосе). В день надо выпивать до 1,5 л настоя. Курс лечения — 4 месяца.

* Возьмите по 1 части травы хвоща полевого, побегов багульника болотного, цветков лобазника вязолистного, 2 части корней солодки, 3 части травы адониса весеннего. 1 ст. ложку этой смеси залейте стаканом холодной воды, через 1 час поставьте на водяную баню и держите 15—20 минут. Затем снимите с огня, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот рецепт эффективен при раке легкого с метастазами в лимфоузлы и отеках лица.

* Смешайте 1 л меда, сок 10 лимонов и 10 тертых головок чеснока. Настаивайте неделю в плотно закрытой посуде. Храните смесь в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 2 месяца.

* Приготовьте смесь из 700 г меда, 500 мл сока алоэ, 20 г мумие, 20 г сока чистотела и настаивайте 3 дня в плотно закрытой посуде. Храните в такой схеме: первые 10 дней — по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, затем 20 дней — по 1 ст. ложке 3 раза в день. При необходимости повторите лечение по такой же схеме.

* Перемешайте 1 стакан меда, 1 стакан кураги, 1 стакан тертого листа алоэ, 1 стакан тертого лимона, 50 мл коньяка, 300 г сливочного масла. Принимайте по 1 ст. ложке на ночь. Лекарство храните в холодильнике.

* Возьмите в одинаковых пропорциях по весу (50 г) траву омелы белой, траву и корни буквицы лекарственной, хвощ полевой, цветки лаванды колосковой, корни окопника лекарственного, цветки календулы, траву зверобоя. 3 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по 100 мл 4 раза в день перед едой вместо воды.

* Полезно готовить сборы с включением трав: чистотел, медуница, подмаренник цепкий, валериана, пустырник, череда, репешок, корень солодки, тысячелистник, зверобой, хвощ полевой, подорожник, одуванчик, чабрец, кипрей, календула, корни лопуха и купены лекарственной. 1 ст. ложку травы или приготовленного сбора залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 1—2 минуты, настаивайте 30 минут, процедите. Полученный объем выпейте в течение дня мелкими глотками. Такие противораковые сборы можно принимать длительное время, через каждые 3 месяца с перерывом в 2 недели.

Иван Серафимович Кузнецов, травник, ул. Крупской, 110-46, Полысаево, Кемеровская обл., 652560

К читателям

СПАСИБО ОГРОМНОЕ ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ: ВРАЧАМ, ТРАВНИКАМ, НАРОДНЫМ ЦЕЛИТЕЛЯМ И ВСЕМ ХОРОШИМ, ДОБРЫМ ЛЮДЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ И ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАМ, ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Не навреди

КОГО ВЫБИРАЕТ ОСТЕОПОРОЗ

Блюда, полезные для профилактики остеопороза.

Продукт (100 г)	Содержание кальция, мг
Кунжут	1000
Сыр	1000
Плавленый сыр	500
Творог	150
Молоко	120
Кефир	120
Сметана	100
Лосось в собственном соку	210
Сухая фасоль	150
Сухие соевые бобы	350
Вареная соя	100
Соевый шницель	120
Сельдерей	240
Петрушка	130
Шпинат	100
Зеленый лук	100
Миндаль	254
Фундук	170
Грецкие орехи	120
Семечки	110

Остеопороз особенно «любит» высоких женщин, с тонкой костью, узкими запястьями и щиколотками. Они мало едят, ведут сидячий образ жизни — в общем, все делают не так. А вот маленькие плотненькие подвижные женщины надолго сохраняют прочные кости.

ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ ПЕЙТЕ ЛУКОВЫЙ СОК, КОГДА НАЧИНАЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ ПРИБЛИЖЕНИЕ ПРИСТУПА. СОК ЛУКА СНИЖАЕТ ЧАСТОТУ ПРИСТУПА НА 50%.

Продукты здоровья

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НИ У КОГО И НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НЕ ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ.

Свежий творог — источник кальция. Часто одной из причин аллергических заболеваний является серьезная нехватка в организме как раз этого элемента.

Кабачки цуккини — абсолютно диетический овощ, богат различными витаминами, особенно витамином С.

Овсяная каша обладает обволакивающими свойствами, а значит, препятствует всасыванию аллергенов и гистаминоподобных веществ, вызывающих аллергическую реакцию.

Зеленый чай содержит большое количество витамина Е, который защищает, помогает выводить токсины и аллергены.

Рис гипоаллергенен, отлично усваивается и включает в себя все двадцать аминокислот.

Мясо кролика очень полезно детям и будущим мамам, оно улучшает работу кишечника и желудка и не вызывает аллергии.

Рецепты из конверта

У меня разболелись колени

Лет 10 назад у меня разболелись колени — хрустели, ныли, к тому же еще и мениск повредила. Стала лечить: прикладывала к ним марлю, смоченную в подсолнечном масле, сверху — компрессную бумагу или целлофан и укутывала на ночь. И так 30 дней. Вылечилась. С тех пор колени не болят.

И. Самохвалова, Бобров, Воронежская обл.

Зверский аппетит укротила зерном

Я худею, сижу на полуголодной диете. Очень хочется есть! И вот что мне помогает сбить зверский аппетит. Беру 1/2 стакана пшена, заливаю в банке 1 стаканом воды и энергично ложкой растираю зернышки. Вода становится белой, как молоко. Она прекрасно сбивает чувство голода. Попробуйте. За неделю исчезают 2 кг веса — проверено.

С. Пенкина, Вологодская обл.

От колита — огуречные плети

Хочу поделиться с читателями «Айболита» рецептом отвара от колита. С огуречных плетей после основного урожая срежьте и выбросьте листья и верхушку, а сами плети порежьте на кусочки по 3—4 см. Промойте, просушите в тени и храните в холщовом мешочке в сухом прохладном месте.

Для приготовления отвара горсть сухих плетей залейте 0,5 л холодной воды и оставьте на час. Затем поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 5 минут. Снимите с огня и, когда остынет, процедите. Пейте отвар по 1 ст. ложке 3—4 раза в день с чаем или компотом (только не с лимонадом или минералкой).

Если колики сильные, число приемов можно увеличить, вреда от этого не будет.

Л. Н. Зайцева, Тверская обл.

Брусника — первый лекарь от артритов

У нас на Севере брусника — первый лекарь от артритов, подагры, ревматизма, полиартрита. Плоды брусники обыкновенной (свежие, вареные или моченые) принимают внутрь, а из листьев готовят настой. 1 ст. ложку листьев настаивают в стакане кипятка 2 часа и пьют по 1—2 ст. ложки 5—6 раз в день, лучше до еды.

Н. Н. Солдатов, Мурманская обл.

При плеврите — репчатый лук

Натрите на мелкой терке лук и 300 г залейте 0,5 л белого сухого вина. Добавьте 100 г светлого меда и настаивайте 10 дней, время от времени встряхивая. Потом процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды. Лекарство храните в холодильнике.

Этот рецепт проверен не раз, и всегда был положительный результат. Так что, может, кому-то из читателей он поможет.

И. Н. Грачева, Псков

Рекомендуем — *На все случаи жизни*

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН БАКЛАЖАН?

БАКЛАЖАНЫ ПОЛЕЗНЫ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ, СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, АНЕМИИ, ОЖИРЕНИИ, ЗАПОРАХ И ПОДАГРЕ.

При экземе, крапивнице 2 ст. ложки сухих измельченных листьев и стеблей баклажана залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте, укутав, 8—10 часов, процедите и добавьте 1 чайн. ложку меда. Смесь заворачивайте в марлевую салфетку и 2—3 раза в день прикладывайте к воспаленному участку кожи.

Для лечения атеросклероза, ожирения, сахарного диабета порошок из кожуры баклажанов при-

железы 1 ст. ложку порошка высушенных баклажанов залейте 200 мл кипятка, настаивайте в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладите при комнатной температуре 10 минут, процедите. Принимайте по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При зубной боли чашечки баклажана высушите в духовке при температуре около 80°С, пока они

сушите при той же температуре 12—18 часов. Затем морскую смесь охладите и смешайте с порошком из чашечек баклажана.

Чтобы облегчить зубную боль, в течение 1—2 минут втирайте эту смесь в десну около больного зуба. Это же средство помогает от пародонтоза: каждый день чистите этим порошком зубы, затем смажьте им десны и через несколько минут прополощите рот.

При ишемической болезни сердца, упадке сил, мочекислом диатезе принимайте тертый

Намотай на ус

● При расстройстве пищеварения ешьте свежие ягоды черники, пейте компоты и кисели из них, а также отвар из высушенных плодов (10 г на стакан воды). Принимайте по 2—3 ст. ложки 3 раза в день.

● Чтобы вывести избыточный холестерин из организма, пейте настой плодов крыжовника. Залейте 2 ст. ложки раздавленных ягод

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН БАКЛАЖАН?

БАКЛАЖАНЫ ПОЛЕЗНЫ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ, СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, АНЕМИИ, ОЖИРЕНИИ, ЗАПОРАХ И ПОДАГРЕ.

При экземе, крапивнице 2 ст. ложки сухих измельченных листьев и стеблей баклажана залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте, укутав, 8—10 часов, процедите и добавьте 1 чайн. ложку меда. Смесь заворачивайте в марлевую салфетку и 2—3 раза в день прикладывайте к воспаленному участку кожи.

Для лечения атеросклероза, ожирения, сахарного диабета порошок из кожуры баклажанов принимайте по 1 чайн. ложке, запивая водой, 3 раза в день перед едой.

При гастрите, язве желудка, заболеваниях поджелудочной железы 1 ст. ложку порошка высушенных баклажанов залейте 200 мл кипятка, настаивайте в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладите при комнатной температуре 10 минут, процедите. Принимайте по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При зубной боли чашечки баклажана высушите в духовке при температуре около 80°С, пока они не будут легко растираться в порошок пестиком. Затем тщательно смешайте 50 г морской соли и 2 ст. ложки порошка морской капусты, разложите на противне и сушите при той же температуре 12—18 часов. Затем морскую смесь охладите и смешайте с порошком из чашечек баклажана.

Чтобы облегчить зубную боль, в течение 1—2 минут втирайте эту смесь в десну около больного зуба. Это же средство помогает от пародонтоза: каждый день чистите этим порошком зубы, затем смажьте им десны и через несколько минут прополощите рот.

При ишемической болезни сердца, упадке сил, мочекислом диатезе принимайте тертый вареный или пареный баклажан. Начинайте с 30—40 г 1 раз в день, постепенно увеличивая дозу до 100 г, 1—2 раза в день за 20—30 минут до еды.

рецептом отвара от калита. С огуречных плетей после основного урожая срежьте и выбросьте листья и верхушку, а сами плети порежьте на кусочки по 3—4 см. Промойте, просушите в тени и храните в холщовом мешочке в сухом прохладном месте.

ложке 4 раза в день до еды. Лекарство храните в холодильнике.

Этот рецепт проверен не раз, и всегда был положительный результат. Так что, может, кому-то из читателей он поможет.

И. Н. Грачева, Псков

Намотай на ус

● При расстройстве пищеварения ешьте свежие ягоды черники, пейте компоты и кисели из них, а также отвар из высушенных плодов (10 г на стакан воды). Принимайте по 2—3 ст. ложки 3 раза в день.

● Чтобы вывести избыточный холестерин из организма, пейте настой плодов крыжовника. Залейте 2 ст. ложки раздавленных ягод 1 стаканом кипятка, охладите и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

● При частых головокружениях 3 ст. ложки сухих измельченных листьев черной смородины залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Зелёный горошек

Замороженный горошек не менее полезен, чем свежий, если заморожен он сразу же после сбора.

Зеленый горошек содержит необходимые для организма аминокислоты (цистин, лизин, аргинин, триптофан и т. д.) и витамины (PP, B_1, B_2, C, провитамин А). В молодом горошке больше углеводов, но по мере созревания увеличивается количество белков и крахмала. Белка в сухом горошке столько, сколько в говядине средней жирности. Калорийность его в 1,5—2 раза выше, чем у других видов овощей и картофеля. Зеленый горошек полезен при анемии, истощении, запорах.

От экземы, фурункулов и карбункулов

Кашицу из гороховой муки прикладывайте к местам острого воспаления кожи, экземы, гнойных ран, угрей. Она также помогает при синяках и кровоподтеках. Припарки из гороховой муки можно использовать для размягчения фурункулов и карбункулов.

Гороховая мука богата глютаминовой кислотой. Она улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз, помогает при сахарном диабете.

От дерматита, кожных высыпаний

В народной медицине существуют рецепты для лечения кожных высыпаний, дерматита, кори. Выдавите сок из стеблей, листьев и кожуры посевного гороха, смазывайте им пораженные места.

При почечно-каменной болезни

В качестве мочегонного средства 2 ст. ложки измельченной наземной части горошка, собранной до цветения, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут. Принимайте по 2 ст. ложки перед едой. При употреблении такого настоя на протяжении месяца при почечно-каменной болезни крупные камни превращаются в песок и выводятся из организма. Для предупреждения вздутия и урчания кишечника одновременно с горохом принимайте укроп или тмин.

Когда вы покупаете огородный горох, выбирайте маленькие, плотные и тяжелые стручки. Вареный горох получается особенно вкусным, если добавить в воду щепотку сахара и веточку свежей мяты. Но никогда не добавляйте в воду соль, из-за нее кожура у горошка станет жесткой.

Не упусти время

На каждый день

Лечимся свеклой

СВЕКЛА ЗАСТАВЛЯЕТ РАБОТАТЬ КИШЕЧНИК, ПОЭТОМУ ЕЕ ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ОТ ШЛАКОВ. ЭТО ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ЗАПОРОВ.

Свекла улучшает работу печени, почек и мочевого пузыря, удаляет из организма соли тяжелых металлов. И, уступая первенство по содержанию йода только морской капусте, является надежным щитом от склероза.

При лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки используется свекольный сок. Его готовят так: хорошо очищенную свеклу пропустите через соковыжималку или прокрутите через мясорубку, затем отожмите через марлю. Приготовленный сок пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Если сок принимать во время еды или после, то он может вызвать процесс брожения. Сок пейте курсами по 10 дней 2—3 раза в год. Свежий свекольный сок имеет терпкий вкус. Чтобы избавить себя от неприятных ощущений, его можно разбавить водой (желательно талой) или охладить, добавив 1—2 капли лимона.

При бессоннице пейте свекольный сок с медом. 1/2 стакана сока смешайте с 1 ст. ложкой меда и выпейте за 1 час до сна (можно добавлять 3 ст. ложки меда). Пить снадобье 10 дней. Это средство полезно при неврозах, помогает справиться со стрессом и депрессией.

Этот же сок можно размешать с соком из свежего картофеля, яблока и сельдерея и принимать ежедневно в течение месяца. Повысится иммунитет и ни одна вирусная зараза не пристанет.

От головной боли потрите в руках свекольный лист и положите его на лоб. Через 15—20 минут боль отступит.

При насморке чуть забродивший сок свеклы закапайте в нос или натрите слизистую носа кусочками слегка отваренного овоща.

При заложенном носе свежий свекольный сок смешайте с медом (1:3), добавьте воды и закапайте в нос. Такая процедура также хороша для профилактики гриппа и вирусных инфекций.

Пригодится

При тонзиллитах и ангинах смешайте 1 стакан свежевыжатого свекольного сока и 1 ст. ложку уксуса. Полученную смесь настаивайте в течение полусуток в темном месте, процедите. А затем полощите рот 3—4 раза в день.

При отечности очищенную свеклу и картофель пропустите через мясорубку, кашицу приложите к отечным местам, оберните целлофаном и плотно обмотайте хлопчатобумажной тканью или шерстяным шарфом. Компресс держите 20 минут. Процедуру можно повторить по мере необходимости, но не чаще двух раз в неделю.

При обморожении натертый клубень картофеля смешайте со свекольным соком и пшеничной мукой до получения консистенции густой сметаны. Кашицу нанесите на лицо толстым слоем и сверху покройте салфеткой, пропитанной свекольным соком, держите 20 минут. Затем смойте холодным молоком.

Розовая картошка против экземы

Много лет мучилась от непонятного кожного заболевания. А самое ужасное, что врачи не могли точно определить, что у меня: псориаз, экзема или диатез. Как приговор звучало их заключение, что это неизлечимо.

Как-то ехала в поезде. Соседкой по купе оказалась пожилая деревенская женщина. Она увидела мои руки и научила, как избавиться от болезни. Для лечения нужна была настоящая розовая картошка. По приезде домой я принялась лечиться. Нашла картошку, хорошенько помыла ее, натерла на мелкой терке вместе с кожурой. Полученную массу сразу же приложила к пораженным местам. Компресс меняла по мере подсыхания. Лечение не из приятных: сильно пекло, но я не отступала и была вознаграждена: моя кожа очистилась. Буду рада, если мой рецепт кому-нибудь поможет.

Н. Д. Горохова, Екатеринбург

Блюда воскресного дня

Суп овощной

Картофель — 3 шт., морковь — 3 шт., помидоры — 3 шт., небольшой кабачок — 1 шт., сладкий перец — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, молоко — 400 г, 1 яйцо, петрушка, соль — по вкусу.

Картофель, кабачок, перец и помидоры очистите, помойте, мелко нарежьте и сварите в кастрюле в подсоленной воде. Мелко нарежьте лук, морковь натрите на крупной терке и вместе потушите на растительном масле до золотистого цвета, после чего добавьте муку. Все хорошо размешайте и переложите в кастрюлю. Суп поварите еще 15 минут. Потом разбейте туда яйцо и быстро размешайте вилкой, добавьте молоко. Подавайте на стол, посыпав мелко порезанной петрушкой.

Ассорти с мясом и овощами

Мясо (любое) — 300 г, молодой картофель — 500 г, кабачок — 1 шт., морковь — 2 шт., лук — 2 шт., помидоры — 3 шт., перец, соль — по вкусу, топленое масло.

Мясо порежьте на кусочки, посолите, поперчите и обжарьте на топленом масле. Добавьте немного воды или бульона и тушите на слабом огне час. Кабачок порежьте кольцами и обжарьте с обеих сторон на растительном масле. Помидоры порежьте кружочками и уложите в глубокую сковородку с разогретым топленым маслом. Потушите, не помешивая, чтобы они размякли, а не превратились в пюре.

В посуду, где тушится мясо, послойно уложите все овощи: сначала слой лука, порезанного кольцами, слой моркови и картофеля, порезанных кружочками, и тушите, не помешивая, 15 минут. Сверху положите слой кабачков и помидоров. Посолите, поперчите, добавьте немного воды или бульона и тушите до готовности картофеля. Подавайте горячим, посыпав рубленой зеленью.

Цветная капуста с сыром

Цветная капуста — 1 кг, сыр — 50 г, 1 яйцо, мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 2 ст. ложки, сметана — 1 стакан, соль — по вкусу.

Отварите капусту в подсоленной воде до готовности. Затем разберите кочан на соцветия. После этого каждое обмакните во взбитое с мукой яйцо и обжарьте на масле. Выложите в смазанную маслом форму или кастрюлю, залейте сметаной, посыпьте тертым сыром и дайте постоять на маленьком огне 7—10 минут. Выложите на блюдо, украсьте мелко нарезанными кусочками красного болгарского перца и подайте к столу.

Суперблюдо

Куриные рулетики

Срежьте мясо с куриных окорочков, отбейте, поперчите, посолите. На каждый кусочек положите по ломтику сыра (желательно сулугуни или любой, который легко плавится), а сверху — раздавленную дольку чеснока и посыпьте нарезанной петрушкой. Сверните мясо рулетиком, хорошо обмотайте ниткой. Каждый рулетик обмакните во взбитое яйцо, затем обваляйте в сухарях и обжарьте с двух сторон на масле. Перед подачей на стол не забудьте удалить нити.

ПИРОГ С КРЫЖОВНИКОМ

Мука — 400 г, сливочное масло — 200 г, яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, сахар — 1/2 стакана, тертая цедра лимона — 1 чайн. ложка.

Для начинки: крыжовник — 3 стакана, сахар — 2 стакана.

Из указанных компонентов замесите тесто. Отделите небольшое его количество и ска-

На каждый день

Синенькие на столе

Ну очень вкусно!

Запечённые баклажаны

Баклажаны — 6 шт., мясной фарш — 300 г, тертый сыр —

растительном масле, посолите. Лук нарежьте кольцами и обжарьте на топленом масле. Сливки соедините с молоком, доведи-

бавьте в приготовленный фарш сметану. Выложите смесь на половинки баклажана, посыпьте тертым сыром, запекайте 20 минут. Вылейте в блюдо вокруг баклажана томатный сок, запекайте еще 5 минут.

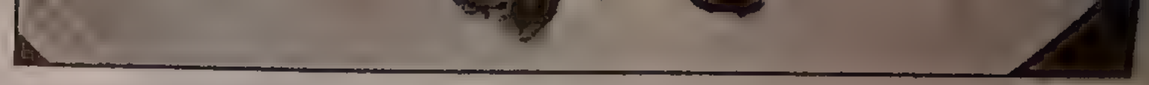
Баклажаны с морковью

Баклажаны — 4 шт., морковь — 4 шт., майонез — 2—3 ст. ложки, чеснок — 4 зуб-

■ ЧТОБЫ КАРТОФЕЛЬ БЫСТРЕЕ ПОЖАРИЛСЯ, НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ ОПУСТИТЕ ЕГО СЫРЫМ В ГОРЯЧУЮ ВОДУ.

■ БАКЛАЖАНЫ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИКРЫ, НЕ РЕКОМЕНДУЮТ ПРОПУСКАТЬ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ: ОТ МЕТАЛЛА

те мелко нарезанными кусочками красного болгарского перца и подайте к столу.



ПИРОГ С КРЫЖОВНИКОМ

Мука — 400 г, сливочное масло — 200 г, яйцо — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, сахар — 1/2 стакана, тертая цедра лимона — 1 чайн. ложка.

Для начинки: крыжовник — 3 стакана, сахар — 2 стакана.

Из указанных компонентов замесите тесто. Отделите небольшое его количество и скатайте в жгут. Оставшееся тесто раскатайте в пласт, переложите на противень, смазанный маслом, по периметру уложите жгут. Смажьте основу яйцом и испеките до готовности.

Крыжовник обдайте кипятком, перемешайте с сахаром. На выпеченную основу выложите крыжовник и выпекайте пирог еще 10—15 минут при 200°С.

...СО СЛИВАМИ

Сливы — 700 г, сливочное масло — 150 г, сахар — 125 г, 3 яйца, мука — 150 г, сода, погашенная уксусом, — 1/2 чайн. ложки, орехи.

Для теста сливочное масло взбейте с сахаром, постепенно добавьте яйца, муку, соду и орехи. Тесто переложите в форму, сверху плотно уложите четвертинки слив. Пирог выпекайте при 180°С в течение часа.

...ТВОРОЖНЫЙ С ЯГОДАМИ

Мука — 1,5—2 стакана, кефир — 1 стакан, яйца — 5 шт., творог — 500 г, сахар — 1,5 стакана, изюм — 1/2 стакана, ванилин — по вкусу

Из кефира и муки замесите не очень крутое тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 1 см и уложите на противень. Выпекайте до золотистого цвета. Белки отделите от желтков. Желтки перемешайте с творогом, добавьте сахар, ванилин и изюм. На выпеченный корж уложите начинку и вновь поставьте пирог в духовку, выпекайте до готовности. Белки взбейте, добавив 5 ст. ложек сахара. Полученную массу выложите на пирог и поставьте его в духовку еще на 15 минут. Сверху пирог украсьте ягодами.

Печём пироги

На каждый день

Синенькие на столе

Запечённые баклажаны

Баклажаны — 6 шт., мясной фарш — 300 г, тертый сыр — 130 г, 1 яйцо, оливковое масло — 1 стакан, соль, перец, немного корицы.

Нарежьте баклажаны ломтиками по длине, посолите, залейте кипятком и выдержите 5—10 минут. Выньте из воды, обсушите и обжарьте в сильно разогретом масле. Мясной фарш соедините с сыром, посолите, поперчите, добавьте немного корицы и хорошо вымесите. Противень смажьте маслом, уложите ломтики баклажанов. На них выложите мясной фарш. Взбейте 1 яйцо, залейте им запеканку и запекайте в умеренно горячей духовке.

Торт из лапши с баклажанами

Лапша — 400 г, баклажаны — 4 шт., тертый сыр — 350 г, густые сливки — 350 г, лук — 4 шт., топленое масло — 6 ст. ложек, молоко — 1 стакан, чеснок — 2 зубчика, растительное масло — 2 ст. ложки, рубленая зелень укропа — 1 ст. ложка, зелень петрушки, перец красный молотый, соль — по вкусу.

Лапшу сварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг, затем добавьте 100 г сыра, поперчите и перемешайте. Баклажаны нарежьте кружочками, обжарьте на растительном масле, посолите. Лук нарежьте кольцами и обжарьте на топленом масле. Сливки соедините с молоком, доведите до кипения, добавьте оставшийся сыр и прогрейте, пока он не расплавится. Соус снимите с огня, добавьте мелко нарубленный чеснок и укроп.

В смазанную маслом форму уложите слоями половину баклажанов и лука, снова лапшу и баклажаны, каждый слой смазывая соусом. Запекайте торт 10 минут при 200°С, затем опрокиньте на блюдо, сверху выложите оставшийся лук, посыпьте перцем и украсьте зеленью.

Фаршированные баклажаны

Баклажан — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, говяжий фарш — 200 г, вареный рис — 1 ст. ложка, томат-пюре — 1 ст. ложка, чеснок — 1 зубчик, сыр — 50 г, сметана — 50 г, томатный сок — 200 г, репчатый лук — 1 шт., специи.

Духовку разогрейте до 200°С. Разрежьте баклажан вдоль на половинки. Удалите часть мякоти. Смажьте блюдо маслом, уложите половинки баклажана. Оставшуюся мякоть нарежьте кубиками, обжарьте с луком и фаршем. Добавьте томат-пюре, толченый чеснок, рис, специи, прогрейте, накрыв крышкой, несколько минут. Посолите, поперчите, добавьте в приготовленный фарш сметану. Выложите смесь на половинки баклажана, посыпьте тертым сыром, запекайте 20 минут. Вылейте в блюдо вокруг баклажана томатный сок, запекайте еще 5 минут.

Ну очень вкусно!

Баклажаны с морковью

Баклажаны — 4 шт., морковь — 4 шт., майонез — 2—3 ст. ложки, чеснок — 4 зубчика, соль, перец — по вкусу, зелень петрушки, растительное масло для жаренья.

Крупные баклажаны вымойте, нарежьте вдоль тонкими ровными пластинами, снимите кожицу только с верхней и нижней пластин. Посолите, поперчите, обжарьте в растительном масле с обеих сторон, положите на большое блюдо, охладите.

Морковь натрите на крупной терке, обжарьте на растительном масле, посолите, смешайте с мелко порубленным чесноком и зеленью петрушки, заправьте майонезом. Полученную начинку заверните в обжаренные баклажанные пластинки в виде рулетов.

■ ЧТОБЫ КАРТОФЕЛЬ БЫСТРЕЕ ПОЖАРИЛСЯ, НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ ОПУСТИТЕ ЕГО СЫРЫМ В ГОРЯЧУЮ ВОДУ

■ БАКЛАЖАНЫ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИКРЫ, НЕ РЕКОМЕНДУЮТ ПРОПУСКАТЬ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ: ОТ МЕТАЛЛА ИКРА ПРИОБРЕТАЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ.

Хозяйке на заметку

● Если вымытую зелень плотно завернуть в фольгу и положить в морозильную камеру, она останется свежей на протяжении 2—3 месяцев. В отличие от высушенной или засоленной, она совершенно не изменит ни своего запаха, ни вкуса.

● Иногда после варки цветная капуста приобретает желтоватый или даже сероватый оттенок. Чтобы она была белой, в воду, в которой варится капуста, положите ломтик лимона. Не варите капусту в жестяных и алюминиевых кастрюлях, это портит ее цвет.

● Чеснок не засохнет, если зубчики очистить от кожицы и уложить в маленькие баночки, залив растительным маслом. Оно поглощает запах чеснока. Им можно заправлять различные салаты. Кроме этого, в салат можно положить корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Потом корочку вынимают, а запах остается.

Делаем салаты

«ГЕНЕРАЛ»

Свекла — 1—2 шт., морковь — 3—4 шт., картофель — 3 шт., яйца — 3 шт., яблоко — 1 шт., вареное мясо (говяжье или куриное) — 300 г, майонез.

Овощи, яйца и мясо отварите. На крупной терке натрите морковь, выложите на тарелку слоем 1 см, слегка посолите и полейте майонезом; второй слой — свекла (без майонеза, только слегка посолите); третий слой — картофель, посолите и полейте майонезом; четвертый слой — яйца; пятый слой — свежее яблоко; шестой слой — мясо, порезанное маленькими кубиками, посолите и полейте майонезом. Дайте постоять 30 минут.

«СВЕЖЕСТЬ»

Капуста белокочанная — 1/2 вилка, яблоко (среднее) — 1 шт., сыр — 100 г, грецкие орехи — 1/2 стакана, майонез — 100 г, укроп и петрушка — по 2—3 веточки, 3%-ный уксус — 2 чайн. ложки, соль, сахар — по вкусу.

Капусту тонко нашинкуйте, посыпьте солью, перетрите. Яблоки очистите от кожицы и семян, порежьте кубиками примерно 1х1 см. Сыр натрите на крупной терке. Все смешайте, добавьте сахар, уксус, грецкие орехи, зелень, майонез. Все перемешайте. Дайте постоять в холоде не меньше 30 минут.

«НЕЖНОСТЬ»

Любое мясо — 200 г, помидоры — 200 г, сыр твердый — 200 г, огурцы — 200 г, майонез — 250 г, зелень.

Нарежьте мясо, помидоры, сыр и огурцы соломкой. Выкладывайте салат слоями, поливая каждый слой майонезом: сначала слой мяса, затем помидоры, следующий слой — сыр, последний слой — огурцы. Сверху украсьте салат зеленью.

Просто обьедение

Бог в помощь

«Троеручица»

ИКОНА БОЖИЕЙ МАТЕРИ «ТРОЕРУЧИЦА» ИСЦЕЛЯЕТ БЕЗНАДЕЖНО БОЛЬНЫХ.

«О Пресвятая и Преблагословенная Дево, Богородице Марие! Припадаем и поклоняемся Тебе пред святою иконою Твоею, воспоминающе преславное чудо Твое, исцелением усеченныя десницы преподобнаго Иоанна Дамаскина от иконы сея явленное, егоже знамение доныне видимо есть на ней, во образе третия руки, ко изображению Твоему приложенныя. Молимся Ти, всеблагую и всещедрую рода нашего Заступницу: услыши нас, молящихся Тебе, и якоже блаженнаго Иоанна, в скорби и болезни к Тебе возопившаго, услышала еси, тако и нас, скорбящих и болезнующих ранами страстей многоразличных, не презри, усердно к Тебе от души сокрушенныя прибегающих. Ты зриши, Госпоже Всемилостивая, немощи наша, озлобление наше, нужду, во Твоей помощи потребу, яко отвсюду врази окружают нас, и несть помогающаго, ниже заступающаго, аще не Ты умилосердишися о нас, Владычице. Ей, молим Ти ся, вонми гласу болезненному нашему и помози нам святоотеческую православную веру до конца дней наших непорочно сохранити, во всех заповедех Господних неуклонно ходити, покаяние истинное о гресех наших всегда Богу приносити, и сподобитися мирныя христианския кончины и добраго ответа на Страшнем суде Сына Твоего и Бога нашего, Егоже умоли за нас Матернею молитвою Твоею, да не осудит нас по беззаконием нашим, но да помилует нас по велицей и неизреченней милости Своей. О всеблагая! Услыши нас и не лиши нас помощи Твоея державныя, да Тобою спасение получивше, воспоем и прославим Тя на земли живых и рождшагося от Тебе Искупителя нашего, Господа Иисуса Христа, Емуже подобает слава и держава, честь и поклонение, купно со Отцем и Святым Духом, всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Полезно знать

25 июля — день празднования иконы Божией Матери «Троеручица», исцеляющей безнадежно больных. Адрес храма в честь Успения Пресвятой Богородицы в Гончарах, где находится список (копия) иконы Богородицы «Троеручица»: Москва, ул. Гончарная, 29. Проезд: метро «Таганская».

Кошмарики

ПОЛТЕРГЕЙСТ РАЗБУШЕВАЛСЯ

Археологическая экспедиция, работающая в Архангельской области, недавно подверглась атакам полтергейста. Сотрудники экспедиции стали замечать, что у них пропадают орудия труда, а затем находятся в самых необычных местах. Несколько раз непонятным образом исчезали кости и драгоценности из захоронения. Наконец, прямо во время работы неведомая сила вырвала из рук девушки-археолога глиняный кувшин и разбила его о ближайший камень. Местные жители утверждают, что на месте раскопок «работает» давно известный призрак. Сотрудники экспедиции собираются вызвать священнослужителей для «изгнания бесов».

ОТЖАТЬ КОТА АГРЕГАТ НЕ УСПЕЛ

В Новоуральске Свердловской области живет уникальный кот Василий. В течение 16 минут Ваську крутило в стиральной машине со скоростью 800 оборотов в минуту.

Кота давно тянуло к воде, да и спать он предпочитал в барабане стиральной машины. Эта привычка чуть и не погубила животное. Хозяйка Василия не глядя положила в машину штору и нажала на кнопку. Дикий кошачий крик она услышала лишь на 16-й минуте процесса. К счастью, отжать кота агрегат не успел.

СЛУЧИЛСЯ ПРИСТУП – СОБИРАЙ ЖЕМЧУГ

У 39-летнего журналиста Альберта врачи обнаружили камни в почках. Во время одного из своих путешествий он попал на Полинезийские острова, где у него случился очередной приступ. Горничная решила помочь ему и привела из ближайшей деревни местного шамана. Альберт никогда не верил в знахарей, но в этот раз ему было все равно, лишь бы кто-нибудь помог.

Старый шаман произнес какую-то молитву, а потом заставил журналиста выпить стакан снадобья. Жидкость слегка напоминала яичный белок. Боль тут же исчезла. На следующий день он почти забыл о своей болезни. Два последующих года болезнь не давала о себе знать, а потом снова случился приступ. После тщательного обследования врачи решились на операцию и обнаружили, что почечные камни — чистейший жемчуг!

С тех пор Альберт с нетерпением ждет очередного приступа, благодаря чему получит новую партию жемчуга стоимостью в несколько десятков тысяч долларов!

Каким святым молиться

22 июля — день празднования иконы Божией Матери Колочской, избавляющей от разных болезней и последствий инсульта.

24 июля — день празднования иконы Божией Матери Жировской, которая прославилась чудесами исцелений от самых разных недугов.

26 июля — день памяти святителя Иулиана, епископа Кеноманийского, исцеляющего детские заболевания. Это очень редкая икона и встречается не в каждом православ-

Такая история *За гранью*

Дом там, где сердце

В первую же ночь в новой квартире Ирине приснился какой-то мужчина, которого она никак не могла разглядеть. «На новом месте приснись жених невесте, — усмехнулась она. — Но ведь у меня уже есть жених — Саша». Но мужчина из сна совершенно не походил на Александра...

Квартиру Ирине завещала двоюродная бабушка как раз накануне свадьбы. Но незадолго до назначенного дня молодые расстались.

После расставания с Сашей Ирина не могла дождаться, когда столе стоит два прибора. Хотя она точно помнила, что накрывала на одного...

Вскоре в дверь позвонили. Ира открыла и увидела молодого человека. Незнакомец держал в руках букет роз, на котором блес-

это, — он протянул Ирине маленькую коробочку.

В ней лежал серебряный медальон с двумя фотографиями — юноши и девушки. Их лица... Нет, *не может быть! Если бы не старинная одежда... можно было бы* подумать, что на пожелтевших снимках она и Славик.

— Мой дед всегда любил только эту женщину. Но родители были против. Он женился на достойной невесте, а счастье не-

■ С ВАМИ СЛУЧИЛАСЬ НЕПРИЯТНОСТЬ? ПОДСТРИГИТЕ КОНЧИКИ ВОЛОС НА НЕСКОЛЬКО САНТИМЕТРОВ, И ВСЕ ПЛОХОЕ ЗАБУДЕТСЯ.

■ ЗАМУЧИЛА НЕВРАЛГИЯ? НОСИТЕ ШЕРСТЯНОЙ ЖИЛЕТ КРАСНОГО ЦВЕТА

От золотухи — обручальное кольцо

Духом, всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

сок (копия) иконы Богородицы «Троеручица». Москва, ул. Гончарная, 29. Проезд: метро «Таганская».

кошачий крик она услышала

сяч долларов!

Каким святым молиться

22 июля — день празднования иконы Божией Матери Колочской, избавляющей от разных болезней и последствий инсульта.

24 июля — день празднования иконы Божией Матери Ржевской, которая прославилась чудесами исцелений от самых разных недугов.

***26 июля** — день памяти святителя Иулиана, епископа Кеноманийского, исцеляющего детские заболевания. Это очень редкая икона и встречается не в каждом православном храме, но ее список (копию) можно приобрести в церковной лавке.*

27 июля — день памяти преподобного Стефана Махрищского, мощи которого прославились чудесами исцеления от хронических заболеваний.

28 июля — день памяти равноапостольного великого князя Владимира, во Святом крещении Василия. К святому обращаются за помощью при болезнях глаз.

1 августа — обретение мощей преподобного Серафима Саровского, чудотворца. К святому обращаются при болезнях позвоночника, а также при психических заболеваниях и неврозах.

Такая история — *За гранью*

Дом там, где сердце

В первую же ночь в новой квартире Ирине приснился какой-то мужчина, которого она никак не могла разглядеть. «На новом месте приснись жених невесте, — усмехнулась она. — Но ведь у меня уже есть жених — Саша». Но мужчина из сна совершенно не походил на Александра...

Квартиру Ирине завещала двоюродная бабушка как раз накануне свадьбы. Но незадолго до назначенного дня молодые расстались.

После расставания с Сашей Ирина не могла дождаться, когда прибежит в свою квартиру. Ей хотелось сидеть и просто радоваться, что она дома. Только не давала покоя одна странность — повторяющийся сон. Все тот же мужчина, который так и не показал ей своего лица...

Мужчина из ее снов был совсем другим, в отличие от Саши, нежным, загадочным. Ирина даже стала ощущать его присутствие в доме. Иногда сама собой включалась музыка. Вода в душе всегда была именно той температуры, которую она любила. Даже чайник на плите включался сам, стоило ей захотеть чаю.

День рождения Ирина собралась отмечать одна. Уже приступив к трапезе, заметила, что на столе стоит два прибора. Хотя она точно помнила, что накрывала на одного...

Вскоре в дверь позвонили. Ира открыла и увидела молодого человека. Незнакомец держал в руках букет роз, на котором блестели капли дождя.

— Добрый вечер, — парень выглядел смущенным. — Ирина Григорьевна дома?

— Я Ирина, только Владимировна. Это вам моя бабушка нужна, но она умерла полгода назад.

— Тогда это вам, — он протянул Ирине букет.

— Что же вы на пороге стоите, проходите.

— Полгода назад умер мой дед, — начал Славик после того, как тосты были произнесены и шампанское выпито. — Перед смертью он взял с меня слово, что обязательно приеду навестить Ирину, его первую и единственную любовь, и передам ей это, — он протянул Ирине маленькую коробочку.

В ней лежал серебряный медальон с двумя фотографиями — юноши и девушки. Их лица... Нет, не может быть! Если бы не старинная одежда, можно было бы подумать, что на пожелтевших снимках она и Славик.

— Мой дед всегда любил только эту женщину. Но родители были против. Он женился на достойной невесте, а счастья не было. Потом дед ушел из семьи, умолял Ирину простить его и начать все сначала. Но она не простила. Хотя замуж так и не вышла...

Славик огляделся.

— А у вас очень уютно. Я, как вошел, словно домой попал...

— Ну так оставайтесь. Недаром говорят: дом там, где сердце.

Вдруг свет в комнате погас, только свечи на столе вспыхнули сами собой. В их неясном пламени молодые люди увидели две прозрачные фигуры — мужскую и женскую. Они улыбнулись Ирине и Славику и стали медленно таять в воздухе..

Ёшкин кот

Слёзы бывают разными...

В ОДНОЙ ИЗ СИБИРСКИХ ДЕРЕВЕНЬ ЖИВЕТ ДЕВОЧКА, КОТОРАЯ ПЛАЧЕТ КАМНЯМИ.

Бывают слезы, которые не подпадают ни под какие описания. Например, кровавыми слезами плачут не только в легендах и сказках. Такое случается и в реальной жизни. Все дело в том, что у некоторых женщин клетки слизистой матки оказываются в несвойственных им местах в организме. Например, появляются в брюшине, во рту, в слезных мешочках, на коже ладоней. Они не просто «переселяются», а начинают функционировать точно так же, как «законные» клетки. Женщина начинает плакать кровавыми слезами, или на ладонях ее рук проступают кровавые следы. Именно таких женщин, кстати, нередко используют для демонстрации божественного чуда — стигм. Данное явление наука пока не в состоянии объяснить, но, возможно, оно связано с дефектами генов или является следствием воздействия токсинов на плод в первые дни зачатия.

Плачут люди и кое-чем другим. Так в одной из сибирских деревень живет девочка Наташа, которая плачет... камнями! Врачи не могут объяснить, как все происходит. Камни как будто возникают из ниоткуда. Правда, в родной деревне девочки уже появились две версии, объясняющие происхождение таких слез. По одной она одержима дьяволом, по другой — стала воплощением божества. И сейчас местные жители находятся в раздумье, что выбрать. Если в деревне начнут происходить благотворные чудеса, девочку объявят святой, но если там начнется какой-нибудь мор, ей лучше домой не возвращаться.

Погадаем?..

Когда выпьете весь чай до дна, поверните чашку три раза по часовой стрелке и переверните ее на блюдце вверх дном. Когда стечет остаток чая, загляните в чашку. Круглые чаинки символизируют Солнце и Луну, найти их в своей чашке — к большой удаче. Треугольник из чаинок означает прибавление в семействе.

Из почты «Айболита»

Уверена, на мужа сделан приворот

Может, моя проблема покажется вам глупой и незначительной, но с ней связана вся моя жизнь. Летом прошлого года на мужа был сделан приворот. У меня высшее образование, я защитила кандидатскую и раньше в подобные глупости не верила. Но теперь...

С супругом мы прожили 16 лет. Вместе делили радость и горе, но тут появилась она. Вы не представляете, что я пережила, когда родной человек за два дня забывает твое имя, буквально сходит с ума и не может оставаться без той женщины. Я долго не могла понять в чем дело, а потом кто-то подсказал, что это приворот. По просьбе батюшки в церкви мужа 3 часа отчитывали монахи из нашего монастыря. Полегчало, дурман ушел, но это было только началом наших бед. Муж стал болеть — похудел, почернел. Но самое страшное: он стал безразличен и ко мне, и к сыну, в котором души не чаял. Вот уже год мы живем, мучаясь и причиняя боль друг другу. От всего этого я, наверное, скоро сойду с ума. Может, кто-то сталкивался с такой проблемой? Умоляю, подскажите, что мне делать?

Наталья Д.,
Елец, Липецкая обл.

■ *С ВАМИ СЛУЧИЛАСЬ НЕПРИЯТНОСТЬ? ПОДСТРИГИТЕ КОНЧИКИ ВОЛОС НА НЕСКОЛЬКО САНТИМЕТРОВ, И ВСЕ ПЛОХОЕ ЗАБУДЕТСЯ.*

■ *ЗАМУЧИЛА НЕВРАЛГИЯ? НОСИТЕ ШЕРСТЯНОЙ ЖИЛЕТ КРАСНОГО ЦВЕТА.*

От золотухи — обручальное кольцо

Когда моему сынишке было 8 месяцев, он заболел золотухой. За ушком мокло, кожа покрылась коркой от расчесов. Через какое-то время болезнь перешла на лицо. Соседка посоветовала мне такой способ лечения: опустить на сутки золотое обручальное кольцо в рюмку с кипяченой водой, а затем обмывать ею болячки ребенка. Нам хватило двух процедур.

Г. Н. Грачева,
Свердловская обл.

Чтобы удачно продать дом

Вымойте пол во всех комнатах и в коридоре одной водой, затем на воду наговорите: «Четыре угла, домина мой и домовой, отрекаюсь от вас, от дверей, от замков, от четырех углов и домового. Кто мне деньги за вас принесет, тот вас себе заберет». Читайте наговор на воду три раза. Затем воду вылейте обязательно на дорогу.

В. А. Кривошеева,
Ростовская обл.

Яблоко сгниёт, а бородавка отпадёт

Разрежьте яблоко, потрите бородавки стороной среза и закопайте яблоко в землю. Яблоко сгниет, а бородавка отпадет, даже не заметите когда. Только эту процедуру делайте на третьей четверти луны (на исходе).

П. С. Колбей,
Ставропольский край

Пригодится

Гипноз, понимаешь

— Коль, я такую книгу классную купил, называется «Гипноз»!

— Зачем?

— Вот жене своей внушу: «Бутылку неси» — и она мне принесет.

— Вить, а ты меня можешь научить этому гипнозу?

— А тебе зачем, у тебя же жены нет?

— Чтоб я какой-нибудь понравившейся девушке внушил, что она хочет стать моей женой.

— Давай попробуем. Значит так, выбираешь жертву, смотришь ей в глаза минут пять и внушаешь: «Выходи за меня замуж, выходи!»

— И все? Хорошо, я попробую.

И приятели разошлись...

— Ну что, Вить, внушил ты жене про бутылку? — спросил Николай, когда они вновь встретились.

— Нет, пока не получилось. А у тебя?

— И у меня нет. Приглядел я себе девушку, внушил. Она подошла. Я спрашиваю: «Вы не могли бы стать моей?» Она отвечает: «Могу. 100 долларов — и на час я ваша».

— Наверное, тебе времени не хватило загипнотизировать ее до конца. Попробуй там, где у тебя времени побольше будет, в автобусе, например.

— Допробовался я... Смотрю, красивая девушка сидит, я над ней встал, глаза в глаза, как ты говорил. Стою, внушаю: «Выходи, выходи!..»

— А она?

— А она встала и вышла.

— А ты?

— А я за ней. Думаю, внушил не до конца. Догнал, а она меня за руку взяла и повела.

— Куда?

— В милицию!

— Да, Коль, че-то у нас никак не получается. Я на своей жене уже вторую неделю тренируюсь.

— Да-а... Ну ладно, ты тренируйся, а мне потом расскажешь...

— Ну как ты, Вить? — спросил Николай через три дня. — Я смотрю, ты изменился, мусор каждый день выносишь, в магазин бегаешь, домой всегда с цветами. Что-нибудь случилось?

— Жена книгу нашла. Крик подняла. Я и раскололся. Она книгу забрала, глаза на меня выпучит и повелевает: «Вынеси мусор!», «Сходи за хлебом!» — я и бегу.

— Это у нее в глазах такая сила?!

— Нет, это у нее в руках такая скалка.

— Ну вот, а ты — гипноз, гипноз. Лучше дрессировка!

ЛАПША

из почты «Айболита»

Девушка я симпатичная, хотя, конечно, не Ален Делон.
Лида Т., Самара

Самое выпуклое место на его теле — это нос.
Инна Д., Сочи, Краснодарский край

В первую очередь в женщине меня интересует душа. Вот такой я извращенец.
Дмитрий И., Екатеринбург

Жаль, что сейчас нет рыцарских турниров: и мужикам было бы чем заняться, и народу стало бы поменьше.
Тоня С., Тюмень

Девочка она необычная и противоречивая. К примеру, улыбка у нее Моны Лизы, а лицо идиотки.
Костя В., Нижний Новгород

Через год он меня бросил, и я осталась одна с мужем...
Ирина, Калуга

Неправда, что женатые живут дольше. Это им так кажется.
Олег Г., Ставрополь

ЗА ДВА ГОДА СОЛДАТ СЪЕДАЕТ СТОЛЬКО ОВСЯНКИ, ЧТО ЕМУ СТЫДНО СМОТРЕТЬ ЛОШАДИ В ГЛАЗА.

Рассказики

Отец и сын, поморы, прибыли с наловленной рыбой в английский порт. Отец договаривается с английским купцом. Показывает ему два пальца: «Му-у...» Показывает три пальца: «Бе-е...» Купец забирает рыбу и дает двух коров и трех баранов. Сын восхищенно: «Вот вырасту, тоже выучу английский».

Идет мужик через двор. Вдруг замечает, что в песочнице кто-то лежит. Подходит ближе и наблюдает такую картину: все кругом напрочь перекопано, ямы огромные, кучи песка и щебня, извлеченные из этих ям, рядом лежит большое дерево, выкопанное с корнем. А кое-где по периметру детской площадки даже асфальт снят... В песочнице лежит девочка с закрытыми глазами. В одной руке ведерко с песком, в другой — полустесанная лопатка. «Девочка, что случилось? Что с тобой?» — «Наигралась, блин!»

■ ХВАТИТ НАСТУПАТЬ НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ. ДАВАЙТЕ СКИНЕМСЯ И КУПИМ СЕБЕ НОВЫЕ!

■ НЕ ВСЕГО В ЖИЗНИ МОЖНО

С приветом — *Тьфу ты!*

Милая, прими лекарство!

У ИВАНОВА ПРИБОЛЕЛА ЖЕНА И ЕМУ ПРИШЛОСЬ ИДТИ В АПТЕКУ. ПО ДОРОГЕ ОН ВСТРЕТИЛ ДРУГА ВИТЮ.

— Привет, Витек, — обрадовался встрече Иванов. — Что-то ты сегодня выглядишь не очень...

— А, — махнул рукой Витек, — вчера перебрал немного...

— Ладно, только зайдем в аптеку, куплю жене лекарства, а потом начну тебя лечить.

— Не надо ничего покупать, у меня этих лекарств от покойной тещи осталось... Возьмешь любое.

— Ладно, — согласился Иванов, — пошли.

Друзья купили выпивку и отправились к Виктору. Домой Иванов пришел под вечер, настроение было хорошее.

— Где лекарство? — сердито спросила жена.

ких таких кормов? — накинулась она на Иванова.

— Так разве то, что мы едим, можно назвать едой? Корм и есть, — нашелся Иванов.

— «...физических нагрузках, стрессе, неблагоприятных экологических условиях, — продолжала читать жена, а Иванов довольно кивал пьяной головой, — восстанавливает работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, нормализует работу щитовидной железы, увеличивает иммунитет к инфекционным и кожным заболеваниям...»

— Вот видишь! Никакой заразы

преждает рахит, улучшает состояние шерстяного покрова...», — жена молча уставилась на Иванова.

— Чего ты? Сама жаловалась, что волосы секутся!

— «...и оперения», — продолжала жена и снова недобрым взглядом пробуравила мужа.

— Птичка моя! — кинулся к ней Иванов.

— Стоять! — затормозила его жена.

Иванов едва успел увернуться от толстого тома медицинской энциклопедии, которым запустила в него благоверная.

Всяки бяки

Купите наши снасти, и все рыбы мира лягут у ваших ног.
(Плакат у входа в рыболовный магазин)

По моей телеграмме брат срочно приехал ко мне в город, хотя в деревне у него остались корова, коза и другие родственники...
(Из письма)

Новинка! Свежее мясо!
(Объявление в мясном отделе)

Туалеты «М» и «Ж». Зарядись хорошим настроением!
(Плакат на платном туалете)

Есть много слов в русском языке. И все они разные.
(Из сочинения абитуриента)

Имеется отсутствие зу-

Милая, прими лекарство!

■ ХВАТИТ НАСТУПАТЬ НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ.

ДАВАЙТЕ СКИНЕМСЯ И КУПИМ СЕБЕ НОВЫЕ!

■ НЕ ВСЕГО В ЖИЗНИ МОЖНО ДОБИТЬСЯ КУЛАКАМИ. ИНОГДА ПРИХОДИТСЯ БРАТЬ В РУКИ ХОРОШУЮ ПАЛКУ!

■ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ ПИШУТ В НАШИХ ГАЗЕТАХ! НАПРИМЕР, СООБЩАЮТ, ЧТО КОНЕЦ СВЕТА ОЖИДАЕТСЯ В ЭТУ ПЯТНИЦУ – И ТУТ ЖЕ, РЯДОМ, ПРОГРАММА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ!

У ИВАНОВА ПРИБОЛЕЛА ЖЕНА И ЕМУ ПРИШЛОСЬ ИДТИ В АПТЕКУ. ПО ДОРОГЕ ОН ВСТРЕТИЛ ДРУГА ВИТЮ.

— Привет, Витек, — обрадовался встрече Иванов. — Что-то ты сегодня выглядишь не очень...

— А, — махнул рукой Витек, — вчера перебрал немного...

— Ладно, только зайдем в аптеку, куплю жене лекарства, а потом начну тебя лечить.

— Не надо ничего покупать, у меня этих лекарств от покойной тещи осталось... Возьмешь любое.

— Ладно, — согласился Иванов, — пошли.

Друзья купили выпивку и отправились к Виктору. Домой Иванов пришел под вечер, настроение было хорошее.

— Где лекарство? — сердито спросила жена.

— Сейчас, милая, сейчас, — Иванов достал из кармана пиджака большую пачку с какими-то шариками и понес жене.

— Это же не лекарство, а морская капуста! — возмутилась жена.

— Это гомеопатическое средство, — не согласился с ней Иванов.

— «Рекомендуется в условиях минеральной и витаминной недостаточности, — начала читать текст на коробке жена, — несбалансированности кормов...» Каких таких кормов? — накинулась она на Иванова.

— Так разве то, что мы едим, можно назвать едой? Корм и есть, — нашелся Иванов.

— «...физических нагрузках, стрессе, неблагоприятных экологических условиях, — продолжала читать жена, а Иванов довольно кивал пьяной головой, — восстанавливает работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, нормализует работу щитовидной железы, увеличивает иммунитет к инфекционным и кожным заболеваниям...»

— Вот видишь! Никакой заразы в дом не принесешь!

— Это тебе надо принимать, — обиделась жена. — «...предупреждает рахит, улучшает состояние шерстяного покрова...», — жена молча уставилась на Иванова.

— Чего ты? Сама жаловалась, что волосы секутся!

— «...и оперения», — продолжала жена и снова недобрым взглядом пробуравила мужа.

— Птичка моя! — кинулся к ней Иванов.

— Стоять! — затормозила его жена.

Иванов едва успел увернуться от толстого тома медицинской энциклопедии, которым запустила в него благоверная.

— Минерально-витаминная пищевая добавка к корму животных! — заорала она.

РАССКАЗИК

Встречаются два друга. Один спрашивает: «Ты что делаешь утром в эту субботу?» — «Идем с моим сыном на природу, будем запускать в поле дракона ввысь! А ты?» — «У меня такая же программа: тещу в аэропорт поеду провожать».

Купите наши снасти, и все рыбы мира лягут у ваших ног.
(Плакат у входа в рыболовный магазин)

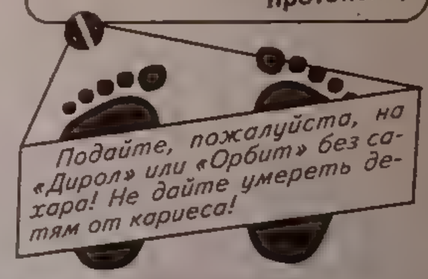
По моей телеграмме брат срочно приехал ко мне в город, хотя в деревне у него остались корова, коза и другие родственники...
(Из письма)

Новинка! Свежее мясо!
(Объявление в мясном отделе)

Туалеты «М» и «Ж». Зарядись хорошим настроением!
(Плакат на платном туалете)

Есть много слов в русском языке. И все они разные.
(Из сочинения абитуриента)

Имеется отсутствие зубов...
(Из милицейского протокола)



Ей-богу, правда!

Случай в тайге

На пороге вагончика, разложив ножки циркулем, лежал на спине абсолютно голый Петрович. Добровольцы при этом держали его за руки, за ноги и прочие части тела. Сам пострадавший орган свешивался с порога, а на карачках перед ним стоял главный целитель с пучком спичек в руке.

СЛУЧИЛАСЬ эта история в якутской тайге. Бригада лесорубов рубила просеку для прокладки высоковольтной линии электропередач.

Валила лес бригада из десяти человек. Жили они в вагончике, в полной изоляции от остального мира. Примерно раз в две недели к ним прилетал вертолет — привозил продукты, увозил пострадавших... Так и жили лесорубы простой суровой жизнью...

И был в той бригаде один мужик — Петрович, не боявшийся ни бога, ни черта, ни милиции. Только одно повергало его в трепет — уколы. От одной мысли, что живому человеку можно в кожу иголкой тыкать, он бледнел и норовил упасть в обморок. По этой причине Петрович категорически отказывался от противоэнцефалитных прививок.

Жить, однако, хотел. И потому изобрел радикальный способ борьбы с клещами: обнаружив на теле кровопийца, он брал пучок спичек, чиркал о коробок и быстренько, пока головки не прогорели, прижимал к пострадавшему месту.

Так и жил детина, пока однажды клещ не впился ему прямо в пах. Изобретенный Петровичем способ в данном случае не годился: своей рукой прижечь себе это драгоценное место духу не хватило бы. Однако времени было мало, а жить хотелось. И тогда он обратился к напарникам — кто поможет, как не родная бригада? Быстренько собрали консилиум, разработали план операции: Петрович должен лечь на спину, закрыть глаза, а один из коллег будет моментально гасить спички о его пах.

...Как раз в это время к бригаде приближался вертолет. Это был плановый рейс, который доставлял лесорубам еду и зарплату. Но в этот раз на борту, кроме обычного груза, находилась инспекция из конторы — несколько дам бальзаковского возраста. Им требовалось что-то подсчитать и задокументировать непосредственно на месте.

Вертолет приземлился где-то в километре от вагончика — просека ушла вперед, а новой посадочной площадки еще не приготовили. Летчики, схватили ружья и побежали в тайгу на охоту, а дамы засеменили к вагончику.

Однако, приблизившись к объекту, они забеспокоились: белый день — а тут тишина, трактора молчат, людей не видно... Понятное дело, ведь бригада в этот момент занималась лечением.

Диспозиция была примерно такова: на пороге вагончика, разложив ножки циркулем, лежал на спине абсолютно голый Петрович. Добровольцы при этом держали его за руки, за ноги и прочие части тела. Сам пострадавший орган свешивался с порога, а на карачках перед ним стоял главный целитель с пучком спичек в руке. И вот он чиркает спичками...

Ровно в эту секунду из-за угла вырулили дамы и тупо уставились на эту картину. «Врач» поднес факел к пострадавшему органу. Спасаемый заорал на всю тайгу. Тетки тоже завизжали, как поросята. Лесорубы поначалу визга не услышали, поскольку растительность в паховой области Петровича загорелась и они стали тушить ее своими мощными ладонями...

Твою мать

Что подумали дамы? Что бригада наказывает повара за пересоленную гречку? Что это садомазахистическое помешательство в тайге? Не известно, что подумали тетки, но через секунду они рванули обратно к вертолету. Мужики, услышав визг, кинулись догонять инспекцию. Дамы, заметив за спиной толпу мужиков, поддали ходу. Упали они уже возле самого вертолета. Долго им объясняли ситуацию, но это не помогло. Еще полчаса по тайге искали разбежавшихся летчиков, а потом на полной скорости летели до ближайшей больницы: одной даме сделалось совсем нехорошо...

Она раньше всегда сама тормозила...

Мой друг, инструктор вождения, ехал с девушкой, которая почему-то никак не могла нажать педаль тормоза — приходилось тормозить второй педалью (есть такие на некоторых машинах для обучения вождению). В общем, надоело ему это. Через пару занятий решил он больше на тормоз не нажимать ни за что... Светофор. Они едут на полной скорости в стоящий грузовик. Девушка не тормозит, он тоже. Грузовик все ближе. В последний момент нервы у него не выдерживают и он резко бьет по тормозам. Их несчастная «пятерка» зависает в нескольких сантиметрах от грузовика. Инструктор, слегка заикаясь, спрашивает: «Что же ты... н-на тормоз не н-нажимала?» — «А о-она раньше всегда са-ама тормозила...»

А. Ромашин, Новочебоксарск, Чувашия

У зеркала

САЛАТ УСПОКОИТ РАЗДРАЖЁННУЮ КОЖУ

Салат успокаивает раздраженную кожу, лечит от угревой сыпи и солнечных ожогов. Свежие листья салата мелко нарежьте, полейте оливковым маслом и добавьте несколько капель сока лимона. Нанесите маску на лицо и шею, а через 10 минут смойте теплой водой. Оливковое масло и лимон можно заменить сметаной или простоквашей.

ПЕТРУШКА РАЗГЛАДИТ МОРЩИНЫ

Петрушка помогает справиться с угревой сыпью и предотвращает раннее появление морщин. Она также снимает покраснение и раздражение, разглаживает и отбеливает кожу, а также помогает обесцветить веснушки. К мелко нарубленным листьям петрушки (2 ст. ложки) добавьте мед и лимонный сок (по 2 ст. ложки) и тщательно размешайте. Нанесите маску на лицо и через 15 минут смойте прохладной водой.

ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА ДЛЯ БЕЛОСНЕЖЕК

Черная смородина отбеливает кожу, выравнивает цвет лица и производит легкий пилинг, делая кожу гладкой. В кашицу из размятой черной смородины добавьте по 1 чайн. ложке меда и сметаны или оливкового масла. Нанесите маску на лицо и подержите 15—20 минут. Затем смойте теплой водой.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОЧКО ВЕРНЕТ МОЛОДОСТЬ

15 г туалетного мыла тонко натрите, залейте 1/2 стакана воды, поставьте на водяную баню и нагрейте до растворения мыла. К раствору добавьте 15 г пчелиного воска. Продолжая нагревать, дайте ему расплавиться, время от времени помешивая. Отдельно из ядер грецких ре-

Божий дар в помощь каждому

Мой сын после службы в армии стал сильно пить. Пьяный делался агрессивным и не понимал, что творит. Обращалась ко многим и пролила немало слез, но сын все равно запивался, даже уносил вещи из дома за бутылку. Соседи посоветовали написать Андрею Валерьевичу, и только он смог мне помочь. Сейчас мой сын не пьет, женился, стал хорошим семьянином и добрым отцом. Спасибо вам, Андрей Валерьевич, вашу искреннюю помощь и доброту я не забуду никогда.

Зинаида Тимофеевна, 68 лет

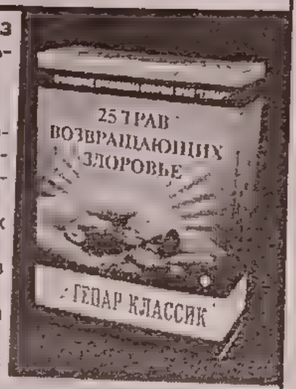
Потомственный маг, ясновидящий, целитель от Бога — **Андрей Валерьевич Шехурдин** поможет каждому очень быстро решить любые проблемы по фото: вернет любимую(ого), снимет тягу к алкоголю, порчу, невезение, безбрачие, восстановит здоровье, предскажет судьбу, вышлет мощные талисманы удачи и обереги от всех бед. Всегда 100%-ный результат. Фото лучше присылать заказным письмом + конверт с о/а. Отвечу всем. ® с195

610007, г. Киров, а/я 611, Шехурдину А. В.

Диплом АН 061804

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Фитокомплекс «ГЕПАР» состоит из 25 трав, тщательно подобранных и измельченных до состояния порошка.



ТРАВЫ:

* обладают общеукрепляющим, оздоравливающим действием при восстановлении основных функций печени: дезинтоксикационной, обменной, желчевыделительной;
* стимулируют выведение и растворение желчных камней;
* помогают нормализовать обменные процессы в организме и вес;
* облегчают выведение отложений холестерина из всех органов и тканей;
* способствуют улучшению минерального обмена почек;
* благотворно влияют на выведение из мочевых путей песка, слизи и камней;
* оказывают благотворное влияние на эндокринную систему, ферментативную функцию поджелудочной железы;
* оказывают антимикробное воздействие на болезнетворную флору кишечника при дисбактериозе;
* оказывают поддержку организму при дерматитах, нейродермитах, болезнях суставов и бронхиальной астме.

БАД не является лекарственным средством.

СПРАШИВАЙТЕ ФИТОКОМПЛЕКС «ГЕПАР» В ВАШЕЙ АПТЕКЕ

Производитель фитокомплекса «ГЕПАР» — ООО «Компания «Гольфстрим», Санкт-Петербург, (812) 341-29-48, 341-63-83, http://www.gepar.ru

Лиц. №77.99.03.0037.000638.04.05 от 11.04.2005 г.

Большая и красивая грудь — это реально!!!

ОГРН 1034316523537 Товар сертифицирован

Красивая грудь — это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. Миостимулятор для груди при помощи биологического электричества увеличит кровообращение, улучшит структуру и обмен веществ в груди. В результате — быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!

Вы сможете:

- увеличить объем и придать груди красивую форму;
- стимулировать лактацию во время кормления грудью;
- приподнять обвисшую, потерявшую форму грудь;
- продолжить рост груди, заложенный организмом;
- восстановить грудь после беременности;
- избавиться от растяжек;
- доставить незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

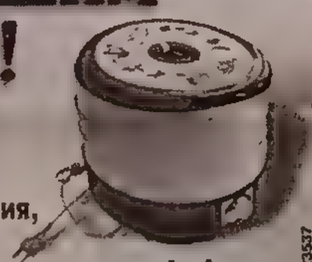
Все, что вам нужно, — применять прибор два раза в день по 5—15 минут, и вы увидите результат уже через 15—30 дней!!! Миостимулятор — единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. С помощью него вы получите большую, упругую и красивую грудь, независимо от вашего возраста.

www.ksin.ru

Сделать заказ вы можете по тт. 8 (8332) 30-01-71, 40-98-05.
Или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 22.

ЦЕНА С ОПЛАТОЙ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НА ПОЧТЕ ЗА 1 ШТ. — 1499 РУБ., ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 2 ШТ. — ЦЕНА 1399 РУБ. ЗА ШТ. ® с205

Впервые сушим без проблем!



Кому не знакомы духота, грязь, копоть, длительные ожидания во время сушки грибов и ягод на зиму? Кто не мечтал о легкой, не требующей усилий и внимания, заготовки продуктов впрок? Теперь мы можем исполнить Ваше желание!

www.ksin.ru

ОГРН 1034316523537

Товар сертифицирован

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

ОГРН 1034316523537

* Лидер продаж!
* Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
* Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды!
* Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
* Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
* Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
* Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
* Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
* Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
* Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню, возьмите машинку с собой!
* Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий.
* Качество продукции соответствует мировым стандартам. с206

Сделать заказ вы можете по тт. 8 (8332) 30-01-71, 40-98-05.
Или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 22.

ЦЕНА С ОПЛАТОЙ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НА ПОЧТЕ — 1490 РУБ.

ны или оливкового масла. Нанесите маску на лицо и подержите 15–20 минут. Затем смойте теплой водой.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОЧКО ВЕРНЕТ МОЛОДОСТЬ

15 г туалетного мыла тонко настругайте, залейте 1/2 стакана воды, поставьте на водяную баню и нагрейте до растворения мыла. К раствору добавьте 15 г пчелиного воска. Продолжая нагревать, дайте ему расплавиться, время от времени помешивая.

Отдельно из ядер грецких орехов приготовьте молочко. Для этого ядра очистите от кожицы (они легко очищаются, если залить кипятком и оставить на некоторое время). 4–5 орехов мелко растолките. Затем понемногу при тщательном помешивании добавьте 1/4 стакана воды. Полученную молокообразную жидкость процедите через чистое полотно, остаток выжмите. Это молочко влейте (очень медленно, вначале по каплям) в подготовленную ранее горячую смесь. Затем все перелейте в бутылочку, тщательно взболтайте и добавьте 100 мл камфорного спирта или водки. Этот препарат хорош для сохранения свежего вида кожи и сокращения пор. Хранить его можно длительное время.

КАПУСТА ПОМОЖЕТ СУХОЙ КОЖЕ

Возьмите 1/2 стакана капустного сока, смочите в нем слой ваты, марлевую салфетку и наложите на лицо на 15–20 минут. По мере высыхания салфетку повторно увлажните соком. Перед наложением маски лицо протрите сливками, сметаной или жирным кремом, а после снятия – сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном. Процедура проводится 2–3 раза в неделю. Курс – 15–20 процедур.

КРАПИВА СПРАВИТСЯ С ПЕРХОТЬЮ

Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 1,5 часа, затем процедите. Волосы вымойте и слегка подсушите, затем вотрите крапивный настой в кожу головы. Проводите процедуру 1 раз в неделю в течение длительного срока.

СПРАШИВАЙТЕ ФИТОКОМПЛЕКС «ГЕПАР» В ВАШЕЙ АПТЕКЕ!
Производитель фитокомплекса «ГЕПАР» – ООО «Компания «Гольфстрим»,
Санкт-Петербург, (812) 341-29-48, 341-63-83,
http://www.gepar.ru
С186
ОГРН 1047806076243
Лиц. №77 99 03 0037 000638 04.05 от 11.04.2005 г.

Впервые сушим без проблем!

Кому не знакомы духота, грязь, копоть, длительные ожидания во время сушки грибов и ягод на зиму? Кто не мечтал о легкой, не требующей усилий и внимания, заготовки продуктов впрок? Теперь мы можем исполнить Ваше желание!

www.ksin.ru

Предлагаем Вам легкую (3,5 кг), компактную (305х300 см) и одновременно вместительную (12 литров) сушилку для любых трав, грибов, ягод, корнеплодов, фруктов, пряностей, мяса и рыбы. Процесс сушки, в отличие от обычного способа, идет не только быстрее (от 0.5 ч), качественнее (полностью сохраняются вкус и витамины в продукте), но и с дополнительным стерилизующим эффектом, при невысокой температуре (30-70°С) «без поджаривания» (благодаря чему заготовки могут храниться длительное время), и даже не требует утомительного переворачивания продуктов!

СОХРАНИМ ЗАПАСЫ БЕЗ ПОТЕРЬ!
Товар соответствует ГОСТам!
С205

Цена 2250 руб. с оплатой при получении.
Сделать заказ Вы можете по тел.
8(8332) 40-98-05, 30-01-71. Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 22.
КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!

СС № РОСС RU.АЮ22.В00442 ОГРН 1034316523537

ОГРН 1034316523537
Товар сертифицирован

Похудей за 50 минут!

Вы хотите моментально сбросить лишний вес и избавиться от лишних сантиметров? Предлагаем идеальное решение для области живота, талии, бедер – удивительный пояс «Сауна Белт», представляющее собой удобную портативную сауну. Всего за 50 минут «Сауна Белт» позволит вам уменьшить свою талию на 2 сантиметра!!! Кроме того, с «Сауна Белт» ваша кожа станет гладкой и эластичной!

Пояс «Сауна Белт» признан самым здоровым способом сбросить лишний вес! Он способствует не только моментальному избавлению от лишних килограммов, но и выведению шлаков и токсинов, применяется как отличное средство для снятия боли и прогрева поясницы! «Сауна Белт» – абсолютно безвреден и может использоваться людьми любого возраста и пола. Он сделан из высококачественных материалов и представляет собой машину для убийства этого ненавистного жира и целлюлита!!!

Вы не заметите, как расстанетесь с вашими килограммами! Зато сразу заметите результат: стройную фигуру и прекрасное настроение!!! И всем вы будете обязаны только одному – поясу «Сауна Белт»!

www.ksin.ru

Сделать заказ вы можете по тт. 8 (8332) 30-01-71, 40-98-05.
Или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 22.
ЦЕНА С ОПЛАТОЙ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НА ПОЧТЕ ЗА 1 ШТ. – 1695 РУБ.
ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 2 ШТ. ЦЕНА – 1495 РУБ. ЗА ШТ. ® С205

рые выбивают грязь из волокон.
* Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
* Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
* Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
* Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
* Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню, возьмите машинку с собой!
* Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. С205
* Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Сделать заказ вы можете по тт. 8 (8332) 30-01-71, 40-98-05.
Или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 22.
ЦЕНА С ОПЛАТОЙ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НА ПОЧТЕ – 1490 РУБ.
ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ 2 ШТ. – ЦЕНА 1390 РУБ. ЗА ШТ.

Начало на стр. 1

ГЕРБАМАРИН-СУСТАКТИВ:
в каждой капсуле – сила океана и земли!

Вот уже не одно десятилетие неизменно высоким спросом пользуются сиропы Гербамарин, разработанные на основе лекарственных растений и даров океана, которые укрепляют иммунитет, добавляют жизненной силы, борются с недугами.

Российские ученые сохранили основную идею: многокомпонентный продукт, в котором действие лекарственных растений усилено экстрактами морепродуктов, и разработали **новую серию Гербаминов в форме капсул**, дополнительно обогащенных витаминами и флавоноидами.

В состав **Гербамарина-Сустактив** входят такие широко известные биологически активные вещества, как:

мумие – природный биостимулятор, целый комплекс органических и минеральных веществ для нормализации минерального обмена, усиливающий регенеративные процессы, особенно в костной ткани;

сабельник болотный и лист березы способствуют уменьшению отечного синдрома, нормализуют микроциркуляцию в костно-суставном и сухожильно-мышечном аппаратах локомоторной системы;

кедровые орехи благоприятно воздействуют на капилляры;

хвощ полевой содержит кремний, способствующий формированию основного вещества костей, нормализует минеральный обмен в костной ткани при остеопорозе;

экстракты ламинарии и фукуса – источники йода, необходимого для обменных процессов в мышечной ткани;

таурин, получаемый из мышц кальмара, влияет на обменные процессы в периферической нервной системе, что важно при лечении травм;

комплекс витаминов и флавоноидов дополнительно защищает хрящ и синовиальные мешки суставов.

Гербамарин-Сустактив удобен в применении – по 1 капсуле дважды в день, курс приема – 24 дня. Перед приемом рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Спрашивайте Гербамарин-Сустактив в аптеках вашего города! ® С154

Генеральный дистрибьютор по Центральной России, Уралу и Сибири – ОАО «УРАЛАЛКО»,
тел. в Перми (3422) 688911, филиал «УРАЛАЛКО-Москва»,
тел. (495) 5102695.

Лиц. №77 99 23 3 У 13954 12 05 от 08.11.2005 г. ОГРН 1025900881955

Из почты «Айболита»

От желчнокаменной болезни — листья земляники

От желчнокаменной болезни моей маме помогли избавиться настой листьев земляники и отвар семян укропа. Листья земляники мама заваривала так: 1 ст. ложку заливала стаканом кипятка, настаивала 20 минут и выпивала перед едой. После еды пила настой семян укропа: 1 ст. ложку семян заливала стаканом кипятка, кипятила 15 минут на слабом огне.

М. Караулова, Смоленская обл.

Что такое ожог, знаю по собственному опыту

Я работаю поваром и знаю по собственному опыту, что такое ожог. Хочу поделиться с читателями «Айболита» рецептами, которые не раз помогали мне справиться с последствиями ожога.

* Размешайте свежий яичный желток с 1 ст. ложкой сливочного масла до густоты сметаны, нанесите смесь на чистую марлю и наложите на больное место. Боль пройдет, вскоре и рана затянется.

* Облегчит боль и повязка со свеженатертым картофелем, она же способствует выздоровлению.

* На больное место наложите размельченный и смешанный с медом стебель ревеня. После смазывания лечебной массой не только проходит боль, но и не остается следов от ожога.

* При ожоге немедленно опустите обожженную часть в холодную воду и посыпьте это место пищевой содой.

Г. Порываева, Зеленогорск, Красноярский край

Шалфейное вино для крепких нервов

Такое вино успокаивает нервную систему, обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим действием, полезно при бронхитах. На 1 л сухого красного вина возьмите 80 г сухих листьев шалфея лекарственного. Настаивайте 10 дней. После вино процедите и пейте по 20—30 мл после еды при заболеваниях нервной системы. После такого лечения самочувствие заметно улучшается, но учтите: передозировка может иметь непредсказуемые последствия.

С. Николаенко, Московская обл.

Пригодится

- СТАЛО ПАДАТЬ ЗРЕНИЕ? ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАТЬ НАТОЩАК ПО 100–150 Г СЫРОЙ ИЛИ БАКЕНОЙ СВЕКЛЫ ОБЫКНОВЕННОЙ. ЦИНК, КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТСЯ В СВЕКЛЕ, ПОВЫШАЕТ ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ
- СВЕКЛА ТАКЖЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА, ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ В РАБОТЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Почему дельфины не болеют

Дельфин — это священное животное, почитаемое людьми с древних времен, символизирует свободу, благородство, любовь. Согласно мифам и легендам дельфину присущи сила дыхания и звука. Магия дельфина полезна для людей, страдающих заболеваниями органов дыхания. Известно много легенд, в которых дельфин — бескорыстный друг человека, доброе существо, однако до конца непознанное.

Ученые давно пытаются понять секреты феноменальных способностей этих животных, выяснить, почему дельфины обладают высоким интеллектом, отменным здоровьем и мощной энергетикой. Уникальные лечебные способности дельфинов успешно используются медиками в процессе дельфинотерапии. Также ученые исследуют необычные возможности дыхательной системы дельфинов. Дельфин дышит в особом ритме, в покое он дышит редко, 1—4 раза в минуту. Во время погружения на глубину дельфин надолго задерживает дыхание и передвигается с большой скоростью, что создает в его организме гипоксическую ситуацию — снижение уровня кислорода в крови. Этими особенностями дыхания объясняется высокая энергетика, отменное здоровье и другие уникальные способности дельфинов.

Результаты исследований в этой области послужили основой для создания специальной методики лечебного дыхания, имитирующего дыхание дельфина на «Дыхательном тренажере Фролова». Оригинальная методика дыхания через воду позволяет создавать специальное сопротивление дыханию (эффект пневмовибрации). В процессе занятий на дыхательном тренажере у человека, как и у дельфина под водой, происходят кратковременные колебания уровня кислорода в крови, возникает легкая лечебная гипоксия. При таком дыхании, как показывают клинические испытания, улучшается вентиляция легких и кровообращение, обмен веществ и состояние нервной системы, нормализуется давление, замедляются процессы старения, увеличивается энергетический потенциал организма. Тренажер настолько прост в применении, что им могут пользоваться даже дети дошкольного возраста.

«Дыхательный тренажер Фролова» рекомендован Минздравом РФ для применения в клинической практике как медицинский прибор. Показания к применению: хронический бронхит, бронхиальная астма, стенокардия, гипертоническая болезнь, вегетососудистая дистония.

Только до 7 августа — **Действуют летние цены! Каждому покупателю тренажера — бесплатная книга о лечебном дыхании в подарок!**

ОГРН 1025403197643

КУПОН ЗАКАЗА

☐ ДА, я заказываю каталог товаров для красоты и здоровья DIVA

☐ ДА, я заказываю «Дыхательный тренажер Фролова»® АБ-1907

Цена: 1 шт. = 549 руб. 2 шт. = 1020 руб. 3 шт. = 1490 руб.

Ф.И.О.: _____

Почтовый индекс: _____ Адрес: _____

Тел. (с кодом города): _____

Разборчиво заполните купон и отправьте его по почте по вышеуказанному адресу. Ваша посылка будет доставлена вам в течение 2-4 недель с момента получения нами заказа. Цена не включает почтовый сбор и доставку товара. Оплата при получении на почте.

Противопоказаний не имеет

Перед применением тренажера внимательно изучите инструкцию

Заказывайте «Дыхательный тренажер Фролова» наложенным платежом:

по телефону:

8-800-200-02-82

(звонок бесплатный) с 6.00 до 18.00 по моск. вр. по почте:

630100, Новосибирск, а/я 22, «Медпочта».

Также вы можете бесплатно заказать каталог товаров для красоты и здоровья DIVA!

Лиц. МЗ РФ №64/2002-0506-0571 от 10.10.02
Сертификат соответствия №РОСС RU АЯ 79 В55603

Как немец у царя Петра

НАТОЩАК ПО 100–150 Г СЫРОЙ ИЛИ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ. ОБЫКНОВЕННЫЙ ЦИНК, КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТСЯ В СВЕКЛЕ, ПОВЫШАЕТ ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ

■ СВЕКЛА ТАКЖЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА, ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ В РАБОТЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

КУПОН

Тел. (с кодом города):

Разборчиво заполните купон и отправьте его по почте по вышеуказанному адресу. Ваша посылка будет доставлена вам в течение 2-4 недель с момента получения нами заказа. Цена не включает почтовый сбор и доставку товара. Оплата при получении на почте.

Противопоказаний не имеет

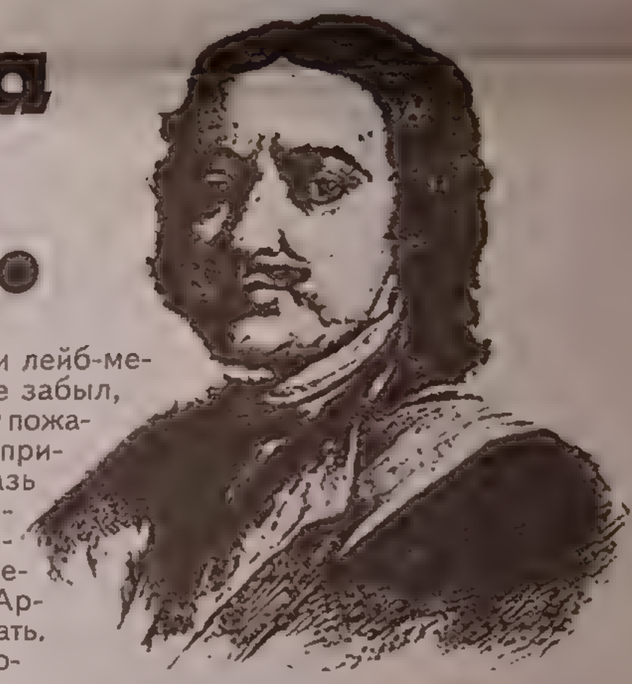
Перед применением тренажера внимательно изучите инструкцию

18.00 по моск. вр. по почте:
630100, Новосибирск, а/я 22, «Медпочта».

Также вы можете бесплатно заказать каталог товаров для красоты и здоровья DIVA.

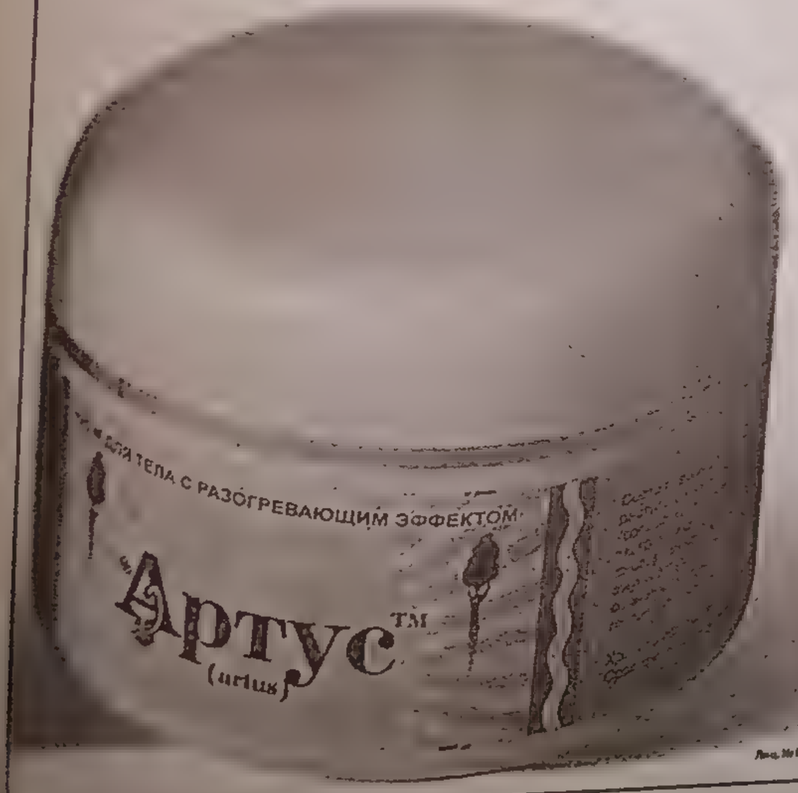
Лиц. МЗ РФ №64/2002-0506-0571 от 10.10.02
Сертификат соответствия №РОСС RU.АЯ 70. В55603

Как немец у царя Петра артусы лечил...



После Азовского похода тяжко занедужил царь Петр. Днями лежал от нестерпимых болей в пояснице. Видно, сказывались и работа его на судоверфях в Голландии и личное участие в строительстве флота Российского. Даже если вставал, разогнуться не мог, криком кричал лейб-медику своему, из неметчины выписанному: «Лифеншталь, да сделай что-нибудь, тут государевы дела ждут, а я, как дитя малое, ни рукой, ни ногой пошевелить не могу!» Срочно выехал Лифеншталь на родину в Пруссию, а вернувшись, сразу к государю: «Сей момент, мин херц! Поможем вашим артусам!» Разгневался Петр: «Каким таким артусам? Давай лечи, а не-то велю казнить, как простого холопа!» Достал тогда пруссак склянку и начал смазывать Петра снадобьем каким-то: «Артус полатыни, государь, это суставы больные Ваши. Вылечим мы их, как отрок еще бегать будете. Привез я мазь специальную, еще прадеды наши ей больные суставы лечили...» И почувствовал царь, что боль-то ушла и встать он теперь мог, и двигать и ногами и руками. Тут же за дела принялся. Но и лейб-медика своего не забыл, дворянство ему пожаловал, к себе приблизил. А мазь эту чудодейственную, целительную, мудреным словом «Артус» стал называть. И в походах своих завсегда при себе ее имел.

Болят и мучают суставы? Не мучайтесь — крем «АРТУС» вам обязательно поможет!



Лиц. № РОСС RU.АЯ.61.Н42876 от 29.08.2006 г.
ОГРН 304616825200071

Большая половина человечества испытывает боли в мышцах и суставах!

По мнению врачей, 80% людей старше 40 лет страдает от болезней суставов: артритов, артрозов, радикулита, остеохондроза и ревматизма.

Но немногие слышали о креме «АРТУС», потому что он недавно появился в продаже. Изготовленный по восстановленным рецептам немецких медиков, лечивших еще Петра Первого, и за счет применения новейших технологий и уникально подобранного состава «Артус» обеспечивает длительный мягкий прогревающий эффект, что успокаивающе действует на больные суставы и межсуставные ткани. Эффективность крема «АРТУС» подтверждена многочисленными положительными отзывами больных. «АРТУС» рекомендован для применения при всех видах заболеваний суставов. «АРТУС» быстро снимает боль и ломоту в мышцах и суставах, обеспечивает длительное прогревающее и успокаивающее действие. Попробуйте, и вам он тоже обязательно поможет! Выбор за вами: вы либо мучаетесь от боли, либо применяете крем «АРТУС».

Заказать «АРТУС» (4 банки = 420 руб.) наложенным платежом вы можете по адресу: 344002, Ростов-на-Дону, а/я 901, «Айболит», или по телефону (863) 227-10-77.

Интернет: http://garmony.ru

Телефоны для справок в Ростове-на-Дону: (863) 227-11-11, Краснодаре: (861) 271-35-42

® С210

Мечта всех ЗОЛУШЕК

Стирка на всю семью без хлопот.

Ультразвуковая стиральная машинка «ЗОЛУШКА» незаменима для людей любых возрастов и профессий, пригодится холостякам и молодым мамам, командированным, дачникам, студентам, пенсионерам и семьям, для которых стирка превращается в кошмар.

С помощью УСУ «ЗОЛУШКА» вы можете стирать любые виды тканей, даже самые капризные, так как отсутствуют любые механические колебания и трения. При этом белье не будет линять, деформироваться и краситься. Ваши любимые вещи сохранят первозданность формы, яркость цвета и ощущение легкости. УСУ «Золушка» стирает не только одежду, но и крупногабаритные одеяла, шторы, скатерти, обувь, пригоревшую посуду, детские игрушки, ювелирные изделия и т. д.

Купите УСУ «ЗОЛУШКА», и Вы только будете успевать гладить белье.

Кроме того, она незаменима в длительном отпуске. Весит немного, с упаковкой не более 0,5 кг. Не займет много места в багаже.

Экономные хозяйки перестанут работать на Чубайса, сократив потребление электроэнергии (потребляет она не более 20 Вт/час), и будут намного дольше использовать свои вещи.

И, наконец, самая главная причина, по которой вам следует купить у нас УСУ «ЗОЛУШКА», — это потрясающее качество стирки, доступная цена и прекрасный подарок на день рождения и в любой праздник. Не мучайте себя вопросами, что подарить, купите УСУ «ЗОЛУШКА» для своих близких, и они на долгие годы получат в распоряжение незаменимого помощника. Срок службы 10 лет.

Принцип работы УСУ «ЗОЛУШКА» прост. Включите ее в розетку 220В, и невидимые глазу ультразвуковые и акустические колебания разрушат даже самые въедливые частицы грязи снаружи и изнутри ткани. «ЗОЛУШКА» безопасна для здоровья людей и домашних животных.

ОГРН 1055742019816. Сертификат соответствия № РОСС RU 0001.10 АЕ 05

С208

И помните, чудес не бывает. Обязательно добавляйте в процессе замачивания и стирки стиральные моющие средства. Выдерживайте рекомендованное время стирки. Чем «круче» порошок, тем качественнее стирка.

Заказать УСУ «Золушка» **по цене 1198 руб. + подарок** можно по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ а/я 17 (АТ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77**; на сайте: ***www.zacaz.ru.***

Для жителей Украины — (057) 755-27-76. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачивайте продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей». Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта».

НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ИЗДЕЛИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ФАБРИКИ ПУХОВЫХ ПЛАТКОВ

С222

Паутинки: 160х160 см - 1300 руб., 120х120 см - 850 руб., 100х100 см - 650 руб. (цвета - белый, серый, голубой, сиреневый).

Палантины: 160х70 см - 900 руб. (цвета - бел., сер., гол., сирен.).

Шали: 120х120 см - 1600, 1100, 900, 600 руб. (цвет - темно-серый) 120х120 см - 610 руб. (цвет - белый).

Косынки с кистями: 600 руб., 800 руб. (цвет - бел., сер., гол.).

Шали с кистями: 150х150 см - 3000 руб. (цвета - белый, светло-серый).

Джемпера мужские: 46-58-й р. - 1200 руб. (цвета - серый, белый).

Безрукавки мужские: 46-58-й р. - 1000 руб. (цвета - серый, белый)

Одеяло пуховое: 137х205 см - 2100 руб., 173х205 см - 2400 руб.

Пряжа в мотках по 200 г - 200 руб. (цвета - белый, серый).

460052, г. Оренбург, а/я 2086а

Сертификат №РОССRU.АЯ58.ВТ9914.27.07.06 Св-во 306560983 200013 от 01.02.06

КАК ДЕЛАЮТ ДЕНЬГИ?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, для производства: ® С205

- **Облицовочной и потолочной плитки.** От 2 тыс. руб. ОГРН 1034316523537
- **Стеновых, строительных и фундаментных блоков** (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), **черепицы, заборов, кирпича, брусчатки для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!**

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а при t от +5°С под открытым небом. Стоимость от 7 до 37 тыс. руб. Организовать эти производства по силам каждому. Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой). Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: **610000, г. Киров, а/я 10, «Киров-Стройиндустрия», отдел 22, Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92.** ***www.ksin.ru***

ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!

ЧУДО-ПЕЧЬ

Используется МЧС России!

Усовершенствованная модель! Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)! Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы. Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов, потребляет очень мало горючего и, главное, совершенно проста и безопасна в эксплуатации! Не требует трубы дымохода и вытяжки! Работает без дозаправки **16 часов**. Топливо: дизельное, керосин. Расход – около **2 л в сутки**! Масса **6 кг**, габариты **37х42х32** см. Производится в России по японской технологии.

Цена — 1790 руб. с оплатой при получении.

Цена при заказе от 2 шт. – 1740 руб. за шт.

ГАРАНТИЯ 3 ГОДА.

Сделать заказ Вы можете по тел. 8(8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24. **www.ksin.ru**

Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 22.

СЕРТИФИЦИРОВАНО

«ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D3», чтобы кости

Известно, что при профилактике болезней опорно-

пользовать свои вещи.

И, наконец, самая главная причина, по которой вам следует купить у нас УСУ

сегодня, оплатите ее при получении на почте.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей». Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торглочта».

Цена при заказе от 2 шт. - 1140 руб. за шт.

Сделать заказ Вы можете по тел. 9(8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24. www.ksin.ru

Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 22.

«Горный кальций-D₃», чтобы кости стали крепче гор!

Известно, что при профилактике болезней опорно-двигательного аппарата, в том числе и остеопороза, огромное значение имеет бесперебойное пополнение костной ткани кальцием. Но, к сожалению, этот микроэлемент очень быстро выводится из организма, оставляя нашим костям малую толику драгоценной прочности. Существует набор рекомендуемых врачами продуктов питания и множество препаратов, призванных решить эту проблему, которая и по сей день остается актуальной.

Многие помнят о том, что кумир молодежи 60-х годов прошлого века, олимпийский чемпион Валерий Брумель, после тяжелейших переломов возвратился в большой спорт. Это произошло благодаря методике профессора Гавриила Илизарова. Доктор из Кургана сумел найти способ удержать непокорный кальций в организме спортсмена, и раздробленная голень срослась! Дело в том, что кальций, который принимал пациент Илизарова, был обогащен горным мумие. Это природное вещество с максимальной эффективностью способствует усвоению кальция организмом и удержанию его в костях. В результате врач - новатор поставил на ноги олимпийского чемпиона. А как же быть всем нам, страдающим от переломов и вечных болей в суставах и позвоночнике, ведь рядом с нами нет мудрого доктора Илизарова?

Не стоит терять оптимизм! У наших больных косточек появился хороший помощник — биологически активная добавка **«Горный кальций-D_3»** от фармацевтической компании «Эвалар».

В обширном ряду препаратов, содержащих кальций, он выделяется тем, что в его состав включено то самое горное мумие, которое блокирует вымывание кальция из костной ткани! Компоненты, входящие в состав **«Горного кальция-D_3»**, известны с давних пор: кальций — как средство для профилактики остеопороза, мумие всегда ценилось при сращивании переломов. Принимайте **«Горный кальций-D_3» с мумие**, чтобы Ваши кости стали крепче гор!

Спрашивайте в аптеках:

Москва: 105-07-25, 786-34-00, 466-97-34, 460-82-27, 105-51-40, 741-48-97, 540-00-00; **Санкт-Петербург:** 301-09-29, 603-00-00, 320-72-72, 312-34-41, 275-45-55, 575-59-08, 520-84-70, 717-43-42; **Ангарск:** 547-159; **Астрахань:** 631-516; **Барнаул:** 669-918, 612-577, 345-536, 673-861, 363-602, 631-033; **Белово:** 4-13-69; **Владимир:** 367-068; **Екатеринбург:** 257-85-82, 375-50-89; **Ижевск:** 505-505; **Иркутск:** 427-530; **Йошкар-Ола:** 636-468; **Кемерово:** 353-512, 560-600, 370-010, 539-090, 366-510, 523-223; **Киселевск:** 2-14-15; **Комсомольск-на-Амуре:** 539-429; **Краснодар:** 252-21-94; **Курган:** 466-234; **Лангепас:** 3-20-30, 2-23-02; **Мирный:** 3-00-17, 3-69-87; **Нефтеюганск:** 233-806; **Н.Новгород:** 218-671, 766-159, 414-724, 797-319, 464-284; **Новокузнецк:** 717-424, 768-274, 741-129, 371-576, 455-391; **Новосибирск:** 227-21-51, 314-95-14, 276-35-37; **Норильск:** 483-680, 372-610; **Омск:** 253-203; **Оренбург:** 053, 711-177; **Осинники:** 5-44-55; **Пермь:** 261-98-98, 2-409-409, 212-19-65; **Прокопьевск:** 3-20-40; **Пыть-Ях:** 460-385, 460-910; **Ростов-на-Дону:** 240-80-97; **Самара:** 270-54-04, 952-82-11, 242-33-28; **Саратов:** 736-288; **Смоленск:** 384-944; **Сургут:** 353-745; **Тольятти:** 508-850, 510-303, 376-422, 600-303; **Томск:** 559-655, 554-644; **Тюмень:** 373-440; **Уфа:** 240-566, 8-904-739-55-51; **Хабаровск:** 333-991; **Ханты-Мансийск:** 2-02-00, 2-42-56; **Челябинск:** 232-33-13; **Южно-Сахалинск:** 424-687, 424-544, 429-611.

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). При заказе 5 упаковок «Горного кальция - D_3» или 3 упаковок крема — СКИДКА!

Цена со скидкой за 1 упаковку:

«ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ - D3» (80 таблеток) — 74 руб. СЭЗ №77.99.20.919.Б.000172.10.03

Крем «ФИТОДОКТОР» с босвеллией (50 мл) — 82 руб. СЭЗ №77.01.12.915.П.051827.12.05

Крем «ФИТОДОКТОР» с красным перцем (50 мл) — 82 руб. СЭЗ №77.01.12.915.П.27245.08.5

Предложение действует до 01.09.06 г.

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

Тел./факс (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

Звоните прямо сейчас. Первые 50 человек, сделавших заказ, получат в подарок «Черинку-Форте» от компании «Эвалар».

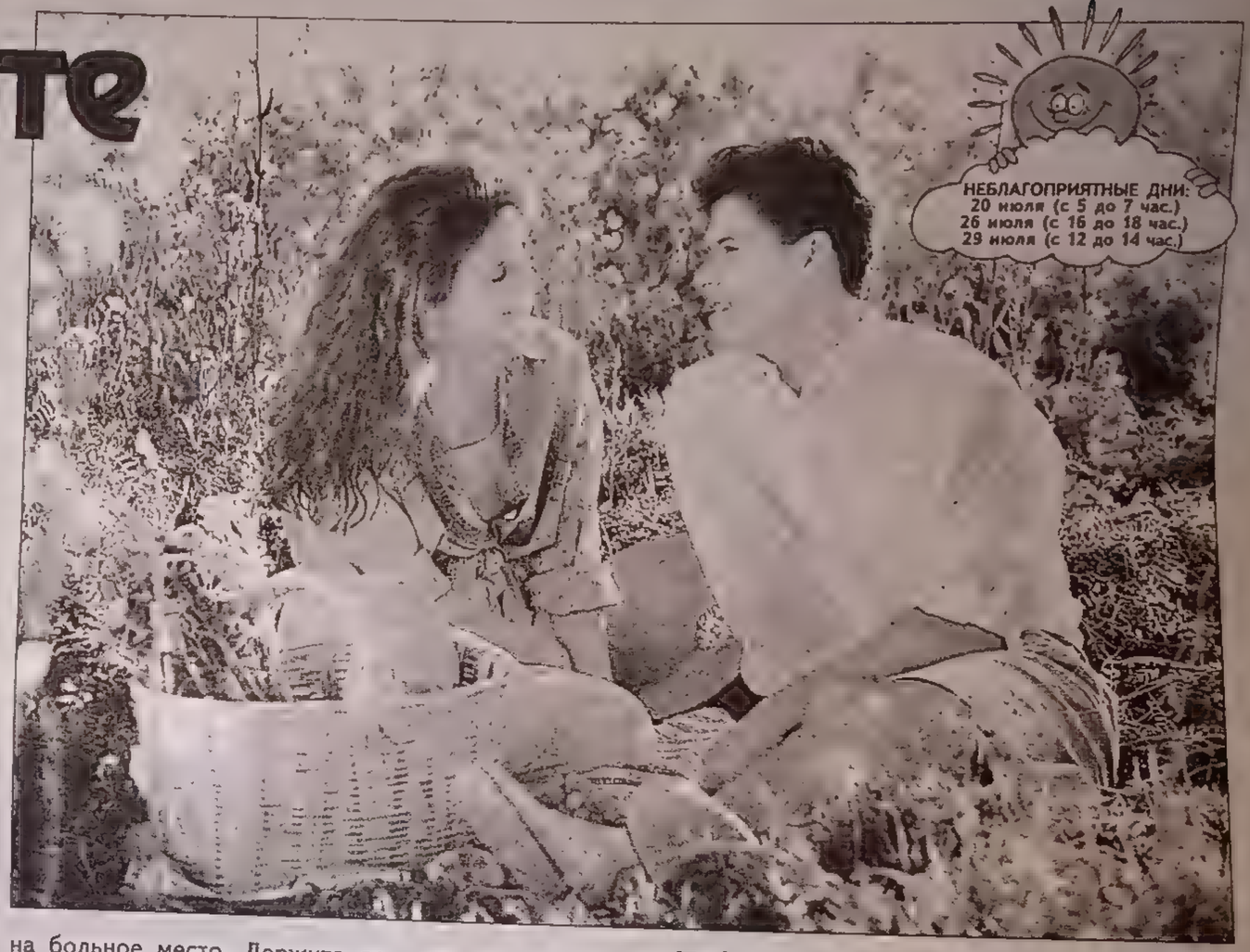
ОГРН 1022200553760.

Чёрт ладана боится,

а суставные боли пуще черта боятся крема **«ФИТОДОКТОР» с босвеллией.** А почему? Да потому, что в составе крема смола священного ладанного дерева (так называют босвеллию). И как молитва успокаивает душу, так крем с босвеллией помогает снять суставную боль.

В новой серии кремов «ФИТОДОКТОР» появился и крем разогревающий с красным перцем. «ФИТОДОКТОР» — косметические крема специального назначения пролонгированного (длительного) действия.

Чаще ходите босиком



ГОРОСКОП С 19.07 ПО 01.08.

ОВЕН

Ваше тело задыхается под одеждой. Если нет возможности отправиться в отпуск именно сейчас, не беда — принимайте по 10—15 минут воздушные ванны на балконе или в хорошо проветренной комнате. Этого времени достаточно, чтобы поступивший через кожу кислород активизировал обменные процессы в подкожно-жировой клетчатке и мышечной ткани и вы приобрели здоровый цвет лица хорошо отдохнувшего человека.

ТЕЛЕЦ

Найдите возможность чаще ходить босиком по земле, по газону. Дело в том, что на кожу стопы, как страны на карту мира, спроецированы практически все внутренние органы. Подошвенные рецепторы, чутко отзывающиеся на прикосновение, включают рефлекторные сосудистые реакции в определенных участках тела, бодрят и проясняют голову.

БЛИЗНЕЦЫ

В жару слизистая оболочка носа быстро пересыхает, и это является причиной частых носовых кровотечений. Не исключено, что и вам придется столкнуться с этой проблемой в ближайшие две недели. Как же остановить кровотечение? В Англии, например, в каждую ноздрю кладут немного листьев свежей крапивы. В Германии рекомендуют выдавить из лимона сок и закапать по 2—3 капли в нос. В Италии промывают нос солевым раствором (1 чайн. ложка соли на 0,5 л воды). Российские же медики советуют ввести в ноздрю тампон из марли, смоченный перекисью водорода, или закапать сосудосуж-

тью поможет такой рецепт: пережарьте гречневую крупу до темно-коричневого цвета, измельчите в кофемолке, просейте и принимайте 3—4 раза в день на кончике ножа по мере необходимости. Утро начинайте с геркулесовой каши.

ЛЕВ

Повышен риск кишечных инфекций. Не забывайте чаще мыть руки. Для профилактики пищевых отравлений измельчите 3 дольки чеснока, залейте стаканом холодной кипяченой воды, оставьте на весь день (не на солнце). Пейте на ночь по 2 ст. ложки настоя.

Откажитесь от еды в уличных кафе, тщательно следите за качеством овощей и фруктов, которые покупаете на рынке.

ДЕВА

Возможно появление отеков, поэтому желательно поддержать работу почек: смешайте по 1/2 стакана свежевыжатого морковного и огуречного сока и сок одного лимона. Разделите полученный сок на 3 равные порции. Пейте, разбавив наполовину кипяченой водой, 3 раза в день.

Откажитесь от острых приправ, колчености. Полезно в эти дни придерживаться вегетарианской пищи. Не отказывайтесь от картофеля, цветной капусты, петрушки, огурцов, редиса и салата.

ВЕСЫ

Велика вероятность конфликтов. Если почувствуете вдруг непреодолимое желание с кем-то поругаться, воспользуйтесь нашим советом: сядьте и мысленно сосчитайте до десяти, слегка массируя пальцами мочку правого уха. На ночь выпейте

на больное место. Держите до тех пор, пока сможете терпеть. После того как снимете горчичники, не вытирайте спину, а обвяжите ее теплым платком.

СТРЕЛЕЦ

Этим летом солнце очень активно, а это может доставить вам проблемы, потому что глаза — ваше слабое место. Офтальмологи в этом сезоне советуют носить солнцезащитные очки голубоватых оттенков. Они объясняют это тем, что в сочетании ярко-желтый и голубой цвета дают «правильный» зеленый — самый полезный для глаз цвет. Если жизнь в «голубом» цвете по каким-то причинам вам не понравится, носите хотя бы обычные черные очки.

КОЗЕРОГ

Летом так хочется поплескаться в море или речке, посидеть в тени деревьев. Но будьте осторожны

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Брату 33 года, инвалид детства (глухонемой). Хотелось бы, чтобы откликнулась такая же девушка, можно с ребенком, которая стала бы для брата женой и другом. Брат симпатичный, хорошо рисует. Мне и родителям небезразлична его судьба. Очень хотелось бы, чтобы он имел свою семью. Ведь годы идут, а брат до сих пор один, так как в селе нет таких, как он. Ему не с кем общаться. У него развита зрительная память. Пишите, не пожалеете.

Виталий Игоревич
Островский, с. Конное, с/с Степнянский, Ольховатский район, Воронежская обл., 396651

***

Мне 33 года, спортивного те-

хожу на костылях); вдовец. Не курю, не пью. Хочу познакомиться с полной женщиной 40—70 лет. У меня жилья нет.

Дмитрий Когдов, ул. М. Горького, 35, с. Шушенское, Шушенский район, Красноярский край, 662710

ЖЕНЩИНЫ

Мне 24 года, инвалид детства II группы. Живу с родителями. Вредных привычек нет. Хочу познакомиться с молодым человеком до 35 лет, можно инвалидом II—III группы.

Анна Сребняк, ул. Лермонтова, 32, Бийск, Алтайский край, 659309

***

Мне 37 лет, инвалид I группы (по зрению, ношу очки). В разво-

сыхает, и это является причиной частых носовых кровотечений. Не исключено, что и вам придется столкнуться с этой проблемой в ближайшие две недели. Как же остановить кровотечение? В Англии, например, в каждую ноздрю кладут немного листьев свежей крапивы. В Германии рекомендуют выжимать из лимона сок и закапать по 2—3 капли в нос. В Италии промывают нос солевым раствором (1 чайн. ложка соли на 0,5 л воды). Российские же медики советуют ***ввести в ноздрю тампон из марли, смоченный перекисью водорода, или закапать сосудосуживающие капли (нафтизин, санорин и т. д.).***

РАК

Прилив энергии, желание жить и работать, отличное настроение сделают грядущие две недели яркими и приятными. Однако без ложки дегтя не обойдется. Ваш желудок ослаблен, поэтому остерегайтесь гастрономических излишеств: может появиться сильная изжога. Справиться с этой неприятнос-

3 раза в день.

Откажитесь от острых приправ, копченостей. Полезно в эти дни придерживаться вегетарианской пищи. Не отказывайтесь от картофеля, цветной капусты, петрушки, огурцов, редиса и салата.

ВЕСЫ

Велика вероятность конфликтов. Если почувствуете вдруг непреодолимое желание с кем-то поругаться, воспользуйтесь нашим советом: сядьте и мысленно сосчитайте до десяти, слегка массируя пальцами мочку правого уха. На ночь выпейте чашку теплого молока и съешьте спелый банан.

СКОРПИОН

Не стоит злоупотреблять физическим нагрузками, даже если на даче работы невпроворот, так как может разыграться радикулит. Если боли в спине все же появятся, воспользуйтесь медом и аптечными горчичниками: разведите 4 чайн. ложки меда в стакане теплой кипяченой воды, обмакните в этот раствор горчичник и поставьте

Что там за окном?

Очень жарко!

КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ СПРАВИТЬСЯ СО ЗНОЕМ.

* Работайте ночью или рано утром. Это особенно касается дачников. Даже находясь в тени, можно получить тепловой или солнечный удар.

* Носите головной убор, лучше всего соломенную шляпу.

* Днем смачивайте голову и шею прохладной водой, при испарении она охлаждает кожу.

* Не обнажайтесь до пояса. Лучше облачитесь в льняную или хлопковую рубашку.

* Носите светлую одежду, отражающую солнечный свет.

* Наденьте сандалии, но только без носков.

* При первой же возможности сходите в русскую баню и хорошенько попарьтесь. Всего за 3—4 захода в парную по 7—10 минут вы потеряете от 500 до 1500 мл пота вместе со шлаками и основательно почистите поры. После такой процедуры не будете замечать изнурительный зной в течение нескольких дней. Людям с гипертонической и ишемической болезнью сердца, перенесшим инсульт или инфаркт, страдающим сахарным диабетом, болезнями щитовидной железы, ожирением, онкологическими или гематологическими заболеваниями лучше пережидать жару в закрытых, прохладных помещениях.

тавить вам проблемы, потому что глаза — ваше слабое место. Офтальмологи в этом сезоне советуют носить солнцезащитные очки голубоватых оттенков. Они объясняют это тем, что в сочетании ярко-желтый и голубой цвета дают «правильный» зеленый — самый полезный для глаз цвет. Если жизнь в «голубом» цвете по каким-то причинам вам не понравится, носите хотя бы обычные черные очки.

КОЗЕРОГ

Летом так хочется поплескаться в море или речке, посидеть в тени деревьев. Но будьте осторожны, так как вы можете переохладиться и застудить почки. В этом случае вам поможет такой салат. Возьмите стакан вареной фасоли, 2 яблока, свежий огурец, стакан ядер грецких орехов, сахар, растительное масло. Из сахара и воды сварите сироп, яблоки нарежьте дольками и припустите в сиропе, не разваривая. Рубленые орехи смешайте с фасолью, яблоками, огурцами, заправьте маслом.

ВОДОЛЕЙ

Вы отправляетесь в отпуск. Дорога длинная, утомительная. Не исключено, что это скажется на вашем самочувствии, у вас разболится голова. Есть простое средство от головной боли. В стакане горячего чая нагрейте ложку и горячей приложите к крылу носа с той стороны головы, которая болит. Когда ложка остынет, опять нагрейте ее в чае и приложите к носу. И так несколько раз.

РЫБЫ

Если вы чувствуете, что по утрам очень трудно проснуться, взбодритесь при помощи такого рецепта. Растворите 1 чайн. ложку яблочного уксуса в 1/2 стакана кипяченой воды и этим раствором осторожно растирайте сначала одну руку до плеча, потом другую. Постепенно переходите к легкому массажу груди, живота, голени, ступней. Полотенцем не вытирайтесь!

ной и другом. Брат симпатичный, хорошо рисует. Мне и родителям небезразлична его судьба. Очень хотелось бы, чтобы он имел свою семью. Ведь годы идут, а брат до сих пор один, так как в селе нет таких, как он. Ему не с кем общаться. У него развита зрительная память. Пишите, не пожалеете.

Виталий Игоревич Островский, с. Конное, с/с Степнянский, Ольховатский район, Воронежская обл., 396651

***

Мне 33 года, спортивного телосложения. Работаю, живу с родителями. У меня псориаз. Хочу найти спутницу жизни.

Ю. В. Стригунов, ул. 3-я линия, 80, Ростов-на-Дону, 344019

***

Мне 39 лет, инвалид II группы (общее заболевание). Для создания семьи познакомлюсь с женщиной-инвалидом II—III группы из Ставрополя или Ставропольского края.

Без подписи, Ставрополь, тел. 8 (8652) 26-05-74

***

Мне 40 лет, глухой. Без вредных привычек, работаю, жильем и материально обеспечен. Хочу найти спутницу жизни.

Адрес в редакции

Юрий Михайлович Соколовский, Моздок

***

Мне 74 года, инвалид II группы (травмированная левая нога,

Шушенский район, Красноярский край, 662710

ЖЕНЩИНЫ

Мне 24 года, инвалид детства II группы. Живу с родителями. Вредных привычек нет. Хочу познакомиться с молодым человеком до 35 лет, можно инвалидом II—III группы.

Анна Сребняк, ул. Лермонтова, 32, Бийск, Алтайский край, 659309

***

Мне 37 лет, инвалид I группы (по зрению, ношу очки). В разводе, воспитываю сына 6 лет. Обычной внешности, плотного телосложения. Добрая, отзывчивая, общительная и порядочная во всех отношениях. Ценю умных, открытых, искренних и щедрых людей. Не терплю ложь, предательство, лицемерие и скупость.

Для создания семьи хочу познакомиться с серьезным, порядочным мужчиной 35—50 лет, инвалидом, согласным на переезд.

Надежда Николаевна Васильева, д/в, Буденновск, Ставропольский край, 356805, дом. тел. (8-86559) 4-01-61, сот. тел. 8-909-768-08-46

***

Мне 35 лет, инвалид II группы (общее заболевание). Разведена, есть сын 8 лет. Симпатичная, порядочная, верная, без вредных привычек. Для создания семьи хочу познакомиться с мужчиной до 40 лет.

Елена, ул. Шаумяна, 1, кв. 32, Сальск, Ростовская обл, 347632, тел. 8-928-197-75-43

В следующем номере читайте:

Почему их надо удалять?

✓ ЗУБНЫЕ КАМНИ И НАЛЁТЫ.

Решаться ли на операцию?

✓ ВОСПАЛЁННЫЕ МИНДАЛИНЫ.

Чего ожидать от этой заразы?

✓ ПАПИЛЛОМА ПРИЛИПЛА.

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор
Г. Н. Воробьева
Компьютерная верстка и дизайн
О. В. Понтанько

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения:
(8652) 24-36-41
Отдел рекламы:
(8652) 24-38-51, 24-89-47
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ № 77-1484 от 10.02.2000 г. Газета набрана и сверстана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс». Отпечатана в ОАО «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье» (Адрес 355012, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8). Дата выхода в свет 19.07.2006 г. Подписано в печать 18.07.2006 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 274210 экз. Заказ 879 Объём 5 п. л. Перепечатка запрещена ©. Материалы, помеченные знаком ®, публикуются на правах рекламы. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Новосибирск, ИД «Айболит», т (3832) 901-102
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс-пресс», т (3272) 707 028

Общий тираж 346621 экз.

ОЧЕНЬ ДАЖЕ ПОЛЕЗНО!

В КАЖДОЙ КЛЕТОЧКЕ ЭТОГО СКАНВОРДА СКРЫВАЕТСЯ НЕ ОДНА БУКВА, А ЦЕЛЫЙ СЛОГ.

«Подруга» лежебоки
Перед кузовом / Курительница в храме
Всеобщее увольнение / Бутерброд
Монсеррат Кабалье / Туман «стеной»
Новичок в армии / Ручник
Вид сахара
Пара к намордник
Любвеобильный авантюрист
Хрустит на зубах
Задержка (разг.)
Ураган в тропиках
Напиток для отдыха
Зеленовато-голубой камень
Орудие оператора
Аскорбинка / Деревянный короб
«Цунами» в горах
Долбленка Чингачгука
Научная теория / Искусство аса
Вязаная ткань / Основа
«Финиш» в боксе
Напыщенная фраза
Кутёнок
Башня с «крыльями»
Ножевой «остряк»
И рыба, и город
Винегрет
Масть лошади
Добавка к куску
«Лоджия» на даче
Оковы каторжника
Судно с гребцами-рабами
Атрибут детской площадки
Подруга Павлина
Овощи в младенчестве
Улетевшая с дробью птица
Мужской галстук для торжества
Жадина (прост.)
Почти сапог
Чепец (устар.)
Веревка бурлаков
Жилье геолога
Продукты вместо денег
Степь с жирафами
Мартышка
«Биография» шпиона
Подельщик совка
Певчий в костеле
Высотка в городе в старину
Завиток из-под шляпки
Размер груза
Крепкое вино
Книжный «антиквар»
Шьет одежду на заказ
Веренница событий
Сладкая настойка
Очень несообразительный
Новый Свет
«Атмосфера» космоса
Полицейский в «конуре» (устар.)
«Агрессивная» мина
Форменная шапочка
Исток, старт
Удар ногой
«Кузина» скобки
Японский рыболовный бот
Устаревший род войск
Инструмент сапера
Лубок / Не майна
Пушкарь в старину
Вино в храме
Участник корриды
8 кг от пуда
Неядовитая змея
Медвежонок из мультика
Тяжкая зависимость
«Складень» испанца
Творческий процесс Михалкова
Скат в багажнике
Шкаф для сервиза
Манера поведения
Красные горькие ягоды / Евро
«Двойка» в школе (жарг.)

РАССКАЗИК

Звонок в дверь. Женщина смотрит в глазок — за дверью стоит незнакомый мужчина. «Вы кто?» — спрашивает она. «Сантехник». — «А почему так поздно?» — «А я с ночевкой».

Скобки
Головной бот
Пушкарь в старину
Вино в храме
Неядовитая змея
Медвежонок из мультика
Тяжкая зависимость
Скат в багажнике
Шкаф для сервиза
Каземат с орудием
Лежанка в избе
Сетка в бильярде
Фруктовая сладость
«Полумесяц» на счастье
Начинка для пирога
Трус по отношению к храбрецу
Спутник джина
Священное животное у аборигенов
Диванчик
Кассир в трамвае
Мякина
Экипаж маркиза
Линза с ручкой
Знаток кодексов
Главный католик
Светильник в избе (устар.)
Морская рыба
Небольшой корабль
Бизнес жулика
«Сопка» около шахты
Сухое печенье
Калкан, засада
Первая из трех сестер
Вид с Эйфелевой башни
Рукавичка
Забота кутюрье
Придорожная гостиница
Любитель разгула (разг.)
Искусство Цицерона
Мясное или овощное кушанье
Ядерный «котел»
Моллюск, выделяющий «чернила»
«Зубастый» юморист
Инструмент
Северное сказание
Храм в Бирме
Зелье в казанке
Летний зной
Писатель — певец природы
Почти ежедневная пресса
В кошельке финна
Мошенник (прост.)
Мэр в старину
Жертвователь
Канал около чайханы
Зимний сорт яблок
«Лунная» музыкальная пьеса
«Лицо» зверя
Сборище воров
Командир на ринге
Соперник мокко
Крестьянка
Здание городского самоуправления
«Бригадир» застолья
Отрок в погонах
Телега в Крыму
Набивка для чучела
Маска притворщика
Крыша над лотком
Стрижка
Гонки на море
Копье
Основное содержание беседы
Кабачок в Сицилии
Сказочное чудо
«Защита» глаза
Вид злака
Боевой топор
Жесткая борьба
«Рубаха» чукчи
Ноль децибел
«Ренессанс» в природе
Хвостатая космическая странница
Обувь, в которую садятся

Участник корриды
8 кг от пуда
Устаревший род войск
Инструмент сапера
Лубок
Не майна
«Складень» испанца
Творческий процесс Михалкова
Манера поведения
Красные горькие ягоды
Евро
«Двойка» в школе (жарг.)
Перечень в музее
Настенная живопись
Развлечение на час
Забияка (разг.)
«Шарабан» Чапаева
«Пернатая» сплетня
Змея-силовик
Подстроенная неприятность (разг.)
Офис по-русски
«Трамвай» с кучером
Обмен мнениями
Разбитое у старухи
В конце музыкальной пьесы

Сентябрь2001 г.
№ 9 (66)

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ Толока

Сегодня в номере:

Как гладить рубашку — 2-я стр.

Кожаная мебель — 3-я стр.

Горячая вода в сельском доме — 4-я стр.

Столик «золотые рыбки» — 5-я стр.

Теплая вязаная шапочка — 6-я стр.

Осеннее пальто — 7-я стр.

Сегодня также

Угол с пользой можно оформить даже в маленькой прихожей, одновременно привнеся в это мрачное помещение оживляющие краски. Исходный пункт — настенные лампы разных цветов, в соответствии с которыми окрашены и полки, и металлические кронштейны, на которых они укреплены. Более гармоничным будет сочетание полок и стола, если сделать их одного размера.

Кто подскажет?

Как сделать приставку звуковых эффектов для электрогитары? Как спаять простейший темброблок? Как в домашних условиях сделать хамбакер?

И.ЛЫСКОВЕЦ, г.Минск.

***

Как сделать ручную лебедку или редуктор для вспашки земли на дачном участке. Интересует самый главный механизм: барабан с холостым и рабочим ходом.

Н.ПЕТРОВИЧ, г.Минск.

***

Может, кто-то подскажет, как построить домик из стеклянных бутылок? Говорят, они хорошо удерживают тепло и красиво смотрятся.

Олег ВИТЧЕНКО, г.Минск

***

Слышала, что умельцы делают как-то из железной бочки электромешалку для замеса цемента. Подскажите, пожалуйста, чертежи такой растворо-

Столик «золотые рыбки» — 5-я стр.

Теплая вязаная шапочка — 6-я стр.

Осеннее пальто — 7-я стр.

Сегодня также вышли газеты

Толока Воскресная 2001г.
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

2001г. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ
Народный доктор
Толока

2001г. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ САДОВОДАМ И ОГОРОДНИКАМ
Толока в России

Может, кто-то подскажет, как построить домик из стеклянных бутылок? Говорят, они хорошо удерживают тепло и красиво смотрятся.

Ольга БИТЮЦКАЯ, г. Анивск Сахалинской обл.

* * *

Слышала, что умельцы делают как-то из железной бочки электромешалку для замеса цемента. Подскажите, пожалуйста, чертежи такой растворомешалки.

О.П. КОЛМЫКОВА, с. Ташла Оренбургский обл.

* * *

В журнале «Изобретатель и рационализатор» за 1983 г., № 11 наткнулся на интересную заметку. Народный умелец М.Ф. Добровольский построил станочек для отбивки косы. У опытного косаря на это уходит час, на станке — за минуту. К сожалению, предлагалось только описание устройства, а чертежа не было. Хорошо бы, если бы кто-то в газете поместил эту конструкцию.

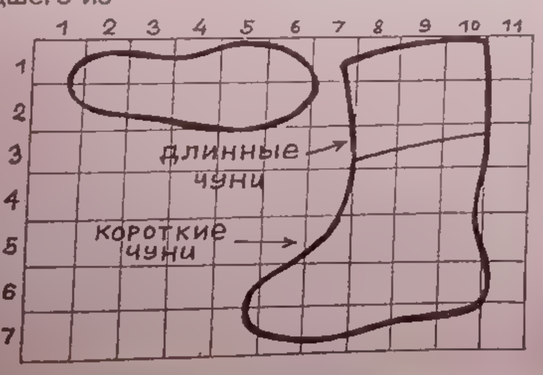
Н.К. ПОДДУБНЫЙ, Брянская область.

Сапожки-чуни

У нас в селе так называют сапожки, которые носят вместо комнатных тапочек. На чуни также надевают калоши и ходят по улице. Для изготовления чунь подойдет плотная ткань с прокладкой из ватина и подкладкой. Чуни можно сшить из старого шерстяного или байкового одеяла, вышедшего из моды пальто, брюк и т.д. Чуни можно сделать как длинными, так и короткими. Выкройка деталей дана на 34-35 размер. Их легко перенести на бумагу. Сторона клетки равна 5 см.

Последовательность работы следующая. Сделать выкройку. Выкроить верх, ватин, подкладку. Сметать все детали (в три слоя). Подошву выстегать. Застрочить швы вдоль мыска и пятки по изнанке. Верх чунь с подошвой соединить с лицевой стороны. Припуски на швы подрезать до ширины 1 см и окантовать косой бейкой. Так же окантовать голенище чунь. Голенище можно окантовать и мехом.

Лариса ФИЛИППОВА, с. Троицкое Воронежской обл.



Газеты

Еще не поздно

Вы по каким-то причинам не успели выписать издания «Толоки» на IV квартал 2001 года? Не отчаивайтесь! Подписку можно оформить на ноябрь- декабрь.

«Толока в России», «Наша кухня», «Толока. Календарь-справочник садовода и огородника», «Народный доктор», «Делаем сами», «Воскресная газета» вы можете выписать в любое время в любом отделении связи.

В объединенном каталоге «Пресса России» (т.н. зеленом каталоге) информацию о подписке на эти издания найдете на стр.93, а в каталоге «Газеты. Журналы (Книги. Учебные пособия. Товары)» агентства «Роспечать» — на стр.109

Справки по тел. в Смоленске: 61-19-80, 61-19-90.

Кто «Толоку» читает, тот проблем и бед не знает. Убедитесь в этом сами!

2001г. СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
Толока №9

Как гладить рубашку

Посвящается всем мужчинам, которых никогда не учили гладить рубашки. Это руководство по занятию, которое все женщины мира ненавидят больше всего. Давайте же научимся гладить, и ваши женщины будут любить вас бесконечно!

Подготовка

Сбрызните рубашку водой и сверните ее на полчасика.

Воротничок

Лучше всего начинать с внутренней стороны воротничка и стойки. Гладьте по направлению от кончиков к центру, а затем повторите в обратном направлении. Так у вас не получится морщин на кончиках воротничка, и к тому же ткань не вытянется, так как во влажном состоянии волокна хлопка расслабляются. Пока воротничок еще влажный и теплый, переверните рубашку, держа кончики воротничка большим и указательным пальцами, и слегка потяните его, чтобы выровнять лицевую сторону. После этого кончики воротничка не будут закручиваться при носке. Повторите весь процесс глажения на лицевой стороне. Если вы любите, чтобы воротничок был жестким, сбрызните его подкрахмаливающим аэрозолем перед глажением. Наконец, отогните воротничок от стойки и прогладьте, чтобы образовалась жесткая складка.

Манжеты

Гладьте манжеты до того, как приступать к глажению всей рубашки, так как они имеют уплотнители и довольно трудно разглаживаются. Поступайте с манжетами так же, как вы только что поступили с воротничком. Начинайте гладить с внутренней стороны, проводите утюгом по направлению от концов к центру. Затем повторите то же самое с лицевой стороны. Если у вас французские (двойные) манжеты, сложите их пополам и прогладьте складку.

Чтобы манжеты были достаточно жесткими, воспользуйтесь подкрахмаливающим аэрозолем.

Рукава

Гладьте рукава по одному с расстегнутыми манжетами. Вытяните [illegible] сделать так, чтобы [illegible] морщин (следите и [illegible] так как вы

рубашку и повторите действия для второй половины кокетки.

Спинка

Положите спинку рубашки на гладильную доску так, чтобы воротничок свисал с узкого края. Гладьте по направлению снизу вверх. Если ткань уже просохла, сбрызгивайте ее водой, но будьте осторожны, чтобы не намочить уже проглаженные участки. Передвиньте рубашку, чтобы прогладить всю спинку. Подмышечную область гладьте кончиком утюга. (Примечание: когда ткань теплая и влажная, на ней быстро образуются заломы, поэтому, приступая к глажению больших деталей, вроде спинки и полочек, убедитесь, что проглаженные детали сухие и холодные, прежде чем приступать к следующим).

Полочки

Поместите рубашку по диагонали на гладильной доске так, чтобы узкий конец доски приходился на подмышку. Прогладьте боковой шов. Передвигайте рубашку по доске, чтобы прогладить всю полочку. Область между пуговицами разглаживайте кончиком утюга. Повторите все действия для второй полочки. Область петель гладьте снизу вверх, осторожно натягивая материал.

Проветривание

Застегните верхнюю пуговицу и повесьте рубашку на пластиковую вешалку минут на тридцать, чтобы она проветрилась, прежде чем убирать ее в гардероб или складывать в ящик.

Складывание

Застегните рубашку и положите ее лицом вниз на плоскую поверхность. Возьмите стандартный иллюстрированный журнал и положите его в центр кокетки так, чтобы его верхняя граница совпадала с плечевыми швами.

Заверните ближайший к вам рукав поверх журнала и расположите его параллельно боковой границе журнала. Затем сложите рукав в три или четыре раза, чтобы его размер соответстовал размеру журнала. Поступите точно так же со вторым рукавом. Затем заверните нижнюю часть рубашки. Постарайтесь, чтобы рубашка как можно более плотно прилегала к журналу. Перевер-

О дверях

Скользящая по полу или защемляющая дверь.

Возможны следующие причины:

а) Расшатанные петли.

Необходимо проверить шурупы, подвинтить их (предварительно очистить от краски шлицы); в случае если они не держатся (проворачиваются), нужно выбрать шурупы подлиннее, вбить в отверстия от старых шурупов деревянные пробки или переместить петли немного вверх или вниз.

б) Дверь осела.

Если она сидит слишком низко, так что царапает порог или пол, это еще не означает, что необходимо переставить петли. Часто бывает достаточно между верхними и нижними частями петель проложить одну или две шайбы.

в) Перекошенная или расшатанная дверь.

Если дверь рассохлась и филенка непрочно держится в обвязке, то дверь приходится переклеивать заново. Труднее починить покоробившуюся дверь, скребущую одним углом по полу. В таких случаях дверь снимают с петель и остругивают рубанком «лишнюю» часть обвязки, но чаще всего такая починка помогает не надолго и в конце концов приходится покупать новую дверь.

г) Дверь разбухла.

В сыром помещении дверь может расшириться так, что она защемляется в дверном фальце (это случается также тогда, когда на дверь наносят толстый слой краски). Здесь выход один: надо состругать небольшой слой рубанком с двойной железкой или зензубелем. В крайнем случае можно снять стружку и с порога. Состругивать немного, в противном случае при высыхании получится большая щель.

д) Неправильное укрепление петель.

В случае, если дверь со стороны петель имеет слишком большой зазор и поэтому защемляется сверху со стороны замка, нужно (поскольку в данном случае дело не в неплотно сидящих шурупах) глубже утопить петлю в дерево двери. Часто при этом уже 1 мм бывает достаточно. Осторожное опробование здесь особенно необходимо; после выдалбливания места для петли последняя привинчивается сначала одним шурупом для проверки правильности ее посадки.

е) Дверь с «люфтом».

Если дверь имеет слишком

Туалет для шубы

Меховые шапки, воротники, шубы будут долго служить вам, если их правильно хранить и умело за ними ухаживать.

Как и любая другая одежда, они, прежде всего, должны быть чистыми. Их надо время от времени проветривать, выколачивать (с изнаночной стороны) несильными ударами — для этого надо использовать гибкие прутья или выбивалки. Лучше всего это делать в ясные морозные дни.

Придя с улицы, сняв пальто и шапку, встряхните их — в какой-то степени это способствует очистке от пыли, смятый мех поднимется.

Если вы побывали под дождем или снегом, сразу же стряхните воду с меха щеткой, затем повесьте одежду на плечики с ушиться при комнатной температуре, подальше от нагревательных приборов. Когда мех высохнет, осторожно расчешите его не очень частой расческой или специальным металлическим ческом.

С каракуля, смушки, мерлушки — то есть меха, имеющего завиток, — воду удаляют тряпкой. Мех не расчесывают, только слегка поколачивают с изнанки.

Если при неправильной сушке или по другой причине потеряла эластичность мездра, смочите ее раствором, содержащим 1 ст.л. уксусной эссенции и 50 г поваренной соли на 1 л воды, разомните и растяните в разных направлениях. Операцию повторите несколько раз с перерывами в 2-3 часа, после чего мех высушите, снова разомните и смажьте жировой эмульсией (к 100 г мыла, растворенного в небольшом количестве теплой воды, добавьте 100 г рыбьего жира, 15-20 капель нашатырного спирта и, перемешав, добавьте еще 1 л воды).

Меховую вещь сложите пополам (мездра к мездре), выдержите в течение 3-4 часов, затем, развернув, высушите при комнатной температуре, разомните и растяните в разных направлениях.

Если мех смялся, протрите его влажной губкой, чтобы ворсинки намокли. Потом мех расчешите по направлению ворса и повесьте со-

Изделия из козлика моют холодной мыльной водой, затем ополаскивают и сушат.

Пятна от жира и пота можно вывести раствором нашатырного спирта и поваренной соли в воде (1 ч.л. нашатыря и 3 ч.л. соли на 0,5 л воды). Тряпкой, смоченной в жидкости, протирают загрязненное место.

Крупные меховые изделия чистят ржаными или пшеничными отрубями. Отруби нагревают в металлической посуде, помешивая их рукой до тех пор, пока терпят руки. Горячими отрубями тщательно, но осторожно протирают вещь небольшими участками.

Сильно загрязненные места обрабатывают 2-3 раза. Очистив весь мех от пятен, отруби счищают щеткой и выколачивают вещь прутом.

Вместо отрубей можно использовать подогретые опилки лиственной (не хвойной смолистой!) древесины. Опилки должны быть просеянными, желательно смочить их бензином.

Цветной каракуль и мех зайца-беляка чистят овсяной или ржаной мукой. Для увеличения блеска мех протирают тряпочкой, смоченной глицерином или уксусом.

Белый мех хорошо чистить картофельной мукой или манной крупой. Пересыпав мех мукой или крупой, его легко трут руками, имитируя мытье.

Если изделие сильно загрязнено, его чистят картофельной мукой, замешанной на бензине. Густую кашицу осторожно втирают в мех против волоса и легко протирают по волосу. Стряхнув загрязненный порошок, вещь осторожно выколачивают. Для полной очистки меха могут потребоваться 2-3 обработки.

С помощью картофельной муки можно попытаться вернуть белизну загрязненной светлой овчине. Мех посыпают мукой и обильно опрыскивают из пульверизатора теплым слабым раствором универсального стирального порошка или хозяйственного мыла. Тестообразную массу размазывают руками и, когда она высохнет, счищают щеткой. [illegible]

...гладить с внутренней стороны, проводите утюгом по направлению от концов к центру. Затем повторите то же самое с лицевой стороны. Если у вас французские (двойные) манжеты, сложите их пополам и прогладьте складку.

Чтобы манжеты были достаточно жесткими, воспользуйтесь подкрахмаливающим аэрозолем.

Рукава

Гладьте рукава по одному с расстегнутыми манжетами. Вытяните рукав, стараясь сделать так, чтобы на нем не было морщин (следите и за обратной стороной, так как вы будете гладить обе стороны одновременно).

Если ткань уже довольно просохла, сбрызните ее снова. Затем начинайте гладить от подмышечного шва по направлению вверх, формируя жесткую складку. Расправьте материал у манжет, чтобы утюг легко проходил по складкам и сборкам. Переверните рукав и повторите все действия.

Кокетка

Кокетку лучше всего гладить в два захода. Положите половину кокетки на край гладильной доски (выступ доски должен приходиться на окат рукава).

Натяните ткань, чтобы не было морщин. Кончиком утюга начинайте гладить по направлению от рукава к центру кокетки. Переверните рубашку и положите ее лицом вниз на плоскую поверхность. Возьмите стандартный иллюстрированный журнал и положите его в центр кокетки так, чтобы его верхняя граница совпадала с плечевыми швами.

Заверните ближайший к вам рукав поверх журнала и расположите его параллельно боковой границе журнала. Затем сложите рукав в три или четыре раза, чтобы его размер соответствовал размеру журнала. Поступите точно так же со вторым рукавом. Затем заверните нижнюю часть рубашки. Постарайтесь, чтобы рубашка как можно более плотно прилегала к журналу. Переверните рубашку лицом вверх, осторожно вытащите журнал и сложите рубашки стопкой.

Как разгладить заломы

Вот в таком сложенном виде, рубашки удобно хранить на полках, или перевозить в чемоданах. Если рубашка долгое время находилась в этом состоянии или сильно помялась в чемодане, то заломы легко устранить, поместив рубашку на вешалке в горячую, наполненную паром ванную — полезный совет для мужчин, которым приходится много разъезжать.

Если вы правильно будете ухаживать за своими рубашками, то сможете продлить срок их службы примерно в два раза.

Елена ВОРОНКЕВИЧ,
г.Могилев.

...большая щель.

д) Неправильное укрепление петель.

В случае, если дверь со стороны петель имеет слишком большой зазор и поэтому защемляется сверху со стороны замка, нужно (поскольку в данном случае дело не в неплотно сидящих шурупах) глубже утопить петлю в дерево двери. Часто при этом уже 1 мм бывает достаточно. Осторожное опробование здесь особенно необходимо; после выдалбливания места для петли последняя привинчивается сначала одним шурупом для проверки правильности ее посадки.

е) Дверь с «люфтом».

Если дверь имеет слишком большой «люфт», что бывает, когда четверть слишком узкая или фальц соструган больше, чем нужно, или если дверь высохла и перестала плотно закрываться, тогда на соответствующую сторону двери наклеивают и пришивают гвоздями тонкую планку, после чего ее зачищают шкуркой и красят.

Почти все другие вспомогательные средства — такие, как войлочные и резиновые полоски, — не рекомендуют, так как они держатся не долго, отрываются, их нельзя красить.

Если из-под двери «дует», на нижний торец ее нужно прикрепить планку или переделать порог.

Небольшие трещины на двери замазывают шпаклевкой, а на большие —наклеивают планки.

повторите несколько раз с перерывами в 2-3 часа, после чего мех высушите, снова разомните и смажьте жировой эмульсией (к 100 г мыла, растворенного в небольшом количестве теплой воды, добавьте 100 г рыбьего жира, 15-20 капель нашатырного спирта и, перемешав, добавьте еще 1 л воды).

Меховую вещь сложите пополам (мездра к мездре), выдержите в течение 3-4 часов, затем, развернув, высушите при комнатной температуре, разомните и растяните в разных направлениях.

Если мех смялся, протрите его влажной губкой, чтобы ворсинки намокли. Потом мех расчешите по направлению ворса и повесьте сохнуть. Когда высохнет, выбейте.

Жировые пятна с воротников, шапок и других небольших меховых изделий удаляют мягкой чистой тряпкой, смоченной бензином. Волос протирают «по шерсти», если пятно свежее и волос длинный; «против шерсти» — если пятно застарелое и волос короткий. К бензину иногда добавляют щепотку порошкообразного моющего средства. В этом случае обработанный мех дополнительно протирают чистым бензином.

Загрязненные вещи из каракуля сначала выбейте, а затем для придания блеска, несколько раз протрите ладонью, слегка смоченной оливковым маслом.

...тую кашицу осторожно втирают в мех против волоса и легко протирают по волосу. Стряхнув загрязненный порошок, вещь осторожно выколачивают. Для полной очистки меха могут потребоваться 2-3 обработки.

С помощью картофельной муки можно попытаться вернуть белизну загрязненной светлой овчине. Мех посыпают мукой и обильно опрыскивают из пульверизатора теплым слабым раствором универсального стирального порошка или хозяйственного мыла. Тестообразную массу размазывают руками и, когда она высохнет, счищают щеткой. Окончив чистку, удалите с меха чистящее средство, слегка выколотите и высушите вещь, расчешите, расправьте спутанные волосинки, придайте им нужное направление.

Можно восстановить и блеск потускневшего меха. Измельчите до порошкообразного состояния ядра грецких орехов, завяжите порошок в сложенную вдвое-трое марлю и протрите этим тампоном мех по ворсу. После того как ореховое масло впитается, мех приобретет красивый стойкий блеск.

Имейте ввиду, что белые и светлые меха при солнечном свете желтеют, а другие — на солнце выцветают.

Татьяна ЗАЯЦ,
г.Минск.

Это все так просто...

Как точить ножи

Точить ножи, ножницы и другой инструмент следует, погрузив их предварительно на 30 минут в слабый раствор поваренной пищевой соли (1 ч.л. на стакан воды). Нож, даже из плохой стали, вынутый из водно-соляного раствора и не вытертый, отлично натачивается на оселке и в течение определенного времени долго не тупится.

Как приготовить битумный лак

Имеется простой и безопасный (если, конечно, вблизи не будет огня) способ приготовления битумного лака. Измельчите битум на мелкие кусочки (эту работу лучше всего выполнять зимой, ранней весной или поздней осенью, когда битум хрупкий). Летом битум предварительно поместите на 1-2 дня в прохладное место. На 1 часть битума по объему возьмите 2-3 части бензина. Измельченный битум залейте бензином и оставьте в емкости с хорошо закрытой крышкой (верх можно завязать и полиэтиленом с гибкой проволокой) на 12-14 часов или более. Затем массу размешайте, добавляя при необходимости бензин или измельченный битум. Окраску нужно проводить только в теплое время года, окрашивая изделия дважды. Срок высыхания битумного лака — 48 часов. После этого изделия можно эксплуатировать. Если окраску провести поздней осенью и до высыхания лака наступит заморозок, битум не высохнет до следующего года. На следующий год окраску придется повторить снова.

Заделка щелей в деревянном полу

Если на полу между досками появились щели, их можно заделать битумом. Расплавьте битум на огне и залейте им щели. Выступающий наружу битум срежьте острой металлической пластиной, затем покрасьте затвердевший битум масляной краской (она слегка растворяет застывший битум). После высыхания сделайте повторную окраску места заделки пола и краска полностью скроет все следы ремонта. Пятна от битума смывают бензином.

Заделка отверстий в металлических и деревянных бочках

Если в бочках, баках, лейках, ведрах и т.п. появились отверстия, их можно легко заделать с помощью разогретого битума. Когда битум будет горячим, опустите в него чистую тряпку, хорошо пропитайте ее расплавленным битумом и приложите к поврежденному месту. Изделия послужат вам еще длительное время. Если отверстия залить лишь одним битумом, в холодное время он станет хрупким и отлетит при ударе.

Чтобы часы служили дольше

При длительном неиспользовании часов они не портятся, портится лишь смазка в их механизме. Поэтому периодически (1 раз в 3-4 месяца) часы, лежащие без применения, нужно проверять заводом пружины.

Часы следует хранить в сухом месте с температурой 15-25 град., вдали от воды, батареи центрального отопления, испарений различных кислот (соляной, серной и других), а также от попадания прямых солнечных лучей в теплое время года.

Как поправить рассохшуюся кадку

Нужно плотно набить кадку соломой, положить сверху груз (при убранной крышке), а затем налить воду. Вода из кадки вытечет, но оставшаяся мокрая солома, напитав кадку водой, сплотит все рассохшиеся швы кадки. При необходимости операцию повторяют.

Как удалить ржавые пятна с мрамора

Ржавые пятна на мраморе можно удалить 5%-ным раствором щавелевой кислоты в горячем виде. После удаления пятен изделия из мрамора нужно промыть раствором нашатырного спирта, а затем — чистой водой.

Резиновый клей в домашних условиях

Кусок хорошей мягкой резины режут ножницами на мелкие кусочки, настаивают их в течение нескольких дней на чистом, легком, авиационном бензине. Полученный раствор резины осторожно сливают, фильтруют и оставляют открытым в теплом месте до получения густой массы. Полученный клей используют для ремонта различных резиновых изделий. При этом соединяемые поверхности должны быть тщательно очищены от жира и грязи, а заплата предварительно зачищена по краям напильником в положении сверху вниз.

Резка стекла фарфором

При нарезке стекол фарфоровый черепок с острым краем вполне может заменить алмаз. Для этого по стеклу вдоль линейки проведите несколько раз острым краем черепка, в результате получится канавка. После этого стекло также надламывают, как и при резке алмазом.

Сверло для стекла

Стекло можно просверлить, зажав в патрон дрели вместо сверла кусочек медной проволоки. В месте сверления стекло нужно смазать пастой, состоящей из 4 частей крупного наждака, 1 части камфары в порошке и 2 частей скипидара. Для этого камфару растворяют в скипидаре и смешивают с крупинками наждака. При сверлении зерна наждака вдавливаются в основание прутка, и получается как бы многорезцовое сверло. Сверлить удобнее всего через кусочек фанеры с направляющим отверстием. Большие отверстия в стекле сверлят медной трубкой, наполнив ее изнутри описанной выше массой.

Анатолий [illegible]
г. [illegible]

2001г.
СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
приложение к газете Толока № 9

Кожаная мебель — из старых сапог

О преимуществах кожаной мебели никому не надо рассказывать — красиво, престижно, комфортно, к тому же легко моется и не изнашивается годами. Однако, если потратить вечер-другой, можно буквально из ничего сотворить кожаный стул, пуфик, удобные подушки для кухонных табуреток.

Исходный материал — то, что мы обычно без сожаления выбрасываем: износившиеся и пожухшие кожаные куртки, старые сапоги, потерявшие вид сумки, бумажники, даже перчатки. Если у вас завалялся небольшой кусок натуральной кожи, пустим в дело и его. Впрочем, можно использовать и кожзаменитель, но не очень жесткий на ощупь.

Теперь разложим все запасы на столе и рассортируем по цветам и оттенкам. Наше будущее изделие может быть однотонным, классического черного, коричневого или антрацитового цвета. Или комбинированным — из пестрых разновеликих мозаичных кусочков: рыжего, серого, бордового, болотного цветов. Неплохо было бы выложить своеобразный орнамент, когда цветные кожаные детали чередуются в определенном порядке и имеют строгую геометрическую форму ромбов, квадратов или многоугольников. Здесь все зависит от вашей фантазии и терпения: ведь каждый кусочек следует обрезать по единому шаблону из картона и тщательно подогнать один к другому без просветов и зазоров.

Чтобы изготовить кожаное сиденье для стула или подушку на диван, следует произвести все надлежащие измерения по длине, ширине и желаемой высоте.

Сиденье может быть квадратным или круглым — здесь измеряем диаметр круга. Делаем объемную выкройку из плотной бумаги, на которой размещаем уже сформированную нами заготовку. Плотно укладываем все кусочки, не забывая о припусках на швы, с изнанки прострачиваем их на швейной машинке толстой иглой (нитки лучше взять синтетические, прочные). Старайтесь придерживать лапку и не очень сильно натягивать нить, чтобы швы не морщились.

Особенно аккуратно оформляем стыки на уголках, применяя в случае необходимости ручную обработку. Закончив сшивать подушку, оставляем часть шва открытым, выворачиваем на лицевую сторону, плотно набиваем синтепоном и заделываем отверстие.

Можно оформить подушки декоративными металлическими клепками или готовыми кожаными пуговицами в тон.

Рекомендуемые стандартные размеры квадратного сиденья на стул: ширина — 48 см, длина — 40 см и высота — 8 см. Подушка на диван шьется без учета высоты, ее размеры 60х80 см. Припуск на боковые швы — 1 см.

Надо сказать, что в странах-поставщиках кожаных изделий на мировой рынок уже давно разработана технология изготовления различных вещиц из отходов кроя.

Знаменитые индийские пуфики, шкатулки, бумажники украшены кисточками, косичками и золотым тиснением, маскирующим неровности фактуры и непрокрашенные места. Из самых мелких кусочков делают практичные подставки для стаканов и под мебельные ножки, декоративные браслеты и кулоны. Ни один сантиметр природного материала не пропадает — все идет в дело!

Константин КОРНЕЛЮК,
г. Витебск.

Электроточило из генератора

Оно малооборотно, что позволяет использовать абразивные круги даже сомнительного качества.

Двигателем служит автомобильный генератор постоянного тока Г-108М.

Клеммы «Ш» и «Я» перемыкают медной перемычкой, на которую затем подают «+» (плюс) от источника питания, «минус» источника подключают к корпусу генератора к клемме «М». Источником питания может служить зарядное устройство для автомобильных аккумуляторов или самодельный выпрямитель **(схема 1)**, состоящий из понижающего трансформатора и четырех диодов типа Д242Д, включенных по мостовой схеме. Для выпрямителя обязательно необходим понижающий трансформатор. Трансформатор собран из Ш-образных пластин, ширина средней пластины 3,6 см, толщина набора 5,5 см. Сетевая обмотка содержит 660 витков провода d 0,5 мм. Понижающая обмотка состоит из 66 витков провода d 2 мм. Подойдет также готовый трансформатор аналогичный по мощности, снижающий сетевое напряжение до 18-20В.

Для крепления на валу генератора абразивного круга делают насадку. Эскиз этой детали приведен на **схеме 2**. Размер [illegible] диаметру вала генератора. Насадку напрессовывают на вал, сверлят в месте напрессовки сквозное отверстие d 6 мм и фиксируют болтом с гайкой.

Устанавливают абразивный круг, шайбу и зажимают гайкой. Отверстие в торце генератора со стороны насадки заклеивают плотной тканью, чтоб не попали твердые частицы внутрь.

Виктор ЩЕРБАКОВ,
с. Старое село Смоленской обл.

Стереоизображение в спичечном коробке

В газете «Делаем сами» № 12 за 2000 год был опубликован материал под названием «Изобразительный стереоблок», где излагались основные принципы и порядок работы над получением стереоизображения, используя средства, доступные далеко не каждому. Я предлагаю вариант работы над стереоизображением намного упрощающий, как саму работу, так и материальную ее сторону. Этот способ доступен даже для ребенка дошкольного возраста.

1. Из непотертой, чистой пластиковой бутылки 1,5 л, ножницами вырезается ее средняя гладкая и ровная часть **(рис.1)**. Затем этот цилиндр нужно разрезать вдоль, по швам с обеих сторон, чтобы получилось две одинаковые плоскости **(рис.2)**. Этого материала хватит на четыре отдельных работы.

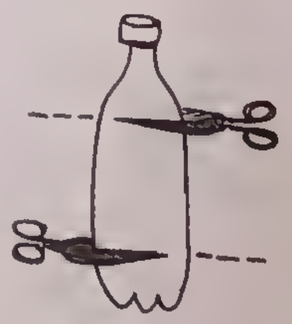


Рис.1

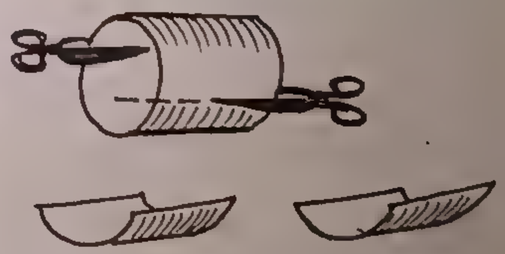


Рис.2

2. Из одной из полученных плоскостей нужно вырезать полоски. Эту работу легче выполнить, имея заранее приготовленный шаблон из линолеума или другого прочного материала.

Форма и размеры заготовки указаны на **рис. 3**.

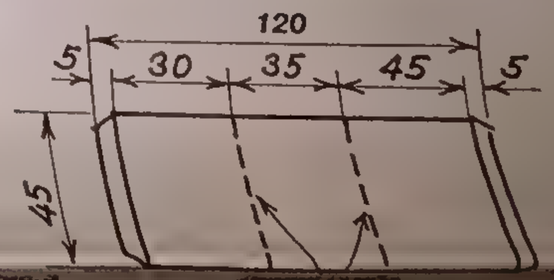


Рис.3

Первое деление (фоновый план) соответствует размеру дна спичечного коробка. Стереоэффект достигается за счет расслоения прозрачных планов в изгибе, в силу разницы размеров на увеличение по последовательности от основного.

3. Пластиковая прозрачная полоска аккуратно, ровно сгибается по намеченным карандашом линиям сгиба по порядку зигзаго-

Рис.4

выпрямителя обязательно необходим понижающий трансформатор. Трансформатор собран из Ш-образных пластин, ширина средней пластины 3,6 см, толщина набора 5,5 см. Сетевая обмотка содержит 660 витков провода d 0,5 мм. Понижающая обмотка состоит из 66 витков провода d 2 мм. Подойдет также готовый трансформатор аналогичный по мощности, снижающий сетевое напряжение до 18-20В.

Для крепления на валу генератора абразивного круга делают насадку. Эскиз этой детали приведен на **схеме 2.** Размер ФД равен диаметру вала генератора. Насадку напрессовывают на вал, сверлят в месте напрессовки сквозное отверстие d 6 мм и фиксируют болтом с гайкой.

Устанавливают абразивный круг, шайбу и зажимают гайкой. Отверстие в торце генератора со стороны насадки заклеивают плотной тканью, чтоб не попали твердые частицы внутрь.

Виктор ЩЕРБАКОВ,
с. Старое село Смоленской обл.

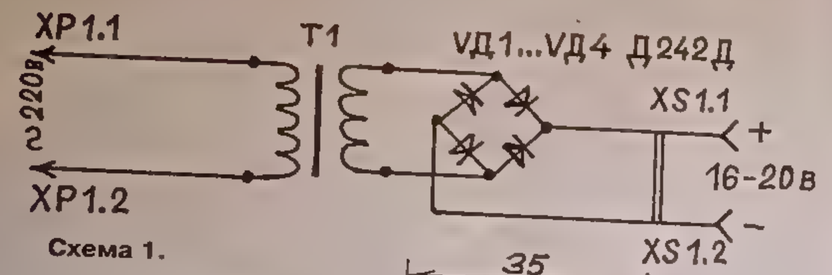


Схема 1.

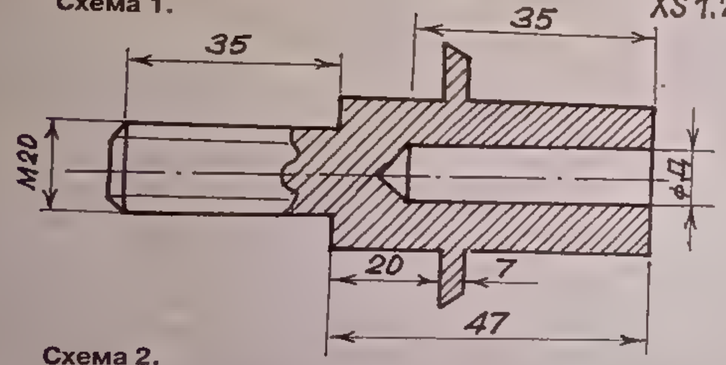


Схема 2.

цилиндр нужно разрезать вдоль, по швам с обеих сторон, чтобы получилось две одинаковые плоскости **(рис.2)**. Этого материала хватит на четыре отдельных работы.

2. Из одной из полученных плоскостей нужно вырезать полоски. Эту работу легче выполнить, имея заранее приготовленный шаблон из линолеума или другого прочного материала.

Форма и размеры заготовки указаны на рис. 3.

Первое деление (фоновый план) соответствует размеру дна спичечного коробка. Стереоэффект достигается за счет расслоения прозрачных планов в изгибе, в силу разницы размеров на увеличение по последовательности от основного.

3. Пластиковая прозрачная полоска аккуратно, ровно сгибается по намеченным карандашом линиям сгиба по порядку зигзагообразно **(рис.4)**. Крайние короткие загибы имеют различные направления сгибов, они послужат замками стереокамеры в сложеном виде **(рис.5)**.

4. Стереокамера готова. Теперь нам нужно составить пространственную изобразительную композицию вырезками из бумаги форм изображений ее составляющих. Их аккуратно наклеивают (клеем «ПВА») обратной стороной от изображения на поверхность определенного из планов полоски по предназначению до наружной пластины, которая является защитной, лицевой. Она должна оставаться свободной и чистой. На наружную сторону изображения не наклеиваются, потому что это портит общий вид в силу проявления клеевых пятен при наклеивании с внутренней стороны прозрачной плоскости. Добавление третьего плана изображения осуществляется с помощью пластинки-вставки из того же пластика, соответствующей по размеру защитной лицевой пластине. Пластинка-вставка подкладывается под лицевую пластину камеры.

5. Заполненная изобразительным содержанием полоска-зигзаг складывается в камеру **(рис.5)** и замыкается краями загиба. Остается готовую камеру стереоизображения вставить в спичечный коробок, закрыв его, и неожиданный приятный сюрприз готов.

В данном случае гнездом для камеры изображения является обычный спичечный коробок. Это просто, доступно и оригинально, но могут быть и другие варианты оформления.

Андрей КОЛЕСНИЧЕНКО,
х. Нижняя Гастагайка Краснодарского края.

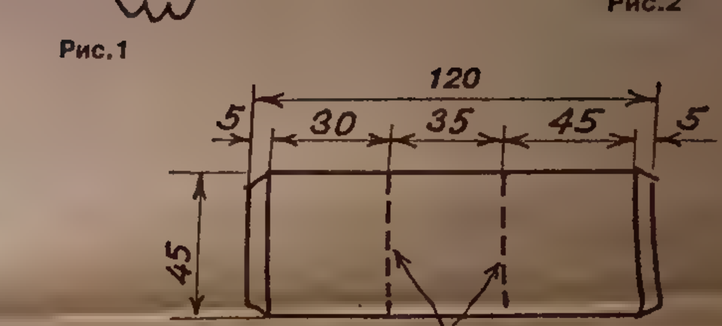


Рис.3 *Линии сгиба*

Рис.4

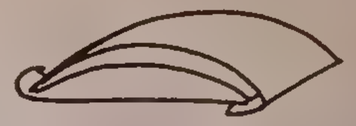


Рис.5

Стереоизображение в спичечном коробке, оформленное в виде книжки.

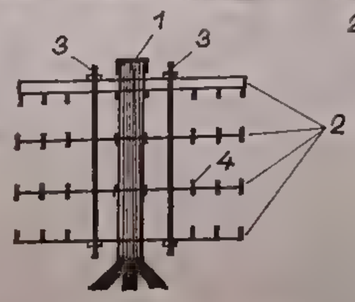
Этажерка для компакт-кассет

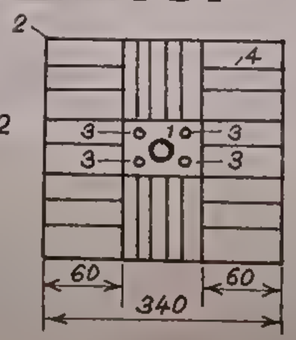
Дома у меня скопилось много кассет от магнитофона. Куда их девать? Помогла статья в журнале «Сделай сам».

Для изготовления такой кассетницы я использовал листовой стеклотекстолит толщиной 5 мм. Сначала вырезал ножовкой 4 квадрата заготовки размером 340х340 мм. В центре заготовок лобзиком аккуратно выпилил отверстия диаметром 47 мм, с помощью которых квадраты будут одеваться на основу.

После обработки напильником краев заготовок приступаем к изготовлению межкассетных перемычек, материалом для которых у меня был выбран полистирол. Резаком нарезал планки-прутки сечением 2х2 мм произвольной длины, но чтобы из них получилось 336 перемычек длиной по 60 мм, 12 — по 340 мм и 12 — по 220 мм.

Нарезав заготовки, с помощью клея «момент» делаем из них «соты» для кассет. На 1-й и 4-й площадках планки для ячеек наклеивают с одной стороны, на 2-й и 3-й — с обеих.





1 — основа, 2 — заготовки, 3 — стояки, 4 — планки-прутки.

Стояки изготовлены из проволоки, по всей длине которой нарезана резьба М6. Фиксация площадок и их подгонка осуществляется гайками М6.

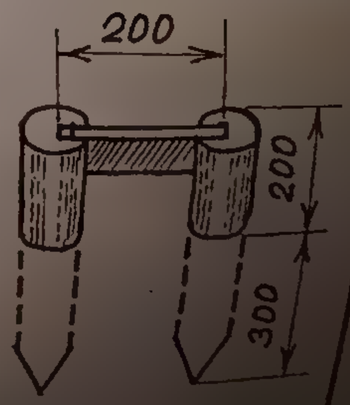
Михаил НАЗАРОВ,
пос. Арсеньево Тульской обл.

Очистка обуви от грязи

Для того, чтобы изготовить это нехитрое приспособление понадобятся 2 столбика d=80 мм и длиной 0,5 м, одна стальная полоса сечением 5х50 мм и длиной 200 мм.

Столбики очищают от коры, пропитывают антисептиком, вырезают щели, соответствующие размерам стальной полосы, учитывая, что ее верхняя кромка должна быть на 10 мм выше столбиков. Эту прорезь выдалбливают стамеской соответствующей ширины.

Столбики забивают, оставляя над поверхностью высоту 200 мм, точно соблюдая расстояние между ними, затем вкладывают стальную полосу.



Олег АДАРЧЕНКО,
г. Гомель.

Туалетный столик: просто, но изящно

Сочетание блеска зеркала, раковины из «нержавейки», крана, ручек ящиков с естественным цветом деревянных элементов туалетного столика подчеркивает его изящность и гармоничность в интерьере.

Основу конструкции туалетного столика составляют два Г-образных элемента из многослойной 20-30 мм фанеры. Один из них служит основанием для раковины и держателя полотенец, другой — для крепления ящичного блока. Визуально оба элемента разделены швом, образованным за счет вставки из 6 мм фанеры с окрашенным в черный цвет передним краем.

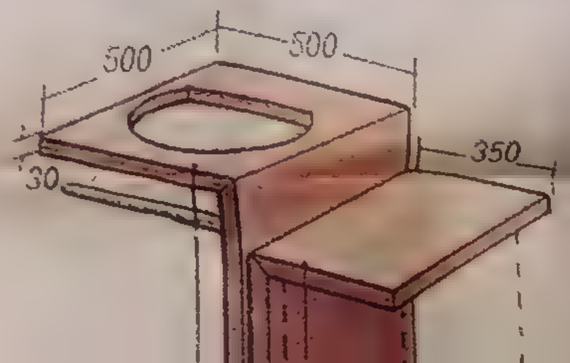
Крепление между собой элементов туалетного столика может быть различным (шурупами и на клею, с применением усилительных деревянных брусков, металлических уголков или кронштейнов). Главное, чтобы было прочно, надежно и красиво.

Дополнительный шарм столику придают видимые под прозрачным водостойким лаком слои на торцевых поверхностях фанерных деталей.

2. Вырезать отверстие для раковины вам поможет электролобзик.

1. Фанерные заготовки раскраивают дисковой пилой, соединяемые края запиливают под углом 45°

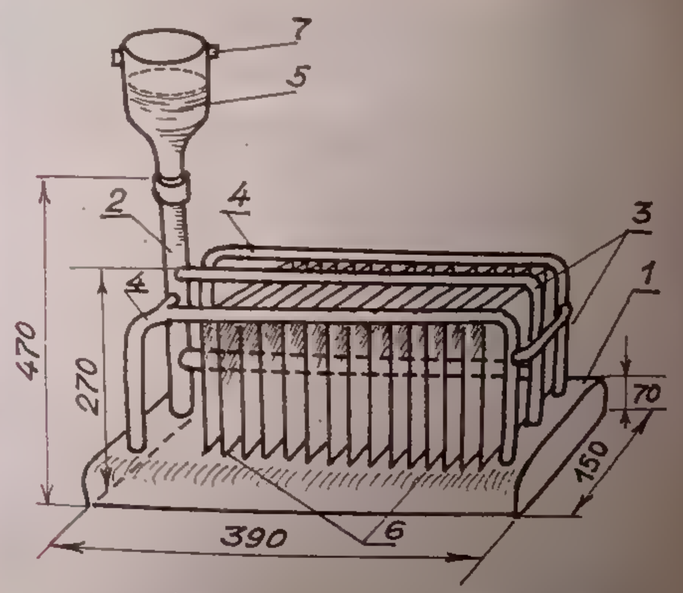
3. При склеивании деталей применяйте струбцины, зажимные скобы и прямоугольные шаблоны.



Сушилка на плите

Принцип работы моей сушилки подобен электрическому масляному обогревателю-радиатору. Суть последнего она тоже выполняет, однако за счет своей ширины, набора 15-ти конвектирующих теплопластин (**поз.6**), дугообразных труб (**п.4**), стояка водогрейной подушки (**п.1**), стояка (**п.2**) и циркуляционных перемычек из обрезков труб эффективность моего устройства намного выше. Поставленный на три параллельные трубы противень с грибами, резанными фруктами, ягодами и другими продуктами обеспечивает безупречное и довольно быстрое их высыхание. А на противнях, изготовленных из пробивных сит, высушивание превосходное и ускоренное.

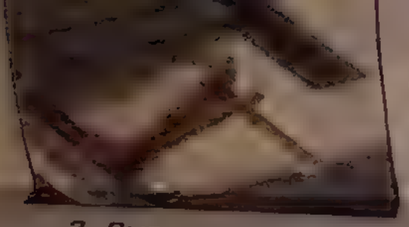
Мною испытанный опытный образец на представленном здесь эскизном рисунке с размерами, сделан при помощи электросварки и пайки твердыми припоями, в домашних условиях. Основание — водяная подушка (**п.1**) из листовой стали толщиной 2 мм; стояк (**п.2**)



из трубы d42 мм. Труба, на которой одеты и припаяны пятнадцать пластин и идущая поверх ее (**п. 3**) от стояка — дюймовые, а две параллельные дугообразные, соединенные между собой стояком и подушкой (**п. 4**) выполнены из полдюймовых труб.

Моя сушилка вмещает 5 литров воды. Герметично соединяемая со стояком заправочная воронка (**п. 5**) служит и расширительной емкостью всей системы. Для прикрытия воронки предусмотрена крышка, герметично ее закрывающая, с выпускным клапаном, как у скороварки. Вместо клапана можно поставить манометр, и тогда сушилка сможет работать под давлением выше атмосферного. Ясно, что с повышением внутреннего давления повышается и температура кипения, а отсюда и возрастающая теплоотдача. (Ушки прижима крышки (**п. 7**).

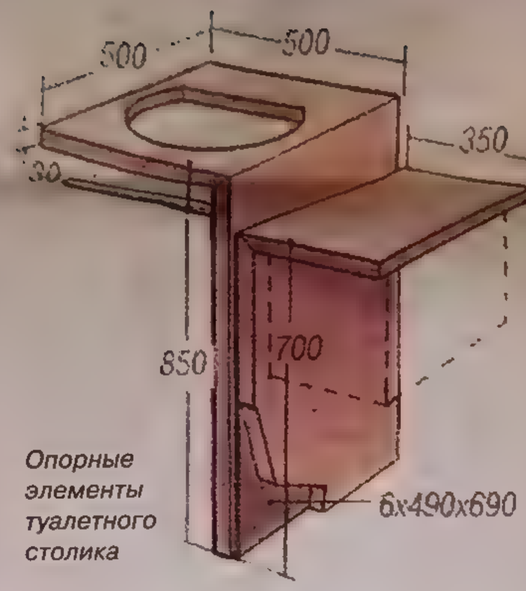
Ручка (п. 1) рассчитана для разогрева жидкости



1. Фанерные заготовки раскраивают дисковой пилой, соединяемые края запиливают под углом 45°.

2. Вырезать отверстие для раковины вам поможет электролобзик.

3. При склеивании деталей применяйте струбцины, зажимные скобы и прямоугольные шаблоны.



Опорные элементы туалетного столика

пятнадцать пластин и идущая поверх ее (п. 3) от стояка — дюймовые, а две параллельные дугообразные, соединенные между собой стояком и подушкой (п. 4) выполнены из полдюймовых труб.

Моя сушилка вмещает 5 литров воды. Герметично соединяемая со стояком заправочная воронка (п. 5) служит и расширительной емкостью всей системы. Для прикрытия воронки предусмотрена крышка, герметично ее закрывающая, с выпускным клапаном, как у скороварки. Вместо клапана можно поставить манометр, и тогда сушилка сможет работать под давлением выше атмосферного. Ясно, что с повышением внутреннего давления повышается и температура кипения, а отсюда и возрастающая теплоотдача. (Ушки прижима крышки (п. 7).

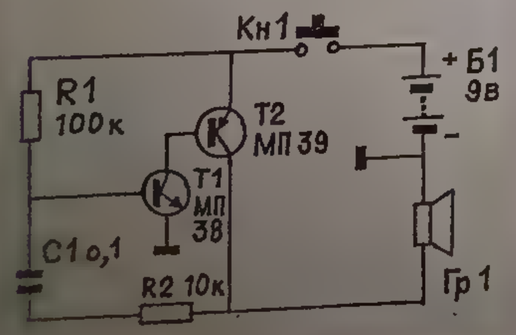
Подушка (**п. 1**) рассчитана для разогрева жидкости до начального кипения, сначала на 2-х комфорках газовой плиты. После закипания одна гасится, а в другой пламя регулируется до оптимального режима сушки или обогрева. В неотапливаемых помещениях в морозные зимние дни (на дачах, в гаражах и сараях) в моей обогревательной сушилке можно вместо воды использовать и незамерзающие жидкости (тосол, антифриз, масло). Конструкцию этого портативного обогревателя можно запустить и на костре, а затем внести в палатку или в салон автомобиля, и он будет отдавать тепло, пока не остынет жидкость.

Геннадий БАЖАНОВ,
инженер-изобретатель, г. Витебск.

Вместо звонка — безопасный сигнализатор

Сигнализатор собран по схеме несимметричного мультивибратора на транзисторе Т1 с проводимостью п-р-п типа и транзисторе Т2 с проводимостью р-п-р. Тембр звучания звонка подбирается резистором R2. Источником питания может быть батарейка «Крона» или две батарейки для карманного фонаря типа 336Л, соединенные последовательно. Громкоговоритель берем любого типа, имеющий сопротивление звуковой катушки 4-80 м. Транзистор Т1 типа МП38 или МП37, а транзистор Т2 типа МП-39-МП42 с любым буквенным индексом. Весь монтаж сигнализатора удобно разместить в корпусе трансляционного громкоговорителя.

Владимир ЛАТЫШЕВ,
д. Щибрин Гомельской обл.



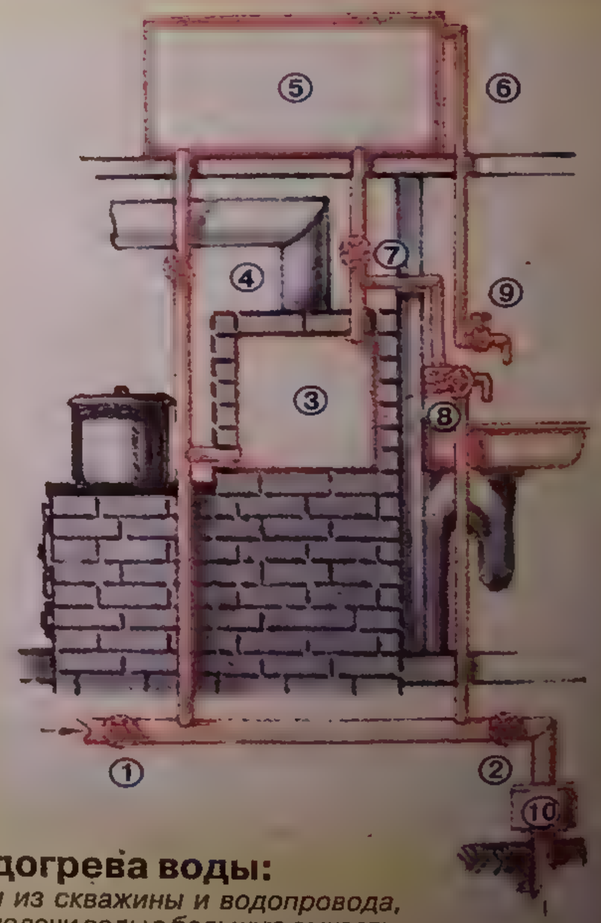
Горячая вода в сельском доме

С.Корябкин из с.Староселавино Тамбовской области изобрел автономную систему подогрева воды (**см. рис.**), которой с успехом пользуется уже два года. Вместо имевшейся духовки он вмонтировал в печь емкость для воды (3) размером 40х40х40 см и соединил ее двумя трубами с двухсотлитровой емкостью (5), расположенной на чердаке дома. Каждая труба снабжена вентилем. Воду в емкость (3) подают из водопровода или из скважины. В верхней части большой емкости вмонтирована контрольная трубка (6) со сливом воды в умывальник.

Летом, когда расход горячей воды небольшой, емкость (5) не задействуют. Вентили (4 и 7) между емкостями закрывают, а открывают водопроводный вентиль (или включают насос) и кран горячей воды смесителя для контроля за наполнением малой емкости. Как только из крана горячей воды польется вода, его закрывают и перекрывают водопроводный вентиль (выключают насос).

Зимой, при длительной топке печи, вода в малой емкости быстро закипает, поэтому задействуют и большую емкость, открывая оба вентиля между емкостями и вентиль (9) для контроля за наполнением большой емкости. Едва из трубки польется вода, закрывают водопроводный вентиль и приступают к топке печи. В этом случае вода в емкости не закипит, а будет циркулировать между емкостями (5 и 3), охлаждаясь в верхней — нагреваясь в нижней.

Если вы пользуетесь как водопроводом, так и насосом скважины, то не забудьте перекрыть вентиль (2) при наполнении емкостей из водопровода, а при пользовании насосом скважины перекройте водопроводный вентиль (1).



Система подогрева воды:

1,2 — вентили подачи воды из скважины и водопровода, 3 — малая емкость, 4 — вентиль подачи воды в большую емкость, 5 — большая емкость, 6 — контрольная трубка, 7 — вентиль подачи воды из большой емкости, 8 — смеситель, 9 — контрольный вентиль, 10 — электронасос.

2001г. СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
приложение к газете Толока №9

Столик «Золотые рыбки»

Этот столик, задуманный и изготовленный руками художника-краснодеревщика Виктора Комиссарова, отличается не только красивой резьбой ножек-рыбок, но и отделкой столешницы и подстолья под мрамор. В своей статье автор делится с читателями некоторыми технологическими секретами своего мастерства.

Материалом для изготовления подобного столика служит сосна (для столешницы и подстолья) и липа (для резных элементов). Столешницу и подстолье вырезают из столярных щитов толщиной около 30 мм. Диаметр столешницы равен 550 мм, диаметр подстолья — 350 мм (**рис.1**). Выпиливать их целесообразно с помощью электролобзика с циркульной направляющей. Кромки обрабатывают фрезерной машинкой или вручную рубанком и шлифуют шкуркой.

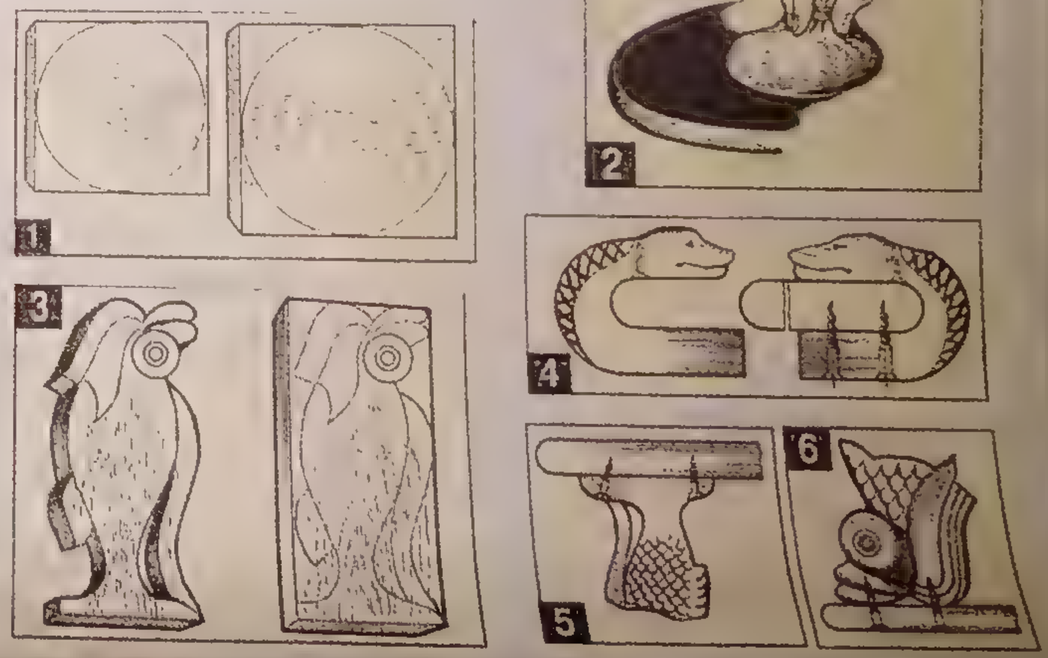
На дефектные места поверхности (сколы, трещины) наносят шпаклевку подходящего цвета. Дав шпаклевке высохнуть, столешницу и подстолье шлифуют, добиваясь ровной матовой поверхности. Следующей операцией по отделке является грунтовка нитролаком, смешанным с морилкой. Цвет колеровки выбирается по вашему усмотрению. Грунтуют в два-три слоя, с промежуточной сушкой каждого. После высыхания поверхность шлифуют вручную абразивной губкой.

Для получения поверхности «под мрамор» нужно провести дополнительную колеровку. Вот один из простейших способов. Сделав из пучка пакли тампон, его слегка обмакивают в густую масляную подходящего цвета краску так, чтобы краску впитали только волокна с внешней стороны тампона (**рис.2**). Нанося на столешницу тампоном краску одного цвета, затем другого и третьего, (наслаивая один цвет на другой), добиваются расцветки подобной мрамору.

Дав окрашенной поверхности хорошо просохнуть, очень аккуратно ее шлифуют абразивной губкой и затем, после нанесения с промежуточной сушкой нескольких слоев лака НЦ-222, окончательно полируют. Финишное лаковое покрытие желательно делать после полной сборки стола.

Для изготовления резных ножек требуются три заготовки размером 450х150х35 мм из липы. Вместо липы можно использовать тополь, ольху, березу, бук. На заготовки наносят рисунок рыбок и опиливают их по контуру, затем выполняют резьбу резцами и стамесками, придавая рыбкам декоративный вид (**рис.3**). Готовые ножки зачищают наждачной бумагой средней зернистости и шлифуют мелкой шкуркой. Затем ножки грунтуют и колеруют (аналогично столешнице). Финишную лакировку делают после сборки стола.

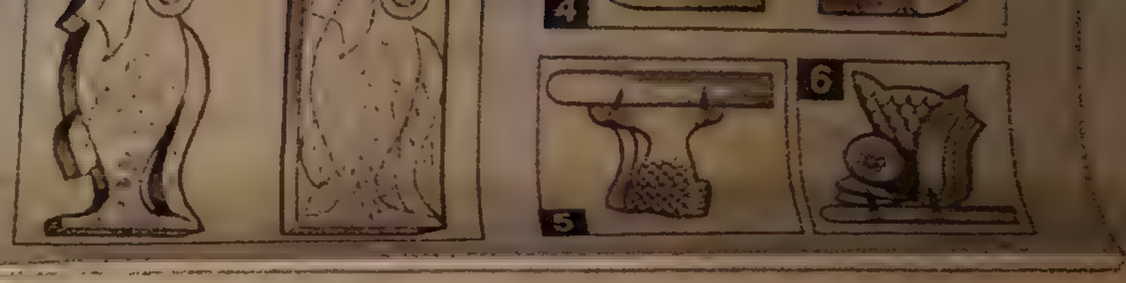
Сборку осуществляют в следующей последовательности. На подстолье устанавливают ножки-рыбки и другие декоративные элементы, например, питончиков (**рис.4-6**), лягушат или просто шары. Затем на ножки крепят столешницу. Собранный стол лакируют.



Некоторые особенности устройства кровли

Материалом для изготовления подобного столика служит сосна (для столешницы и подстолья) и липа (для резных элементов). Столешницу и подстолье вырезают из столярных щитов толщиной около 30 мм. Диаметр столешницы равен 550 мм, диаметр подстолья — 350 мм (**рис. 1**). Выпиливать их целесообразно с помощью электролобзика с циркульной направляющей. Кромки обрабатывают фрезерной машинкой или вручную рубанком и шлифуют шкуркой.

На дефектные места поверхности (сколы, трещины) наносят шпаклевку подходящего цвета. Дав шпаклевке высохнуть, столешницу и подстолье шлифуют, добиваясь ровной матовой поверхности. Следующей операцией по отделке является грунтовка нитролаком, смешанным с морилкой. Цвет колеровки выбирается по вашему усмотрению. Грунтуют в два-три



Некоторые особенности устройства кровли

Основное назначение крыши — защита здания от атмосферных осадков. Заметим, что наши северные соседи — финны, норвежцы и шведы проявляют консерватизм в индивидуальном строительстве при изготовлении крыши и обустройстве чердачных помещений. Угол наклона крыши практически одинаков у всех строений и составляет 35-45 град. Разработчики используют преимущественно вальмовую кровлю.

Страна наша снежная, чем резко отличается от других регионов мира. Если на Западе обильный снегопад часто становится стихийным бедствием, у нас — это сезонное явление природы. К тому же снег, скопившийся на крыше, является дополнительным теплоизолятором здания. В Германии на крышах кое-где специально ставят снего-задерживающие устройства.

Квалификация проектировщиков и кровельщиков проверяется во время февральских оттепелей и весной — в марте и начале апреля. Солнце поднимается высоко, снег начинает таять, причем неравномерно. В нижней части крыши образуются наледи-плотины, воды скапливается много, так что в зоне перехлеста листов кровли случаются протечки.

Это неприятное явление часто усугубляется усложненной конструкцией крыши (**рис. 1**). Место сопряжения смежных скатов у сложных крыш называют ендовой. Здесь накапливается листва, мусор. По этой причине нередко случаются протечки. Владельцам домов периодически приходится очищать впадины.

Как правило, в строительстве применяют листовые кровельные материалы: волнистые асбестоцементные плиты, стальной лист, металлочерепицу, ондулин и т.д. и штучные, площадь листа которых относительно невелика — не более 0,25 кв.м (например, квадратные асбестоцементные плитки, бардолин, черепица).

Чем меньше размер листа покрытия, тем более вероятны протечки. Именно поэтому при уменьшении угла наклона ската крыши рекомендуют увеличивать площадь взаимного перекрытия листов такой кровли.

Технология изготовления кровельной плитки из песчано-цементной смеси, разработанная в Германии и распространившаяся по всей Европе и в России, позволила снизить цену этого материала по сравнению с традиционной керамической черепицей почти в два раза, что сделало этот вид штучной кровли доступной многим. Этот материал рекламируют как практически вечный, а внешний вид крыши, покрытой черепицей, выгодно отличается от привычного серого цвета асбестоцементных листов или «барабанящих» в дождь металлических.

В наших условиях крыша, покрытая штучным материалом, в сравнении с листовыми кровельными материалами менее надежна и практична. Протекающие места приходится ремонтировать, устраивать сплошную обрешетку и подстилать сплошной слой рулонного кровельного материала (толя, пергамина, рубероида и др.), над которым затем ставят плитки. Но это помогает далеко не всегда.

Протечки случаются обычно на затененной части крыши. Домашнее тепло, проникая через потолочную теплоизоляцию, нагревает воздух на чердаке, он поднимается вверх и скапливается у конька, где на наружной стороне крыши снег начинает таять более интенсивно. Стекая на нижнюю, более холодную часть крыши, вода замерзает, образуя ледяную плотину, где воды может скопиться столько, что она преодолеет перекрытие плиток кровли и попадет на чердак (**рис. 2**).

Есть ли выход из этого положения? «Лекарством» от «черепичной болезни» является эффективная вентиляция кровли, обеспечивающая равномерное таяние снега. Для этого устраивают в обшивке карниза и в специальной по профилю черепице вентиляционные окна, а на коньке — вентиляционный канал, приподняв коньковый профиль.

Через эти окна поступает уличный воздух и через вентиляционный канал уходит в атмосферу, попутно охлаждая кровлю. Таким образом обеспечивается постоянная по всей площади кровли температура, снег тает равномернее, что сводит вероятность протечек к минимуму.

Распространенные в малоснежных странах продухи коньковой вентиляции в наших условиях совершенно неэффективны — снег лежит шапкой, и даже при крутой крыше они почти всегда наглухо забиты снеговыми пробками.

Вопрос обеспечения эффективной вентиляции чердака обостряется при устройстве жилых помещений мансардного типа, поскольку пористая теплоизоляция при малейшем нарушении влагозащиты или при ее низком качестве поглощает большое количество конденсирующейся влаги.

Проблему решают устройством вытяжного конькового вентиляционного канала, имеющего выходные окна на фронтонах. Однако фасадные окна не всегда справляются со своей задачей, а при большой длине крыши по коньку вообще не могут обеспечить хорошую вытяжку.

Значительно эффективнее действует коньковый вентиляционный канал, снабженный вытяжной трубой. При значительной длине крыши по коньку используют несколько вентиляционных труб. Применение этих устройств для вентиляции чердачных помещений особенно целесообразно на вальмовых крышах.

Эффективная вентиляция чердака и кровли обеспечивает длительный срок службы деревянных несущих конструкций крыши — стропил и обрешетки, так как устранение излишней влаги предотвращает их поражение гнилью и грибком.

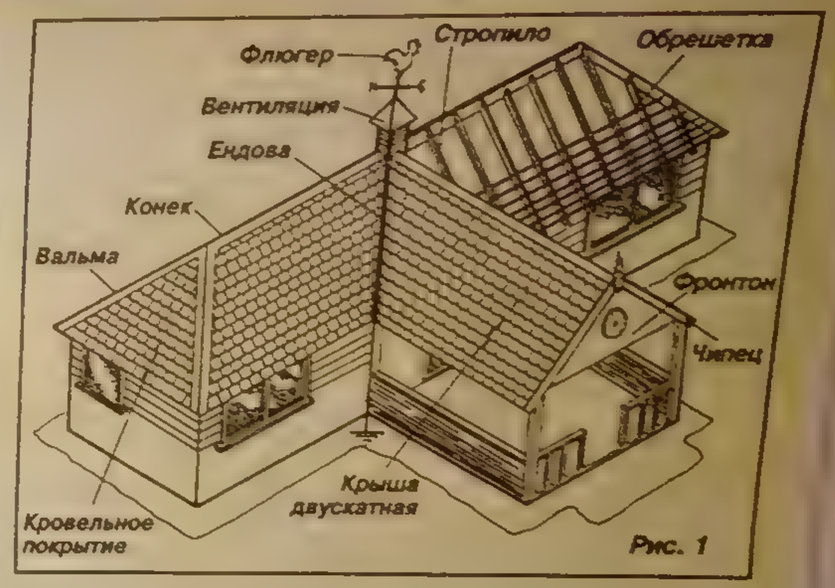
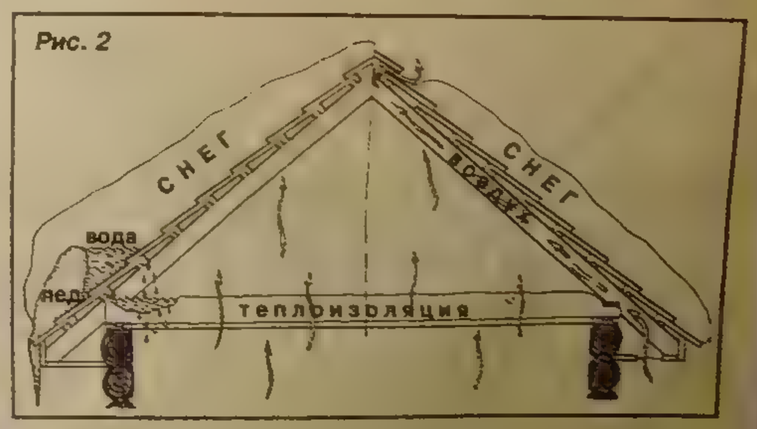


Рис. 1



Сумочка из старых джинсов

1. Распоротые джинсы хорошо разутюжить, определить нужные размеры для выкройки деталей сумочки и уплотнить ткань флизелином с клеющим покрытием.

2. Выкроить детали 1,2. При необходимости деталь 1 можно стачать из трех частей (условно: 2 боковины и 1 дно). Прямоугольник ББББ (дно) еще раз проклеить флизелином.

3. В деталь 2 втачать замок-молнию, который оставить частично открытым.

4. Закрепить детали 1 и 2 в точках А, затем по схеме соединения деталей приметать деталь 2 к детали 1, при этом срезать углы детали 2 для точной подгонки-совмещения деталей.

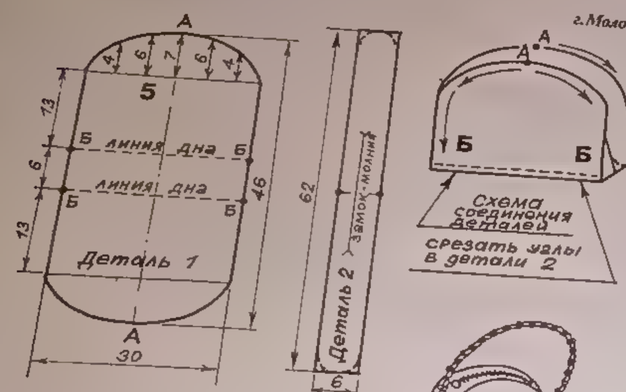
5. Стачать обе детали и обработать срезы соединенных деталей строчкой «зигзаг».

6. Вывернуть сумочку через отверстие, оставленное приоткрытой «молнией».

7. Линию дна ББ прострочить отделочной строчкой на расстоянии 2 мм от края для придания формы.

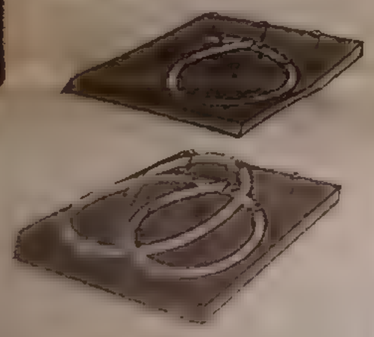
8. Из ниток, предназначенных для вязания, сплести толстую косичку (длина по желанию) и закрепить в качестве ручки.

Елена ЛИННИК,
г.Молодечно Минской обл.

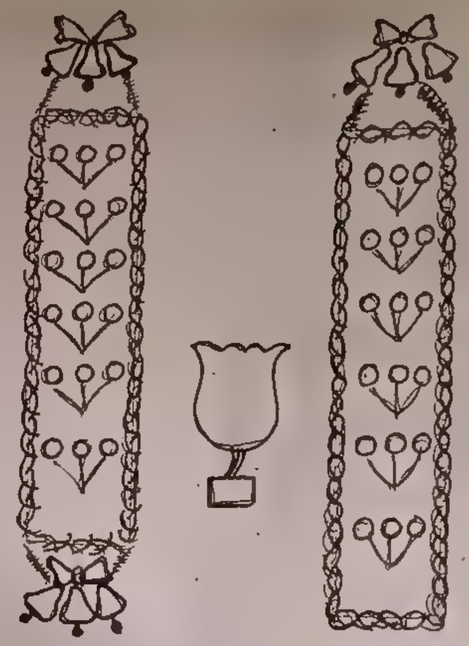


Подставка из веревки

«Турецкий» узел в качестве подставки для стаканов или кастрюль. Этот декоративный узел можно сделать быстрее, если использовать рабочую плиту с вбитыми в нее гвоздями. При изготовлении декоративного «турецкого» узла руководствуйтесь рисунком. Витков можно сделать столько, сколько поместится на плите. Чтобы все было ровным, тыльную сторону можно дополнительно прошить.



Вместо ковра — панно



Сейчас стало модным украшать стены вместо ковров картинами, панно, цветами.

Хочу предложить читателям один из вариантов декора узкой части стены. Для этого нужно сделать панно в технике вышивки крестом.

Фон и расцветка выбирается в зависимости от интерьера, но просто шикарно смотрится черный фон (если у вас нет черной канвы, возьмите обычный черный материал, канву нашейте, а после вышивания выдерните нити канвы). Ширина и длина выбирается в зависимости от выбранного узора.

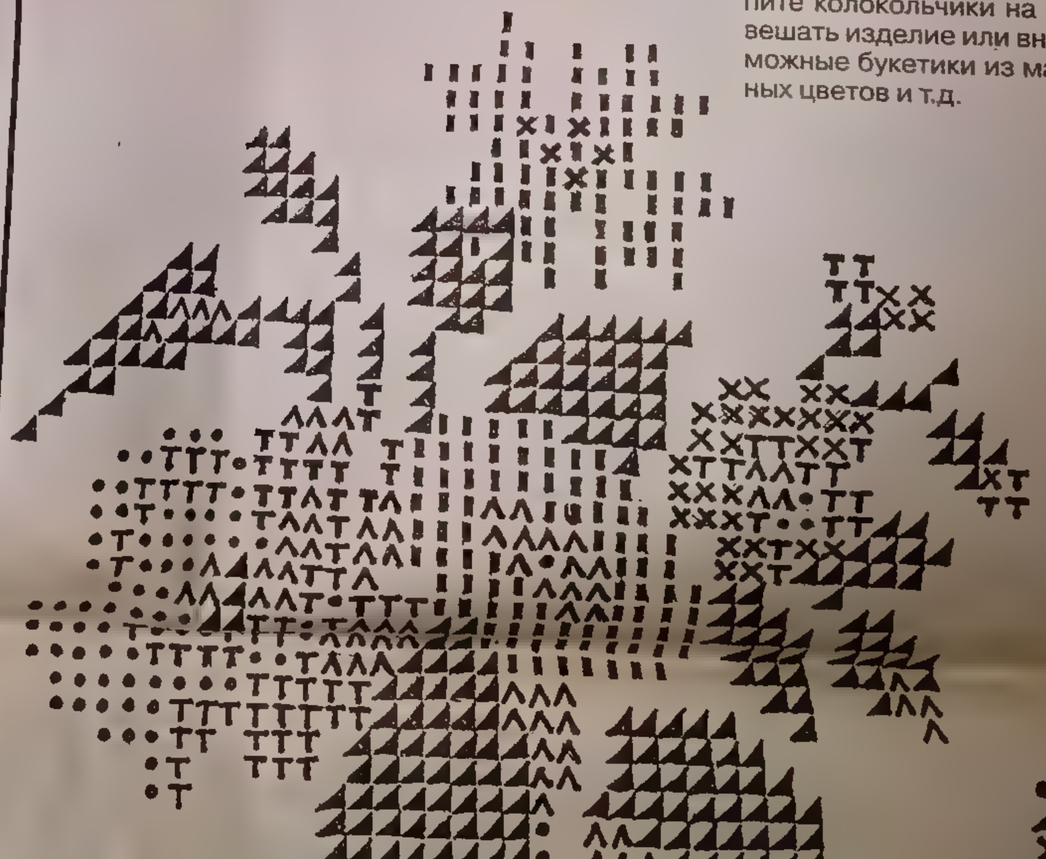
Я предлагаю свой вариант узора, но можно взять любой несложный из множества предлагаемых в различных изданиях. Мотив повторяется несколько раз (в данном случае шесть) по вертикали, причем я меняла расцветку ниток в каждом из шести мотивов на свой вкус.

Вышитую дорожку натянула на ДВП, чтобы не скручивалась (можно на жесткий картон).

Чтобы скрыть край, пришила золотую объемную тесьму.

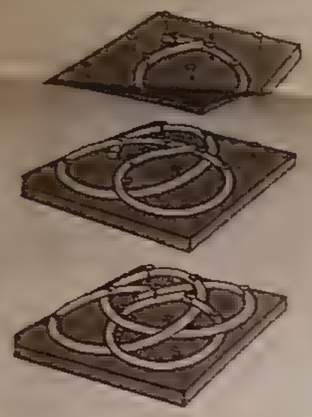
Теперь включите свою фантазию: прикрепите колокольчики на гвоздик, куда будете вешать изделие или внизу дорожки, всевозможные букетики из маленьких искусственных цветов и т.д.

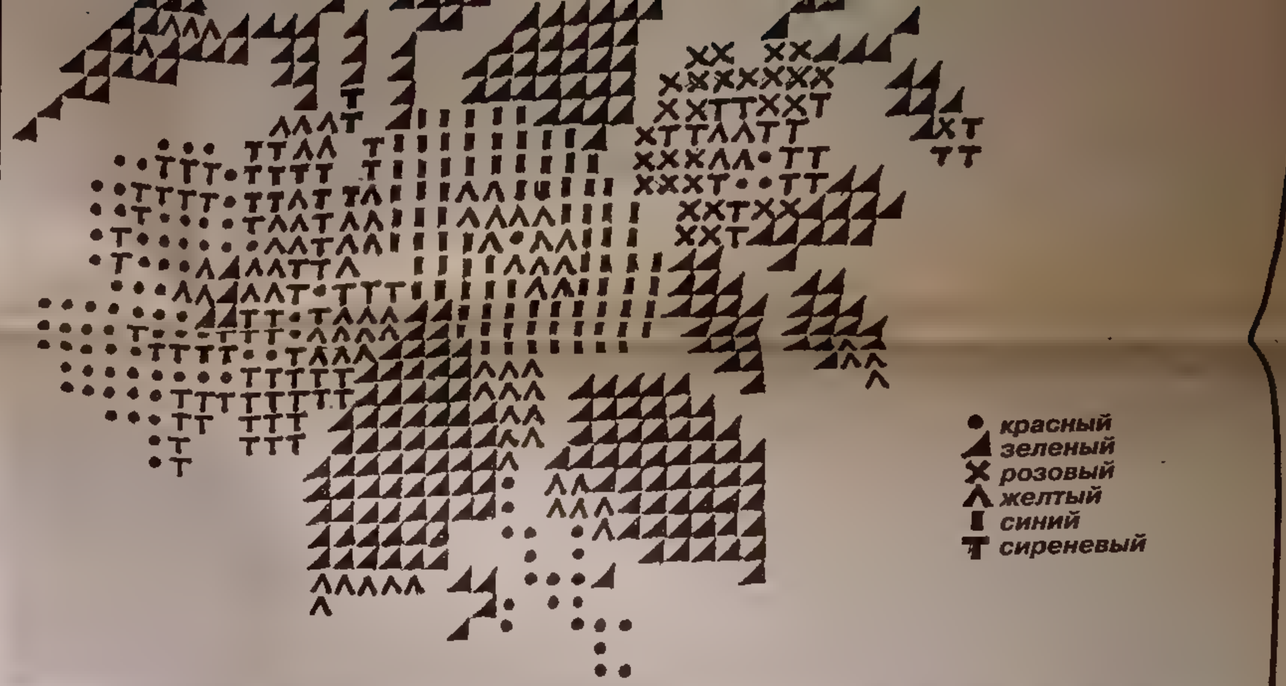
Елена КОНЧИЦ,
г.Мозырь.



Подставка из веревки

«Турецкий» узел в качестве подставки для стаканов или кастрюль. Этот декоративный узел можно сделать быстрее, если использовать рабочую плиту с вбитыми в нее гвоздями. При изготовлении декоративного «турецкого» узла руководствуйтесь рисунком. Витков можно сделать столько, сколько поместится на плите. Чтобы все было ровным, тыльную сторону можно дополнительно прошить.





Теплая вязаная шапочка

Шапочка с козырьком

Для вязания шапочки потребуется 120 г шерсти № 32/2 в 5 сложений. Спицы № 4.

Основной узор вязки «кукурузка».

Вязание образца основного узора

Для вязания образца наберите четное количество петель (22 петли).

1-й ряд: 1 лицевая, 1 изнаночная, повторять до конца ряда.

2-й ряд: 1 лиц., 1 снять с накидом, повторять до конца ряда.

3-й ряд: 1 снять с новым накидом (с 2 накидами), 1 изн., повторять до конца ряда.

4-й ряд: 1 лиц., 1 изн. (провязать с 2 накидами), повторять до конца ряда.

Вязание

Наберите 120 петель, свяжите 2,5 см чулочной вязкой и приступайте к выполнению козырька. Для этого отсчитайте средние 40 петель и вяжите только эти петли чулочной вязкой, не довязывая с каждой стороны по 2 петли предыдущего ряда (т.е. каждый ряд должен быть на 2 петли короче предыдущего). Когда в ряду останется 14 петель, провяжите все 40 петель, затем 1 ряд лицевыми петлями по изнаночной стороне (для подгиба) и дальше вяжите лицевую сторону козырька чулочной вязкой в обратном порядке: начинайте с 14 средних петель и провязывайте в конце каждого последующего ряда на 2 петли больше до тех пор, пока не будут провязаны все 40 петель. Дальше свяжите на всех набранных петлях 2,5 см чулочной вязкой (последний ряд вяжите, туго затягивая петли), перейдите на узор «кукурузка» и продолжайте вязать, прибавляя через каждые 5 петель 1 петлю на высоту 12-15 см. Затем перейдите на вязку «резинка» 1х1 и, провязав 2 см, начинайте оформлять донышко. Для этого в одном ряду убавьте число петель вдвое, провязав все петли по 2 вместе лицевыми (надо следить, чтобы при провязывании двух петель вместе лицевая шла сверху), свяжите 3 см чулочной вязкой и снова провяжите по 2 петли вместе. Когда на спицах останется 8-10 петель, соберите их на нить и затяните. Сшейте шапочку. Обвяжите крючком 3 пуговицы и пришейте на верхушку шапочки и по обеим сторонам козырька. Вывяжите цепочку (шнурок) и прикрепите к пуговицам у основания козырька. Внутрь козырька вложите кусочек картона, дерматина или другого плотного материала, вырезанного по форме козырька, для поддержания его в горизонтальном положении.

Шапочка-шлем

Для вязания этой шапочки вам понадобится 150 г пушистой пряжи и спицы № 4. Основной узор — пышная резинка.

Вязание образца основного узора

Наберите любое количество петель.

1-й ряд: 1 лиц., 1 изн., повторять до конца ряда.

2-й ряд : 1 лиц., 1 изн. снять с накидом.

3-й ряд и все последующие — петлю с накидом провязать вместе лицевой, изнаночную снять с накидом и так до конца ряда.

Вязание

Наберите 80 петель, свяжите 10 см пышной резинкой, перейдите на резинку и вяжите еще 3 см, затем еще 2 см пышной резинкой.

После этого, провязав 31 петлю от края, поверните работу и вяжите в обратном направлении до конца ряда, поверните и вяжите 28 петель, поверните и вяжите до конца ряда, поверните и вяжите 25 петель, поверните и вяжите до конца ряда, затем провяжите весь ряд и повторите вязку укороченных рядов вышеописанным способом с другой стороны (т.е. 31, 28, 25 петель). Лицевой ряд провяжите полностью. Отсчитайте с каждой стороны работы по 24 петли и перенесите их на вспомогательные спицы, а средние 32 петли закройте.

Для выполнения козырька наберите 18 петель и вяжите пышной резинкой, прибавляя в четных рядах с обеих сторон по 1, затем по 2, по 1, по 2 петли, затем 3 раза по 1 петле (на спицах должно получиться 36 петель). После этого вяжите 5 см, соедините петли козырька с петлями на запасных спицах (козырек посередине) и вяжите еще 20 см. Оформите донышко, провязывая в лицевом ряду по 2 петли вместе лицевыми, изнаночный ряд — изнаночными петлями, в следующем лицевом — снова по 2 петли вместе. Оставшиеся петли затянуть ниткой. Сшейте шлем сзади и прикрепите козырек, отвернув его вверх.

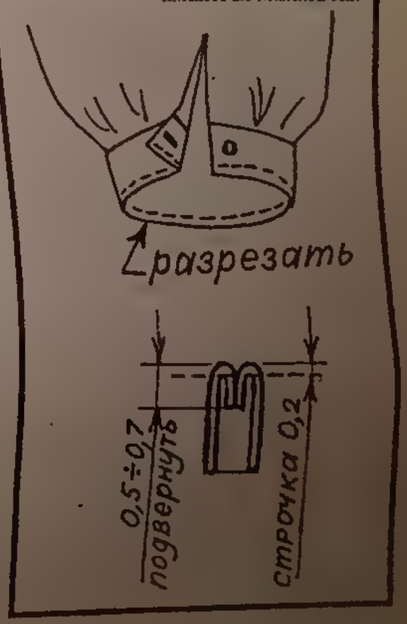
Верх шапочки можно украсить помпоном.

Галина ИГНАТОВИЧ, г.Могилев.

Подремонтируем манжеты

В мужских рубашках очень быстро протираются манжеты. Однако их быстро можно привести в порядок. Для этого нужно лезвием надрезать сгиб манжеты, а затем по всей длине разрезать ножницами. Внутреннюю прокладку уменьшить на 0,5-0,7 см. Затем подвернуть вовнутрь обе половинки манжеты и прострочить по краю соединенные половинки манжет.

Елена ЛИННИК, г.Молодечно Минской обл.



2001г. СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
Приложение к газете Толока №9

Пальто с рукавами реглан и капюшоном

Какая одежда более подходит для нашей холодной осени, нежели мягкое, комфортное, объемное пальто из легкого пушистого материала? Длинное, широкое и в то же время легкое, как пушинка, такое пальто порадует каждую модницу.

Пальто широкого покроя, длиной до щиколотки, с высокими боковыми разрезами и рукавами реглан, карман прорезной с клапаном. При желании подкладку можно поставить на легкий утеплитель, большой капюшон окантовать пушистым мехом, а талию подчеркнуть мягким поясом.

Для его пошива вам потребуется (для размера 164-96-104): пальтовая ткань — облегченный драп, велюр, ориентировочный расход ткани 3,5 м при ширине 150 см; подкладочная ткань — 2, 3 м при ширине 150 см; клеевая прокладка; 3 пуговицы; подплечники формы реглан.

Для более точного определения длины материала, необходимого для раскроя изделия, после уточнения выкроек разложите бумажные лекала на ширину ткани и определите нужную длину.

РАСКРОЙ

Внимание! Все лекала даны без припусков на швы.

4. Передняя часть рукава — 2 детали.
5. Капюшон — 4 детали.
6. Клапан кармана — 4 детали длиной 18 см, шириной 5 см.
7. Подзор кармана — 2 детали длиной 18 см, шириной 6 см.
8. Обтачки боковых разрезов — 4 детали длиной 60 см и шириной 5 см (с учетом припусков на швы).
9. Обтачка горловины спинки — 1 деталь со сгибом (сложить лекало спинки и заднего рукава по линии проймы и, отступая от линии горловины 3 см, нарисовать выкройку обтачки).

ПОДКЛАДКА

10. Спинка — 2 детали.
11. Полочка — 2 детали.
12. Задняя часть рукава — 2 детали (за вычетом ширины обтачки).
13. Передняя часть рукава — 2 детали.
14. Мешковина кармана — 4 детали длиной 22 см, шириной 18 см.

Прокладка: укрепить прокладкой детали подбортов до линии перегиба, горловину спинки и верхние части рукавов на ширину 3-3,5 см, а также верхние части листочек, боковые разрезы и подгибы рукавов и низа изделия.

Припуски на швы: 1 см для внутренних швов; 1,5-2,5 см для открытых швов и 4-5 см для подгиба низа и рукавов.

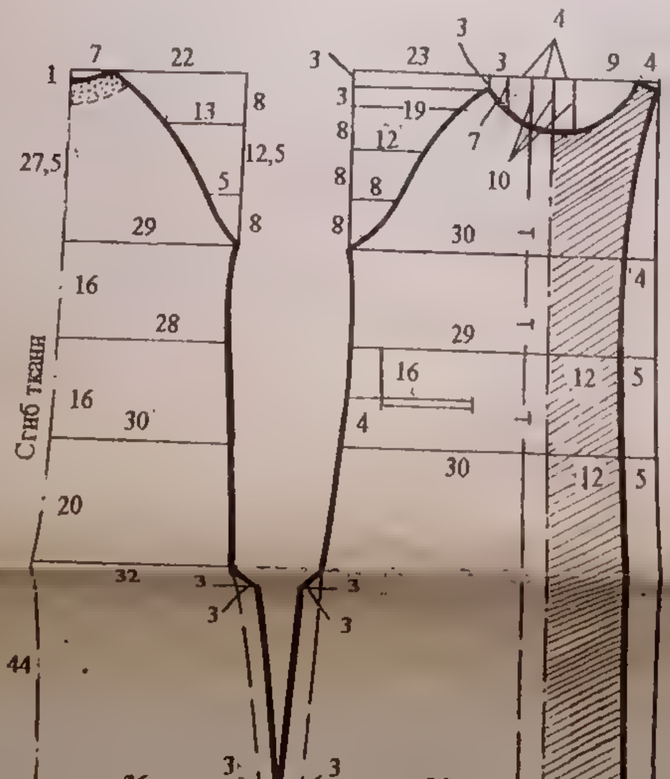
ОПИСАНИЕ РАБОТЫ:

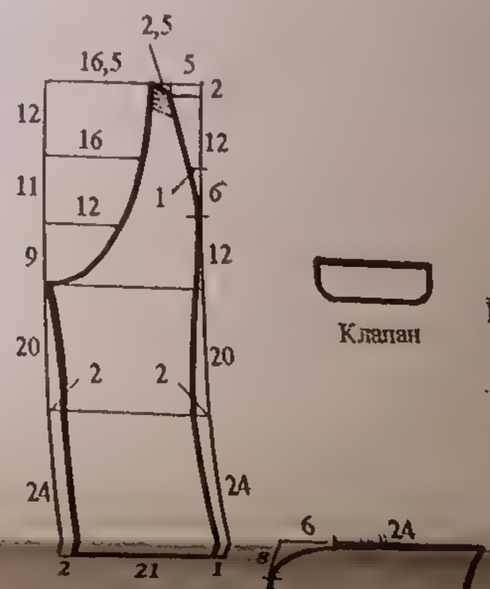
1. Прорезные карманы с клапаном. Клапан каждого кармана чисто вытачать по боковым и нижнему краям и приутюжить. С лицевой стороны притачать к полочке по размеченным линиям клапан и подзор кармана. Полочку прорезать вдоль между строчками, к концам строчек — наискосок. При этом не повредите клапан и подзор! Клапан заутюжить на прорез, припуски шва притачивания подзора разутюжить. Подзор, обогнув припуск шва, отвернуть через прорез на изнаночную сторону и настрочить точно в шов притачивания. С изнаночной стороны пальто притачать одну мешковину кармана из подкладочной ткани к припускам шва притачивания обтачки, а вторую мешковину — к припускам шва притачивания клапана. Маленькие треугольники на концах прореза отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на мешковину точно от концов одной строчки к концам другой. Мешковину подрезать, уравнивая, и стачать.
2. Обработать обтачками боковые разрезы на спинке и полочках.
3. Передние части рукавов втачать в проймы полочек, задние — в проймы спинки.
4. Стачать верхние швы рукавов. Стачать нижние швы рукавов и боковые швы пальто.
5. Стачать плечевые швы подбортов и обтачки горловины спинки. Подборта полочки перегнуть по линии сгиба и отутюжить.
6. Детали капюшона попарно чисто вытачать по центральному шву. Одну деталь капюшона лицом к лицу втачать в горловину. Другую деталь капюшона притачать к обтачке спинки и подбортам. Припуски швов разутюжить.

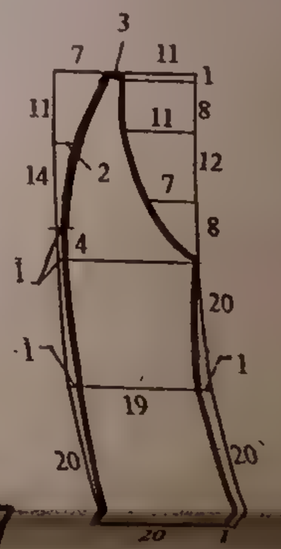
Разутюженные припуски швов втачивания капюшона и обтачки горловины спинки сшить изнутри.

7. Припуски на подгибку низа завернуть на изнаночную сторону и пришить. Борта, край капюшона и боковые разрезы отстрочить на расстоянии 1,5 см. Боковой разрез полочки наложить на спинку и настрочить вверху по косому срезу и в отделочную строчку на расстоянии 1,5 см.
8. Пришить подплечники.
9. Стачать детали кроя из подкладочной ткани. Подкладку притачать к нижним срезам рукавов, внутренним срезам подбортов и обтачке горловины спинки. Выровнять нижний срез подкладки и подшить его.
10. На правой полочке обметать петли, на левой пришить пуговицы.

Елена ВОРОНКЕВИЧ, художник-модельер, г.Могилев.







капюшон окантовать пушистым мехом, а талию подчеркнуть мягким поясом.

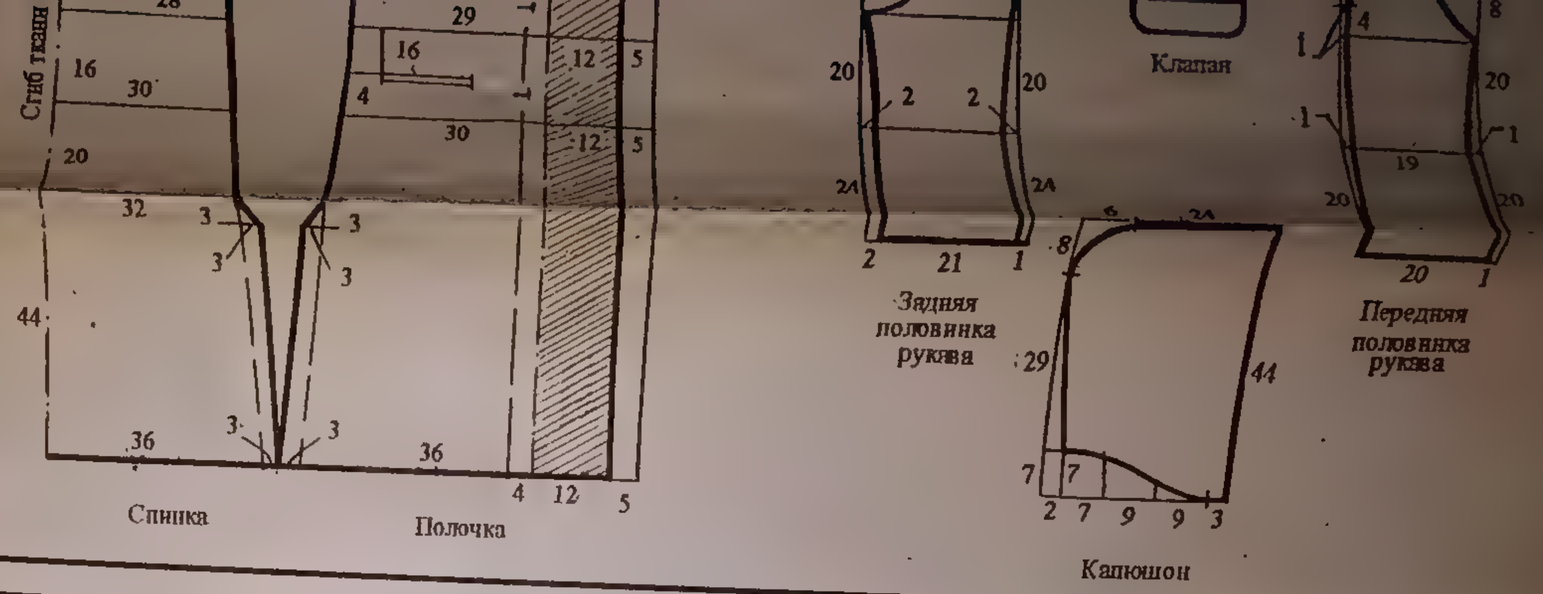
Для его пошива вам потребуется (для размера 164-96-104): пальтовая ткань — облегченный драп, велюр, ориентировочный расход ткани 3,5 м при ширине 150 см; подкладочная ткань — 2, 3 м при ширине 150 см; клеевая прокладка; 3 пуговицы; подкладочники формы реглан.

Для более точного определения длины материала, необходимого для раскроя изделия, после уточнения выкроек разложите бумажные лекала на ширину ткани и определите нужную длину.

РАСКРОЙ

Внимание! Все лекала даны без припусков на швы.

1. Спинка — 1 деталь со сгибом.
2. Полочка с цельнокроеным подбортом — 2 детали.
3. Задняя часть рукава — 2 детали.



Как лучше восстановить и отремонтировать одежду

✱ Случается, что после летнего хранения шапка-ушанка ссыхается и становится мала. Не секрет, что ее легко растянуть на кастрюле с дном подходящего диаметра или на стеклянной бутыли. Однако не менее удобно вложить в такую шапку камеру волейбольного мяча, завязать тесемки на наушниках и, надув камеру, оставить шапку в покое на несколько часов. А вот для растягивания спортивной вязаной шапочки или берета вполне пригоден детский воздушный шарик. После того, как шарик надут, шапочку следует слегка сбрызнуть водой.

✱ Меховые рукавички для ребенка в сильные морозы — предмет первой необходимости. Между тем они нередко теряются, да и купить их не всегда можно. Отличные рукавички получаются из старой шапки-ушанки. От нее отрезают уши, делают в них отверстие, пришивают палец — и отныне морозы не страшны.

✱ Чтобы отремонтировать тюлевое изделие, нужно вырезать заплату из тюля, которая по размеру должна быть несколько больше, чем поврежденный участок на тюлевой вещи, рваное место аккуратно обрезать и смазать по краям клеем БФ-6, заплату также смазать клеем. Дав клею немного подсохнуть, заплату накладывают на поврежденное место и аккуратно разравнивают. После полного высыхания клея починенное место гладят горячим утюгом. Склеенные этим способом вещи хорошо переносят стирку и долго сохраняют прочность. Этим же клеем можно чинить любое белье и наклеивать метки прачечной.

✱ Не выбрасывайте старые кожаные перчатки. Вырежьте из них маленькие кружочки и, пришивая пуговицы к пальто или костюму, подкладывайте их с изнанки, тогда материя под пуговицами никогда не будет рваться.

✱ Чтобы не повредить ткань при срезании пуговицы, между тканью и пуговицей вставьте расческу, а затем лезвием бритвы обрежьте нитки.

✱ Если у воротничка рубашки только начал расползаться верх на сгибе, отпорите воротничок от стойки, подштопайте износившееся место или подшейте под него узкую полоску материи.

Прежний верх нужно сделать теперь изнанкой. Для этого следует разгладить воротничок, приметать его к стойке на старое место так, чтобы прежняя изнанка оказалась верхом, и аккуратно пришить.

В случае, если верх совершенно изорвался, нужно сменить его. Отпорите воротничок от стойки и полностью распорите его так, чтобы не порвать изнанку и прокладку. Разгладьте верх и выкройте по нижнему новый из остатка материи или нижней полы рубашки. Сложите верх и изнанку (лицом к лицу), сверху наложите прокладку, сметайте, прострочите по краю, выверните и снова прострочите на расстоянии 0,5 см от края и пришейте воротничок к стойке.

Если износилась стойка, отпорите воротничок от горловины, проштопайте изношенную часть стойки. Потом подшейте ее к горловине наоборот — так, чтобы внутренняя сторона стойки стала наружной, а наружная — внутренней. При этом петелька окажется справа, вместо того, чтобы быть слева. Не беда! Плотно зашейте ее, пришейте сверху пуговку, а на другой стороне сделайте новую петельку.

Если манжеты у рубашки простые, на пуговке, аккуратно отрежьте изношенный край по всей длине манжеты, заверните внутрь новые края, закруглив бортик. Затем нужно тщательно приметать. Прострочите заново — один раз по самому краю, второй раз — на расстоянии 0,5 см.

Если манжеты слишком изношены, отпорите их и выкройте новые из полы рубашки или из остатка материи, пользуясь старыми манжетами в качестве выкройки. Сложите верх и изнанку лицом к лицу, прострочите, выверните, прострочите на 0,5 см от края и пришейте к рукаву.

Отложные манжеты под запонки изнашиваются обычно на сгибе. В этом случае надо отпороть манжеты от рубашки и подштопать изношенную часть, как это делалось с воротничком, или плотно зашить, затем перевернуть манжету наружной стороной внутрь. Прогладить. Приметать, следя за тем, чтобы складки и сборки рукава были правильно расположены. Прострочить.

✱ В каждом деле, даже самом маленьком, есть свои секреты. Разумеется, для штопки черных носков необходимо подобрать черные нитки, для коричневых — коричневые. Затем, когда вы натянули носок на деревянный грибок или ложку, обязательно проложите нитку вокруг дырки. Самый ответственный момент наступает после того, как вы наложили нитки по горизонтали и начинаете накладывать их по вертикали. Здесь приходится следить за тем, чтобы в каждом ряду одна нитка ложилась под иголку, а следующая шла над ней. Чем плотнее лягут нитки, тем красивее и прочнее будет штопка.

✱ Заделать дырку на одежде можно без иголки и ниток. Осторожно смажьте края дыры сырым яйцом, накройте ее кусочком материи (лучше, конечно такого же цвета), наложите сверху лист чистой бумаги, а затем прогладьте горячим утюгом.

✱ Сломанная пуговица, казалось бы, пустяк, но подчас и она может доставить немало огорчений. Далеко не всегда можно найти в магазинах точно такую же, а спарывать с одежды весь комплект пуговиц и заменять его новым не хочется. Между тем ремонт пластмассовой пуговицы — дело минутное. Согнув из проволоки ушко-подковку, с помощью разогретого паяльника водрузите его на положенное место.

✱ Небольшая фаска, снятая сверлом, отверткой или перочинным ножом с острых краев отверстий пуговицы, предохранит нитку от быстрого перетирания и удлинит срок службы пришитой пуговицы.

✱ Пришить пуговицы раз и навсегда к рабочей или спортивной одежде можно с помощью рыболовной лески диаметром 0,4 мм. Для этого нужно подобрать иголку с широким ушком. Расстояние от пуговицы до ткани должно быть не малым и не большим — средним. Тогда петля долго не будет изнашиваться.

✱ Чтобы низ брюк не бахромился, можно подогнуть по периметру низ брючины, смазав его изнутри слоем клея ПВА шириной 5 мм. Когда клей подсохнет, прогладить подгиб через влажную марлю. Такой подворот держится отлично, во время стирки его можно развернуть, а после проглаживания он становится на место. Можно также пропитать тесьму на брюках клеем ПВА, ЭПВА, «Орион».

✱ Проблему, как ровно подвернуть край юбки, можно решить раз и навсегда с помощью пульверизатора. Его заправляют водой с зубным порошком и укрепляют на нужной высоте. Вы нажимаете на грушу и поворачиваетесь — на материи остается меловой след. Чтобы пульверизатор не засорился, нужно или процедить порошок, или увеличить отверстие.

О том, о сем понемногу

2001г. СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
Толока №9

Режет и соединяет паяльник

Устройство для соединения и разрезания пленки: 1 — паяльник; 2 — медный сердечник; 3 — ось; 4 — колесо; а, б — сменные колеса.

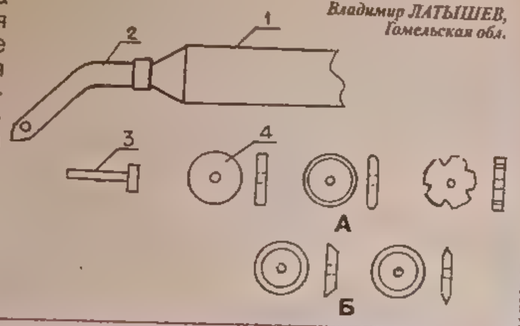
Устройство для соединения и разрезания полимерных пленок из термопластов (полиэтилена, полипропилена, поливинил-хлорида, капрона) состоит из электрического паяльника, медного сердечника, сменного колеса, оси. Медный сердечник сгибают под углом 120 град., на его рабочем конце прорезают паз глубиной 20 мм, шириной 4 мм, сверлят отверстие под ось d 3 мм. Форма сменных колес показана на **рисунке**. Диаметр их равен 9-12 мм, толщина 3,6-3,9 мм. Для разрезания пленки они имеют острые кромки, а для соединения ее — форма и ширина рабочей части колеса различные. Их изготавливают из меди или стали.

Соединяемые поверхности обезжиривают ацетоном, спиртом, бензином. Накладывают внахлестку друг на друга. Сверху кладут бумагу, лучше кальку. Разогретое колесо устройства прокатывают со скоростью 2 м/мин. Угол наклона корпуса паяльника к поверхности изделия составляет 30-35 град. Устройство желательно перемещать на себя. Чтобы получить негерметичное соединение, применяют колесо с зубьями, которое перемещают со скоростью 1,6-1,7 м/мин.

Технология чистого разрезания (без склеивания) не требует обезжиривания изделия, может осуществляться и без применения подкладочного материала.

Следует помнить, что соединить и разрезать можно также полимерные материалы, которые могут находиться в термопластичном состоянии — термопласты.

Владимир ЛАТЫШЕВ, Гомельская обл.



Зеркало повешено несколько необычно. И вот результат: в него можно не только смотреться, но на него можно и с удовольствием смотреть.

Строительные блоки из опилок

Опилкобетон может иметь разные марки и массу, что зависит от количества вяжущих веществ и песка. Состав опилкобетона и потребность материалов для получения 1 куб.м массы приведены в таблице:

Марка опилкобетона в возрасте 90 дней	Цемент марки 300, кг	Известь гашения кг,	Песок, кг	Опилки влажностью 40-50%, кг	Состав опилкобетона по объему (вяжущие, песок, опилки)	Примерная объемная масса, кг/куб.м
10	90	165	530	210	1:1,1:3,2	950-1050
15	135	135	590	200	1:1,3:3,3	1050-1150

Используемые опилки необходимо просеять через сито с ячейками не более 1х1 см. Затем их смешивают с песком, а известковое тесто — с цементом до густоты сметаны. Смесь из опилок с песком поливают цементно-известковым раствором до получения довольно густой массы, которую тщательно перемешивают.

Приготовленную массу тут же укладывают в опалубку слоями по 10-15 см. Штыкуют лопатой или стальным прутком и тщательно трамбуют сначала у опалубки, затем — посередине. Опалубку снимают через два-четыре дня после заливки.

Регина СМИРНОВА, г.Минск.

Кроссворд

Составил Александр Лобанов, г.Брест

По горизонтали: 3. Пора года. 6. Специалист в одной из отраслей тяжелой промышленности. 9. Музыкальное сопровождение. 13. Женский треугольный головной платок. 14. Съедобное морское беспозвоночное животное. 16. Щит, стойка для размещения экспонатов выставки. 18. Агрегат для получения стали. 19. Русский полководец, герой Бородинского сражения. 20. Возвышенная равнина. 21. Действующий вулкан на юго-востоке Мексики. 23. Химический элемент, драгоценный металл. 24. Управление оркестром, хором. 27. Гора на Среднем Урале. 28. Заметное улучшение в развитии.

По вертикали: 1. Станковая гравюра, литография. 2. Маслянистая жидкость для получения красителей. 4. Город в Северной Италии. 5. Главенство, преобладание. 7. Отчетливое произношение составных частей стиха. 8. Истолкование, объяснение. 10. Регулятор горючей смеси, поступающей в двигатель внутреннего сгорания. 11. Опора здания, сооружения, фундамента. 12. Лечебно-профилактическое учреждение. 13. Столица Шри-Ланки. 15. Река во Франции. 16. Сладкая жидкость из фруктовых, ягодных соков. 17. Положительное, хорошее, полезное. 22. Спутник планеты Уран. 23. Старинная одежда украинок. 25. Река в Забайкалье. 26. Космонавт, первым посетивший Луну.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 8

По горизонтали: 5. Пипетка. 6. Повадка. 9. Криминалист. 11. Вилла. 12. Сатин. 13. Олень. 16. Вираж. 17. Детство. 19. Архимед. 20. Праща. 24. Графа. 25. Искра. 26. Снедь. 29. Ясновидение. 30. Скворец. 31. Керогаз.

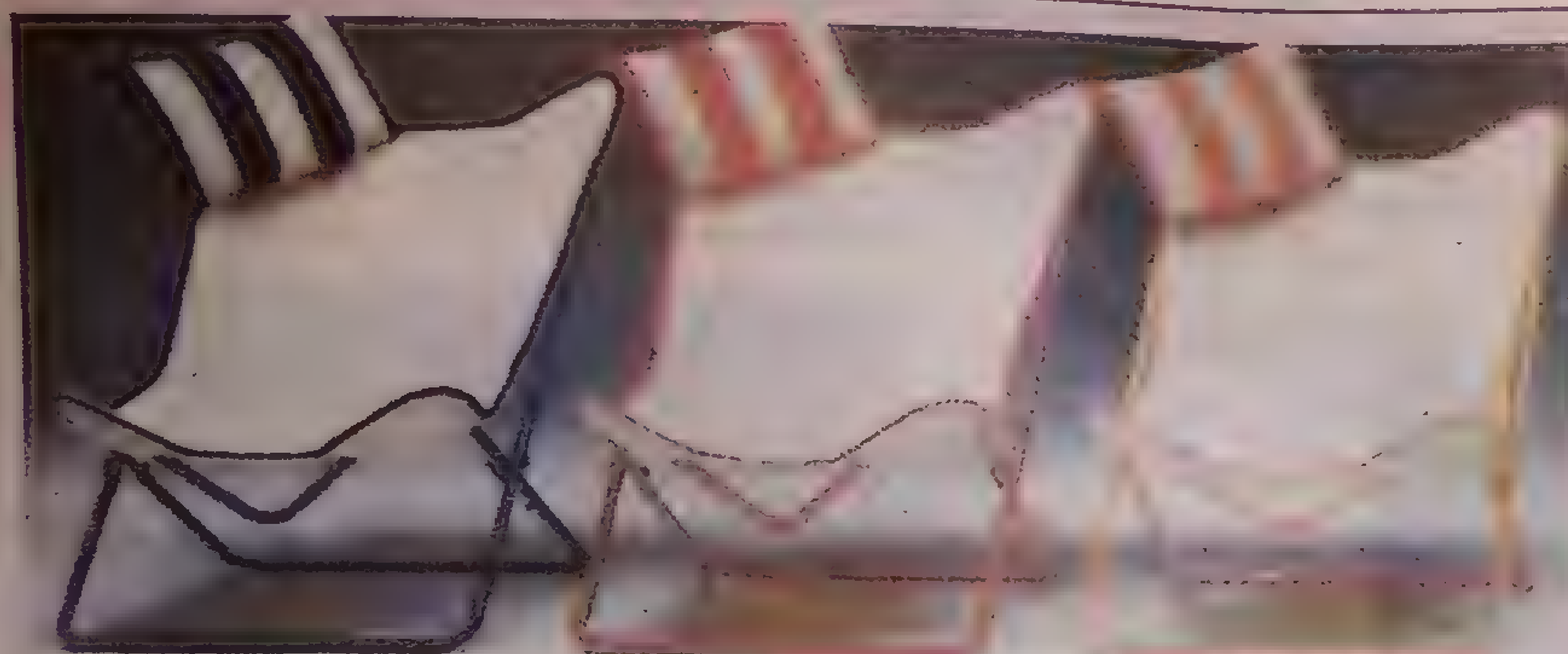
По вертикали: 1. Бисквит. 2. Акция. 3. [illegible]

10	90	165	530	210	1:1,1:3,2	950-1050
15	135	135	590	200	1:1,3:3,3	1050-1150

Используемые опилки необходимо просеять через сито с ячейками не более 1х1 см. Затем их смешивают с песком, а известковое тесто — с цементом до густоты сметаны. Смесь из опилок с песком поливают *цементно-известковым раствором* до получения довольно густой массы, которую тщательно перемешивают.

Приготовленную массу тут же укладывают в опалубку слоями по 10-15 см. Штыкуют лопатой или стальным прутком и тщательно трамбуют сначала у опалубки, затем — посередине. Опалубку снимают через два-четыре дня после заливки.

Регина СМИРНОВА,
г.Минск.



Дачные кресла, которые вы видите на фотографии, обладают массой достоинств. Две геометрические фигуры, которые и составляют основу кресла, согнуты из обычного стального прутка d 8 мм. Чехол с прострочеными «карманами» делается из любой плотной яркой ткани. И это — все!

Газировка против огня

Принцип работы этого бытового огнетушителя как у настоящего, и хороший хозяин не пожалеет пяти минут на его изготовление. В дело можно пустить любую толстостенную бутылку. Понадобятся также резиновая пробка и металлическая или стеклянная трубка длиной 10-12 см с внутренним диаметром около 3 мм.

Заполните водой сосуд приблизительно до половины и всыпьте соды из расчета 4 чайные ложки на стакан. Перед тем как заткнуть бутылку резиновой пробкой, пропустите через нее любую трубку с подвешенным с помощью ниток мешком с лимонной кислотой — так, чтобы он не касался воды. Огнетушитель готов. Вы вооружены против микропожара. Стоит перевернуть сосуд, как из трубки начнет вырываться вспененная струя воды.

В выпуске, кроме собственных, использованы материалы из журналов «Делаем сами», «Сам», других изданий.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

си, поступающей в двигатель внутреннего сгорания. 11. Опора здания, сооружения, фундамента. 12. Лечебно-профилактическое учреждение. 13. Столица Шри-Ланки. 15. Река во Франции. 16. Сладкая жидкость из фруктовых, ягодных соков. 17. Положительное, хорошее, полезное. 22. Спутник планеты Уран. 23. Старинная одежда украинок. 25. Река в Забайкалье. 26. Космонавт, первым посетивший Луну.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 8

По горизонтали: 5. Пипетка. 6. Повадка. 9. Криминалист. 11. Вилла. 12. Сатин. 13. Олень. 16. Вираж. 17. Детство. 19. Архимед. 20. Праща. 24. Графа. 25. Искра. 26. Снедь. 29. Ясновидение. 30. Скворец. 31. Керогаз.

По вертикали: 1. Бисквит. 2. Акциз. 3. Ролик. 4. Окраина. 7. Титан. 8. Паритет. 9.Каллиграфия. 10. Телевещание. 14. Факир. 15. Ссора. 18. Бегство. 21. Критика. 22. Кредо. 23. Адвокат. 27. Ангел. 28. Юнкер.

Полезные советы

- Синтетическим мехом старой детской шапочки можно удлинить рукава и низ курточки, из которой вырос малыш. Такая отделка сделает вещь наряднее.
- В умелых руках две-три такие шапочки превратятся в красивую и мягкую диванную подушку. А «пухом и пером» для нее послужат старые капроновые чулки и эластичные колготки.
- Белесый осадок на стенках стакана, прозрачной цветочной вазы, кувшина, где неделями стояла вода, поможет отмыть уксус, смешанный с поваренной солью.
- Хрусталь, потерявший блеск, протирают срезом сырой картофелины. После этого остается сполоснуть изделие в холодной воде, с добавлением синьки.
- Если в вашей семье пользуются аэрозольным лаком для волос, его мельчайшие капли неизбежно попадают на зеркало, которое со временем затуманивается, теряет блеск. Протрите зеркало тряпочкой, смоченной уайт-спиритом или одеколоном, и будет полный порядок.
- Полотно заржавевшего утюга легко отчистить сухой поваренной солью, а желтоватый налет очищают тряпочкой, смоченной в уксусе или в смеси уксуса и нашатырного спирта.
- Порыжевшую ткань черного дождевого зонта чистят щеткой, смоченной в отваре крепкого чая или листьев плюща. Нарядные цветные зонтики «избавляют» от уличной грязи 5%-ным раствором нашатырного спирта.
- Простокваша — исстари известное подручное средство для чистки изделий из бронзы.

Подготовил Виталий ГАВРИЛОВ,
г. В.Новгород.

"Делаем сами"
Выходит 1 раз в месяц.
Редактор Николай КОМЛЕВ.
Учредитель и издатель — ЗАО «Редакция газеты "Толока"
Свидетельство о регистрации № 32
Индекс 63246
АДРЕС РЕДАКЦИИ:
212030 г.Могилев, ул.Первомайская, 89,
Дом печати, ком. 77,79. Тел.: (8-10-375-222) 32-71-03, 32-71-37.
АДРЕС В РОССИИ:
214004 г. Смоленск, 2-й Краснинский пер, д. 6 «б», офис 3.
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80.
ДЛЯ ПИСЕМ: 214001 г. Смоленск-1, а/я 7
Цена свободная
Подписано в печать 17.09.2001 г. Время подписания в печать 16.00
Общий тираж 60678 экз.
2-й завод 20679 — 60678 экз.
отпечатан в ГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).
Заказ № 2534
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре "Толоки".
E-mail: toloka@mail.telecom.mogilev.by
Издается с марта 1996 г.

Ноябрь 2001 г.
№ 11 (68)

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ Толока

Сегодня в номере:

Карнавальные наряды — 2-я стр.
Оригинальные шторы — 3-я стр.
Установка сантехники — 4-я стр.
Ширмы для радиатора — 5-я стр.
Фотоальбом — 6-я стр.
Сумка для школьников — 7-я стр.

Вечно живое искусство

Всегда считалось, что самый лучший подарок тот, который сделан своими руками. Это не просто вещь, а частица вашей души!

Предлагаю в качестве подарка вышитые миниатюрные картинки, которые украсят интерьер любого дома и не сложны в исполнении.

Вышивание, несомненно, — самый древний способ украшения одежды и предметов быта, который и сейчас не потерял актуальности. Тем более, что сегодня нет

У «Толоки» — изданий много, через почту к ним дорога.

Спешите подписаться на 2002 год!

ОСНОВНАЯ подписка на наши газеты проводится по объединенному каталогу «Пресса России» (обложка **ЗЕЛЕНОГО** цвета).

В этом каталоге информация о нас находится на стр. 105. Напомним наши подписные индексы:

«Наша кухня» —63248
«Толока в России» — 41878
«Воскресная газета» — 63244
«Делаем сами» —63246
«Народный доктор» — 63247
«Толока. Календарь-справочник садовода и огородника» —63165.

АДРЕСНАЯ система подписки проводится по каталогу агентства «Роспечать» (обложка **КРАСНОГО** цвета). Ищите нас на стр. 122 этого каталога.

Наши подписные индексы в этом каталоге следующие:

«Наша кухня» — 35727
«Толока в России» — 35728
«Воскресная газета» — 35729
«Делаем сами» — 35730
«Народный доктор» — 35726
«Толока. Календарь-справочник садовода и огородника» — 35731.

Дачникам и всем хозяевам!

2002 г. Полезные советы дачникам и хозяевам **Толока в России**

Выходит 2 раза в месяц
Индекс 41878

Толока Осень 2001

Календарь-справочник садовода и огородника

Выходит 1 раз в квартал
Индекс 63165

Оперативная информация о новых сортах садовых и овощных культур, рекомендации ученых, опыт практиков. Объявления о купле-продаже, обмене семенами, саженцами и т.п.

Издания "Толоки" - всегда важно!
Подписка сэкономит ваши деньги!

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ и НЕ ТОЛЬКО...

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ...

2002 г. Народные средства лечения и профилактики **Народный доктор**

Вечно живое искусство

Всегда считалось, что самый лучший подарок тот, который сделан своими руками. Это не просто вещи, частица вашей души!

Предлагаю в качестве подарка вышитые миниатюрные картинки, которые украсят интерьер любого дома и не сложны в исполнении.

Вышивание, несомненно, — самый древний способ украшения одежды и предметов быта, который и сейчас не потерял актуальности. Тем более, что сегодня нет проблем в приобретении подручных материалов — пялец, канвы, ниток, бисера, стекляруса и т.п. для выполнения работы.

Рисунки вышивки картин приведены на рис. 1 и 2. Вышивать можно либо на белом фоне, либо на любом другом пастельного цвета.

Также можно варьировать и цветами нитей, возможно включение в композицию бисера или металлизированных нитей, в общем дерзайте, включите свое воображение и у вас все получится!

Галина ИГНАТОВИЧ,
г. Могилев.

Рекомендуемые цвета нитей

1 — красный
2 — зеленый
3 — сиреневый
4 — желтый
5 — синий
6 — розовый

Вышивка нитью мулине в одно сложение.

Техника исполнения: художественная гладь и стебельчатый шов.

Толока. Календарь-справочник садовода и огородника» — 63165.

АДРЕСНАЯ система подписки проводится по каталогу агентства «Роспечать» (обложка КРАСНОГО цвета). Ищите нас на стр. 122 этого каталога.

Наши подписные индексы в этом каталоге следующие:

«Наша кухня» — 35727
«Толока в России» — 35728
«Воскресная газета» — 35729
«Делаем сами» — 35730
«Народный доктор» — 35726
«Толока. Календарь-справочник садовода и огородника» — 35731.

Выходит 1 раз в квартал
Индекс 63165

Толока. Календарь-справочник садовода и огородника

Оперативная информация о новых сортах садовых и овощных культур, рекомендации ученых, опыт практиков. Объявления о купле-продаже, обмене семенами, саженцами и т.п.

Издания "Толоки" - всегда важно!

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ И НЕ ТОЛЬКО...

2002г. Кулинарные рецепты Наша кухня Толока

ОНА ПОДСКАЖЕТ ВАМ, КАК
- из доступных продуктов приготовить будничные и праздничные блюда
- сервировать стол
- делать вкусные заготовки
- принимать гостей

И еще об очень многом вкусном, красивом, полезном

Подпишитесь и читайте!

Газета выходит 1 раз в месяц
Индекс 63248

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ — ЭТО ГАЗЕТА

2002г. Народные средства лечения и профилактики Народный доктор Толока

- Народные средства лечения и профилактики
- Пропаганда здорового образа жизни
- Все о лекарственных растениях и их применении
- Консультации специалистов
- Советы косметологов
- Фитотерапия
- Адреса, по которым помогут излечиться

Газета выходит 2 раза в месяц
Индекс 63247
Оформить подписку можно в любом почтовом отделении и с любого месяца

Будьте здоровы и счастливы!

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ С ВАМИ

2002г. Советы домашним мастерам и мастерицам Делаем сами Толока

Эта газета необходима тем, кто любит делать красивые и полезные вещи своими руками, хочет создать неповторимый уют в своем доме, машине. Советы тем, кто шьет и вяжет, старается найти свой стиль в одежде. Другая полезная информация.

Подписаться никогда не поздно!

Газета выходит 1 раз в месяц
Индекс 63246

ИНТЕРЕСНО ЧИТАТЬ!

Толока Воскресная 2002г. Газета добрых советов

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

О вере и добре, женском счастье, здоровье и красоте, уютном доме и о том, что должен знать и уметь каждый мужчина, о мальчишках и девчонках и "братьях наших меньших"

Индекс 63244

Сегодня также вышли газеты

2001г. Толока в России
Толока Воскресная 2001г. Газета добрых советов
2001г. Народный доктор Толока
Толока. Календарь-справочник садовода и огородника

2001г. СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
Толока №11

Наряд для карнавала

Что может сравниться с карнавалом сказочным и волшебным! Сколько радости приносит он детям!

Естественно, что такой праздник несет с собой и массу хлопот, связанных с подготовкой костюмов. Но пусть это не огорчает вас! Ведь в ваших силах сделать так, чтобы этот праздник запомнился и ребенку и вам.

МОДЕЛЬ № 1 «ХЛЕБНЫЙ ИЛИ ЗОЛОТОЙ КОЛОС»

Для выполнения этого костюма вам понадобятся: белая и цветная бумага, фольга, картон, карандаши, краски, ножницы и клей.

1) Постройте по **(рис.1)** выкройку — шаблон «зернышка».

Для этого надо на чистом белом листе бумаги вычертить сетку из квадратов 2х2 см и перенести все линии выкройки с рис.1 на вновь построенную сетку, т.е. увеличить выкройку до нужных размеров.

2) Полученную выкройку «зернышка» вырежьте и обрисуйте на картоне. Согласно приведенной модели «7 зернышек». Количество «зернышек» на вашем колосе может быть другим — это зависит от роста вашего ребенка.

3) Из картона вырежьте полоску — стебель колоса. Ширина полоски — 4 см, а длина — зависит от роста вашего ребенка.

Основные детали «колоса» заготовлены. Теперь вам предстоит их раскрасить или оклеить цветной бумагой. А если у вас будет «Золотой колос» — то оклеить детали золотистой фольгой.

Сборка «колоска»

Полученные детали «зернышек» клеем «Момент» наклейте на полоску стебля в шахматном порядке (см. Модель № 1). Когда склеенный «колос» хорошо высохнет к нему прикрепите вертикальные шлейки из тесьмы в тон вашего «колоса». Снизу, на уровне бедер, «колосок» укрепляется горизонтальным пояском из той же тесьмы. Это делается для того, чтобы «колосок» держался на одежде. Деталь карнавального костюма надевается на обычное однотонное платье или удлиненный свитер.

МОДЕЛЬ № 2 «ЯБЛОЧКО»

Этот карнавальный костюм тоже очень прост. На обычную одежду надевается нарядная сумка-рюкзак! Дополняет костюм — обруч на голове с листиком. Основная деталь сумки-рюкзака расположена на **рис. 2** — «яблочко». «Листик» для обруча и «смеющийся червяк» — аппликация для сумки — **на рис.3.**

Постройте все детали выкроек в натуральную величину, как описано выше. По готовой выкройке **(рис. 2)** выкройте из ткани 3 детали «яблочка» — одна деталь целиком, вторая — с разрезом по линии «молния».

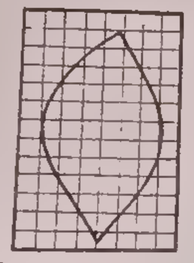
Ткань, из которой вы будете шить данную сумку, может быть различная — шерстяная, атласная, бархатная. Если сумка изготавливается из тонких тканей, то детали основы с изнаночной стороны проклеиваются флизелином Н250. При раскрое по контуру всех деталей сделайте припуски на швы — 0,75 см.

Выполнение работы

1) По **(рис. 3)** строится выкройка аппликации «смеющегося червяка» в натуральную величину. [illegible] выкраивается из контрастной ткани, выделяющейся на фоне «яблочка».

2) На лицевую сторону лицевой детали «яблочка» наметайте деталь «смеющегося червячка». Пристрочите его к основной детали машинной строчкой, отступив от краев на 0,1-0,2 см, а затем частым «зигзагом» обработайте контурный срез аппликации, следя за тем, чтобы стежки «зигзага» закрывали машинную строчку

3) На второй (задней) детали «яблочка» вши-



□= 2х2 (см)

Рис. 1

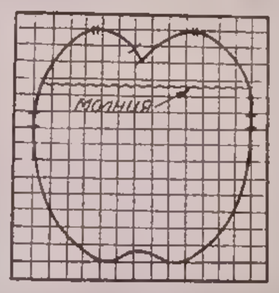


Рис. 2

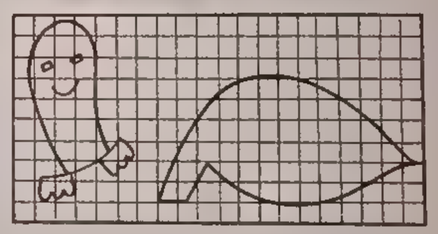


Рис. 3

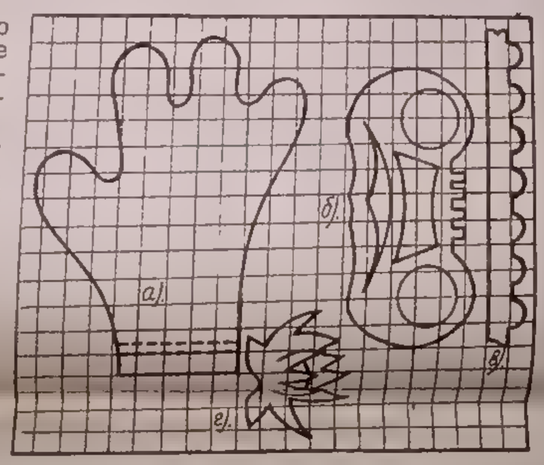


Рис. 4

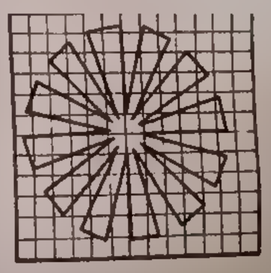


Рис. 5

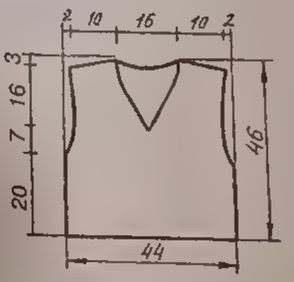
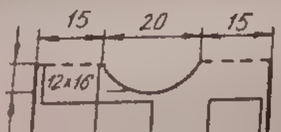
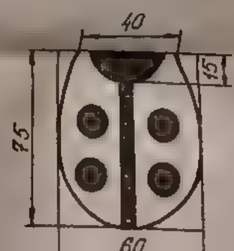
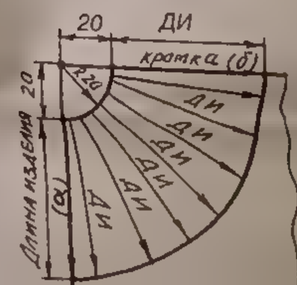


Рис. 6







всех сторон заутюживаются на изнаночную сторону).

7) Приметайте детали черного цвета на ткань основы и пристрочите, отступив от линии среза на 0,1-0,2 см по всем контурам.

8) Для прочности и оригинальности можно все настроченные детали обстрочить швом «зигзаг».

2 способ

Накидку можно выполнить и в стиле лоскутной техники «Пэчворк».

При этом способе удобнее выполнять накидку из квадратов 12х12 см.

1) Измерьте ширину вашей туники. Рассчитайте сколько квадратов вместится по ширине. Не забывайте, что в полоску по ширине входят как белые, так и черные квадраты.

2) Рассчитайте сколько полосок вместится в длину вашей туники.

3) Вырежьте из белой и черной ткани необходимое количество квадратов, делая прибавки на швы со всех сторон по 0,75 см.

4) Все срезы на квадратах обработайте, чтобы ткань не сыпалась (швом «зигзаг» или оверлоком).

Пошив

1) Черный и белый квадраты сложить лицевыми сторонами внутрь и стачать, отступив от края на 0,75 см (ширина машинной лапки). Шов стачивания разутюжить.

2) Далее аналогичным образом сшиваются все квадраты первой полосы, чередуя цвет квадратов.

3) Все остальные полоски сшиваются аналогично первой, только следите за тем, чтобы квадраты располагались в шахматном порядке.

4) Когда все полоски из квадратов вы заготовили, приступайте к сборке целого полотна.

5) Стачайте полоски между собой, следя за тем, чтобы квадраты разных полосок располагались точно друг над другом.

6) После стачивания всех полосок по длине туники швы разутюжить.

Пошив изделия

После того, как вы заготовили основу туники накидки по одному из приведенных способов, необходимо выкроить отверстие для горловины по приведенным размерам. Отверстие для горловины можно обработать косой бейкой или подкройной обтачкой. Далее стачайте накидку по боковым швам (шов=1,5 см), оставляя отверстия для рук (отверстие для рук зависит от возраста вашего ребенка и равно от 15 до 22 см). По отверстию для рук прибавки на швы, (1,5 см), отворачиваются на изнаночную сторону, приутюживаются и пристрачиваются. Для завершения накидки туники необходимо подрубить низ изделия.

Шапка «Голова Лошади»

По вычерченной сетке постройте выкройку шапки в натуральную величину.

1) Построенную выкройку вырежьте из бумаги.

2) На изнаночной стороне бархатной, цветной бумаги или картона обрисуйте полученную выкройку шапки.

3) Вырежьте полученную (1) деталь по контурным линиям.

4) Намажьте клеем ПВА или «Момент» по краю детали с изнаночной стороны на ширину до пунктирной линии **(см. рис. 8).**

5) Наложите квадрат бумаги изнаночной стороной на смазанную клеем деталь «головы лошади», прижмите чем-нибудь тяжелым и дайте хорошо высохнуть.

6) После того, как часть выкройки склеилась с квадратом бумаги, по контуру первой детали [illegible] резаем вторую часть шапки, срезая все [illegible] бумаги от второй детали

7) С внутренней стороны шапки, [illegible] клейте обруч из картона, [illegible]

бархатная. Если сумка изготавливается из тонких тканей, то детали основы с изнаночной стороны проклеиваются флизелином Н250. При раскрое по контуру всех деталей сделайте припуски на швы=0,75 см.

Выполнение работы

1) По **(рис. 3)** строится выкройка аппликации «смеющегося червяка» в натуральную величину. «Смеющийся червяк» выкраивается из контрастной ткани, выделяющейся на фоне «яблочка».

2) На лицевую сторону лицевой детали «яблочка» наметьте детали «смеющегося червячка». Пристрочите его к основной детали машинной строчкой, отступив от краев на 0,1-0,2 см, а затем частым «зигзагом» обработайте контурный срез аппликации, следя за тем, чтобы стежки «зигзага» закрывали машинную строчку.

3) На второй (задней) детали «яблочка» вшивается горизонтальная молния в намеченном месте **(см. рис. 2)**.

4) На **рис.2** пунктирами показано место расположения шлеек сумки-рюкзака. Они могут быть выполнены, как из ткани основы «яблочка», так и использоваться готовые, купленные в магазине.

Сборка

1) На лицевую деталь «яблока» в намеченные места приметайте, а затем и пристрочите концы шлеек. Сами шлейки располагаются на детали основы.

2) Сложите лицевую деталь с задней деталью «яблока» лицевыми сторонами внутрь, сметайте их и стачайте по внешнему контуру, отступив от срезов на ширину машинной лапки. Строчку можно проложить 2 раза (для прочности).

3) По линиям закруглений сделайте надсечки, следя за тем, чтобы не разрезать машинную строчку.

4) Молнию расстегнуть и через отверстие сумку вывернуть на лицевую сторону. Контурный шов отутюжить.

Вот и готова сумка-рюкзак «Яблочко» со «смеющимся червяком»!

Но для завершения карнавального костюма вам необходимо сделать обруч с листиком.

По **(рис. 3)** строится «листик» в натуральную величину. Затем обрисуйте его на картоне и вырежьте. Готовую деталь раскрасьте или обклейте цветной бумагой. Готовый «листик» прикрепите к полоске-обручу, которая может быть сшита из ткани основы «яблочка», так же может быть выполнена из картона, разукрашена красками или оклеена цветной бумагой.

Новогодний праздник закончится, а сумку-рюкзак «Яблочко» можно будет использовать и в повседневной жизни. С ней можно ходить и в садик, и в школу, а так же в ней можно хранить ночную рубашку или пижамку. Эта сумка может стать просто украшением любой детской комнаты.

МОДЕЛЬ № 3 «ВОДЯНОЙ»

Этот карнавальный костюм состоит из жилета, перчаток, маски и головного убора.

Жилет

Постройте выкройку жилета **(рис. 6)** на листе бумаги. Он состоит из двух деталей — спинки и полочки. Подберите подходящую по цвету ткань (любые оттенки воды) — это может быть синий, голубой, цвет морской волны и даже зеленый. Ткань может быть как дешевая (ситец, бязь), так и дорогая (атлас, бархат).

Раскрой

1) Разложив на изнаночной стороне ткани выкройки спинки и полочки, обмелуйте их по контурным линиям, сделайте прибавки на швы — горловина и пройма — 1 см; плечевые и боковые швы — 2 см; низ — 3-4 см. Затем вырежьте эти детали.

2) Выкройте также 2 обтачки проймы спинки, 2 обтачки проймы переда и по обтачке горловины спинки и переда с прибавками на швы и шириной 3 см.

Примечание! При раскрое жилета из бархата или велюра нужно раскладывать детали спинки и переда строго одну за другой, соблюдая направление ворса.

Жилет украшает цветок «Лилии». Эту аппликацию можно выполнить следующим способом:

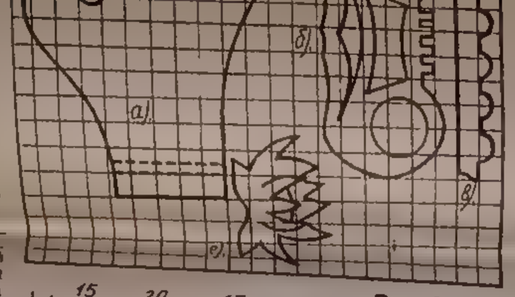


Рис. 4

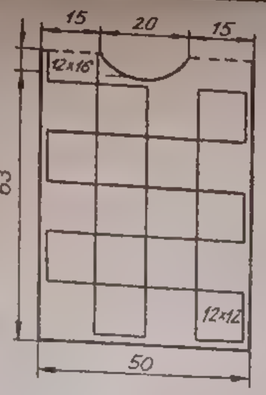


Рис. 7

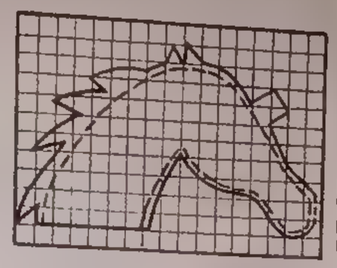


Рис. 8

Постройте цветок «Лилии» **(рис. 4, г)** в натуральную величину. Полученную деталь вырежьте из бумаги. Возьмите кусочек клеящегося флизелина (Н250). Выкройку цветка «Лилии» обрисуйте, сохраняя все линии, на неклеящейся стороне флизелина. Аккуратно вырежьте, сохраняя все острые углы, деталь цветка из флизелина, а затем приклейте ее на ткань горячим утюгом. Все внутренние линии цветка можно обострочить строчкой «частый зигзаг».

Полученную отдельную деталь цветка можно прикрепить на уже готовый жилет, а после праздника снять и жилет носить как обыкновенную одежду.

Пошив жилета

1) Сложите лицевыми сторонами спинку и полочку жилета, уравнивая все срезы.

2) Стачайте плечевые швы и разутюжьте их.

3) Сложите обтачку горловины спинки и обтачку горловины полочки лицевыми сторонами внутрь и стачайте плечевые швы. Швы разутюжьте.

4) Сложите деталь жилета и деталь обтачки горловины лицевыми сторонами внутрь и стачайте их отступив от края 1 см.

5) Выверните обтачку горловины на изнаночную сторону, выметайте и отстрочите, отступив от края на ширину машинной лапки.

6) Стачайте 2 обтачки пройм в кольцо (т.е. по плечевым и боковым срезам). Швы разутюжьте.

7) Стачайте боковые швы жилета. Разутюжьте их.

8) Сложите деталь жилета с обтачками пройм лицевыми сторонами внутрь и стачайте их, отступив от края на 1 см.

9) Выверните обтачки пройм на изнаночную сторону, выметайте их, отутюжьте и отстрочите их, отступив от края на ширину машинной лапки.

10) Осталось подложить жилет по линии низа.

Перчатки

1) Постройте выкройку перчаток в натуральную величину **(см. рис. 4, а)**.

2) Сложите ткань пополам и обрисуйте выкройку на изнаночной стороне ткани.

При раскладке учитывайте, что перчатки должны быть на правую и левую руки. Прибавки на швы можно не делать.

3) Обрисованную пару перчаток (4 детали) вырежьте по контуру из ткани.

4) На верхние лицевые детали, в намеченном месте (пунктирная линия **рис. 4, а**), настрочите отделочную яркую тесьму.

5) Сложите перчатки попарно лицевыми сторонами внутрь и стачайте их, отступив от края 0,3 см.

6) Готовые перчатки выверните на лицевую сторону. Если в готовом виде между пальцами в перчатках появились морщины, тогда по изнанке, аккуратно, не задев машинную строчку, сделайте надсечки.

Рис. 5

Рис. 6

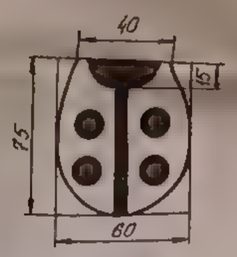


Рис. 9

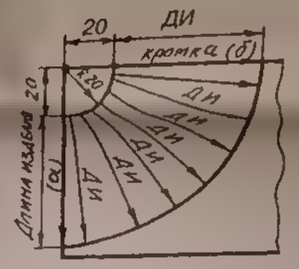


Рис. 10

Шапочку и маску к этому костюму делают из плотной бумаги или картона.

Маска

1) Постройте выкройку маски в натуральную величину на простой бумаге **(рис. 4, б)**.

2) Вырезанную выкройку перенесите на более плотную бумагу или картон.

3) Вырежьте отверстия для глаз, носа и рта.

4) Затем разукрасьте маску красками или обклейте цветной бумагой в тон вашего костюма.

Для придания блеска маске поверх краски, когда она высохнет, нужно нанести слой силикатного клея. А для придания оригинальности можете обклеить картонную маску блестящей фольгой.

5) Если основа костюма сшита из бархата, то и маску, и шапочку лучше сделать из бархатной бумаги.

К готовой маске приделайте резинку.

Шапочка

Шапочка состоит из двух деталей.

1) Фигурного обруча **(рис. 4, в)**.

2) Донышка — **(рис. 5)**.

Постройте детали шапочки в натуральную величину на обычной бумаге, а затем обрисуйте на более плотную бумагу или картон. Для бархатного костюма детали выполняются из бархатной бумаги. Вырезанные детали шапочки разукрашиваются красками или обклеиваются цветной бумагой, как описано выше.

Обруч **(рис. 4, в)** склеивают в кольцо клеем «Момент». К обручу приклейте лучики донышка шапки.

МОДЕЛЬ № 4 «ШАХМАТНЫЙ КОНЬ»

По Восточному календарю 2002 год будет годом Лошади и этот костюм будет как раз кстати.

Костюм состоит из накидки-туники — «шахматного поля» и шапки — «головы черной лошади».

Туника-накидка

Тунику-накидку можно выполнить двумя способами.

1 способ

1) По размерам, приведенным на **(рис. 7)**, постройте на чистом листе бумаги выкройку туники-накидки.

2) Промерьте ширину вашей туники и рассчитайте количество вмещаемых квадратов и прямоугольников (12х16 см).

3) Вырежьте необходимое количество деталей из черной ткани, делая прибавки на швы со всех сторон по 1 см.

4) За основу туники берется белая ткань (ситец, бязь).

5) На ткани основы расчертите сетку расположения черных деталей.

6) На размеченные места наложите вырезанные строго по размерам квадраты и прямоугольники из ткани черного цвета (прибавки на швы аккуратно со

ги.

2) На изнаночной стороне бархатной, цветной бумаги или картона обрисуйте полученную выкройку шапки.

3) Вырежьте полученную (1) деталь по контурным линиям.

4) Намажьте клеем ПВА или «Момент» по краю детали с изнаночной стороны на ширину до пунктирной линии **(см. рис. 8)**.

5) Наложите квадрат бумаги изнаночной стороной на смазанную клеем деталь «головы лошади», прижмите чем-нибудь тяжелым и дайте хорошо высохнуть.

6) После того, как часть выкройки склеилась с квадратом бумаги, по контуру первой детали вырезаем вторую часть шапки, срезая все лишки бумаги от второй детали.

7) С внутренней стороны шапки, по низу, приклейте обруч из картона, равный обхвату головы + 1 см и шапка готова.

МОДЕЛЬ № 5 «БОЖЬЯ КОРОВКА»

Костюм состоит из накидки и обруча с усиками.

Обруч с усиками

1) Вырежьте из картона полоску равную обхвату головы + 1 см. Раскрасьте ее в черный цвет или обклейте черной бумагой.

2) Усики изготавливаются из проволоки, обклеенной черной бумагой. На концы усиков-проволочек надеваются черные бусинки или маленькие «помпоны» из ниток.

3) Усики прикрепляются к обручу посередине лба.

Накидка

Так как этот карнавальный костюм предназначен для самых маленьких детишек, то для его выполнения можно использовать старую юбку покроя «солнце-клеш». Цвет юбки должен быть непременно черный. На заднюю часть юбки нашиваются крылья, выкроенные из красной ткани **(рис. 9)**. На крылья настрачиваются черные круги в намеченных местах. По контурам круги и крылья обстрачиваются швом «зигзаг».

Для удобства жесткую поясницу в юбке нужно отпороть. Полученное отверстие обработать на оверлоке или швом «зигзаг». Подвернуть срез на изнаночную сторону и притачать на ширину 1,5-2 см, оставляя не застроченным отверстие = 1 см. Через оставленное отверстие в полученную кулиску вдевается шнурок или резинка для крепления накидки на шее и плечах.

Если же в вашем гардеробе нет подобной юбки, то накидку можно очень легко сшить из черной ткани.

1) Возьмите отрез черной ткани равный двум длинам будущей накидки. Длина зависит от роста вашего ребенка +20 см для построения выемки.

2) Сложите ткань пополам лицевой стороной внутрь.

3) Из вершины верхнего угла по двум сторонам отмерьте по 20 см **(рис. 10)** и проведите радиус.

4) От полученного радиуса отложите необходимую длину накидки и вычертите нижний выгнутый радиус.

5) По верхнему и нижнему радиусу сделайте прибавки на швы по 2 см.

6) Готовую деталь накидки вырежьте.

Пошив

1) Сложите детали накидки и сострочите по стороне (а), **рис. 10.**

2) Шов стачивания разутюжьте. Это центральный шов спинки.

3) Симметрично центральному шву спинки настрочите построенные под вашу накидку крылья (см. описание выше).

4) По стороне (б), **(рис. 10)** на тканях расположены кромки. Их лучше отвернуть на изнаночную сторону и пристрочить.

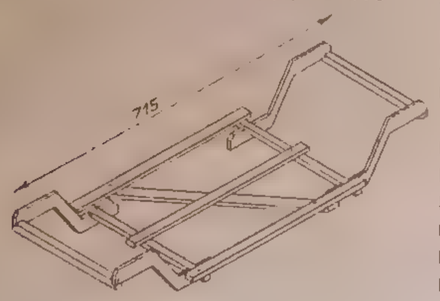
5) По верхнему радиусу заложите кулиску. Вытяните тесемку и накидка готова!

Радости вам и вашим детям в праздничные дни!

Татьяна Зайц,
г. Минск.

Подставка на ванну

Очень удобно пользоваться деревянными подставками на ванну. Изготовление их очень простое, а удобство в применении большое. Во-первых, принять душ можно сидя; во-вторых, при ручной стирке спине не придется низко наклоняться; в-третьих, на такой подставке можно разместить стиральную машину, скажем «Малютку» и сырости на полу станет меньше.



Однако и такой простой предмет, как подставка для ванны, можно усовершенствовать и прежде всего для того, чтобы меньше воды попадало за края ванны. Для изготовления усовершенствованной подставки потребуется:

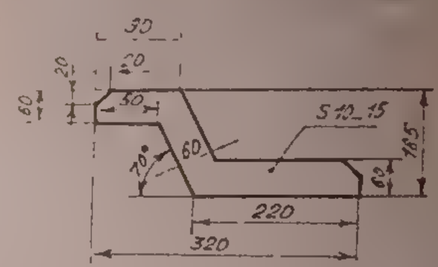
— фанера толщиной 10-15 мм;

— рейки 20x50x500 — 3 шт.; 30x40x300 — 2 шт.; 30x40x400 — 2 шт.; 20x50x400 — 1 шт.

Из фанеры вырезают четыре заготовки, как показано на рисунке по указанным размерам, для опорных плечиков. Плечики скрепляются поперечными рейками, в которых делаются пропилы под толщину последних. Крепление осуществляется с помощью шурупов, под диаметр которых дрелью просверливаются проходы в заготовках. Таким же образом крепятся рейки площадки на поперечины плечиков. Для увеличения жесткости с обратной стороны необходима рейка с расположением по диагонали на всю длину подставки.

Подставку следует пропитать олифой или покрасить для большего водоотталкивания. Плечики можно изготовить и из других материалов: металлической трубки, полосы и т. д. Удобство такой подставки для ванны очевидно.

Геннадий ЖУРКИН, г. Гомель.



Солью не только солят

* Сильно загрязненные ковры и ковровые дорожки можно вычистить, посыпав их мелкой солью. А затем соль смести веником, промытым в слабом растворе любого универсального моющего средства не содержащего отбеливатель.

* Мягкую мебель можно чистить жесткой платяной щеткой или пылесосом, предварительно обмотав щетки тканевой салфеткой, смоченной в растворе соли (1 ч. л. на 1 л воды).

* Если случайно пролили на скатерть напиток, сразу же посыпьте пятно толстым слоем соли.

* Цветные вещи не полиняют, если стирать их в теплой воде с добавлением соли.

* Выстиранное белье приобретет блеск, если в крахмальный раствор добавить соль. Такое белье не замерзает при сушке на улице зимой.

* Изделия из темного шелка долго сохраняют свой красивый блеск, если после стирки их полоскать в теплой воде с солью (250 г соли на 10 л воды).

* Чтобы махровые полотенца, халаты были пушистыми, подержите их после стирки в подсоленной воде и не гладьте.

* Тюлевые, дедероновые, гепюровые шторы и салфетки после стирки замочите на 20-30 минут в соленой воде и не надо будет их крахмалить.

* Пятна от пота на одежде выводятся поваренной солью. Положить горсть соли на 1 л воды и в этом растворе замочить на 1 час. Потом изделие тщательно постирать и прополоскать.

* Утюг легко очистить, если проводить им по соли, насыпанной на лист бумаги, или, завернув соль в узелок из марли, протереть им поверхность утюга.

* Зеленоватый налет в хрустальной вазе легко смывается уксусом и солью.

* В кастрюлю, в которой подгорела пища, нужно налить воду, добавив туда соль (1 ст. л. на 2 л воды), выдержать несколько часов, затем прокипятить и помыть.

* Слегка заржавевший противень посыпать поваренной солью крупного помола и через 10-20 минут протереть шкуркой соленого сала.

* Желтые пятна от папирос, сигарет с фаянсовых и фарфоровых пепельниц удаляют солью: посыпать пятна, выдержать несколько часов и смыть мочалкой.

* [illegible] можно чистить мелкой солью, нанесенной [illegible] ткани или на губку.

* [illegible] сковорода дольше служила и пища на ней не подгорала, нужно прокалить новую сковороду с небольшим количеством жира, а затем протереть ее крупной солью.

* Изделия из меди, бронзы, латуни чистят смесью соли и уксуса и сразу же промывают сначала теплой, потом холодной водой.

* Хорошо отбеливает ванну подогретый уксус, в который добавлено [illegible]

Оригинальные шторы

Хочется что-нибудь обновить в интерьере без особых затрат времени и денег? Обратите внимание на окно. Красиво декорированное, оно всегда притягивает взгляд. Причем, оригинальные, стильные шторы не всегда стоят баснословных денег. Их можно изготовить своими руками и всего за несколько часов.

Эти изящные шторы украсят даже самое узкое или маленькое окно. Стоит только проявить немного фантазии — и по одной выкройке можно изготовить шторы, разные по стилю и настроению: для детской комнаты, кухни, спальни.

Количество ткани, необходимой для выполнения этой работы, легко рассчитать по схеме-выкройке, приведенной на **рис.1**.

Для кухни (**рис.2**) можно изготовить короткие (чуть ниже подоконника) шторы из льняной ткани натурального цвета, украсив их вышивкой в фольклорном стиле (мережкой, паучками). Для такой шторы потребуется всего 4,5 метра льняной ткани шириной от 1,10 до 1,50 м (в зависимости от желаемого результата: чем шире выбрана ткань, тем пышнее будут шторы, тем больше будет «фестонов» по краю).

Для детской комнаты (**рис.3**) выберите ситец ярких или темных тонов с мелким светлым рисунком. Срезы обработайте светлой кружевной тесьмой или шитьем в тон рисунка на ткани.

На такие шторы потребуется ситец шириной 1,40 или 1,50 м и длиной: для длинных штор — 5,5 м, для коротких штор — 4,5 м.

Для спальни (**рис.4**) можно взять однотонную ткань пастельных тонов бархатистой или матовой структуры. А по срезу пришить широкую контрастную полосу (например, атласная лента цвета слоновой кости прекрасно подходит к зеленоватым, светло-коричневым, синим шторам). Интересным может быть и сочетание матовых штор и блестящей

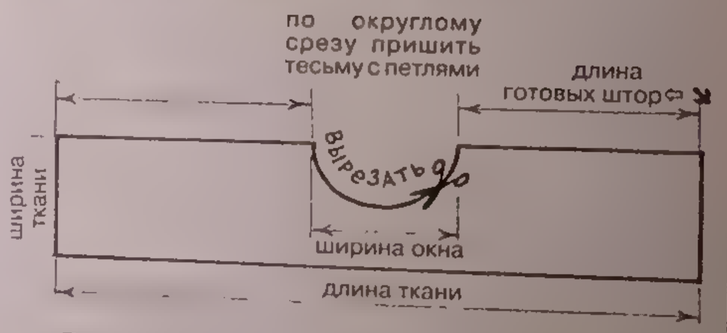
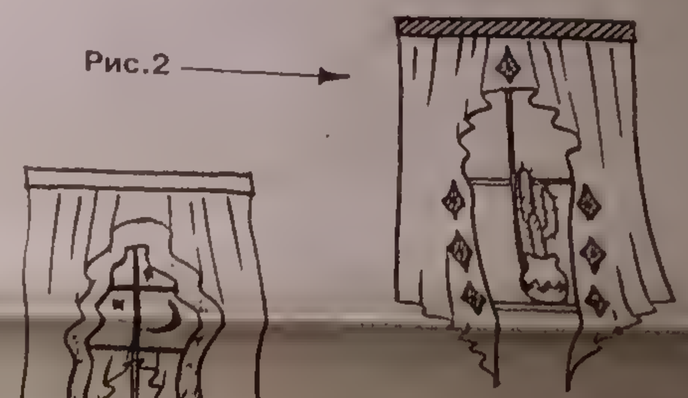


Рис.1

Рис.2



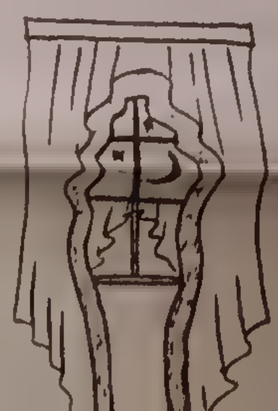


Рис.3

...замочить на 1 час. Потом из-
...постирать и прополоскать.

* Утюг легко очистить, если проводить им по соли, насыпанной на лист бумаги, или, завернув соль в узелок из марли, протереть им поверхность утюга.

* Зеленоватый налет в хрустальной вазе легко смывается уксусом и солью.

* В кастрюлю, в которой подгорела пища, нужно налить воду, добавив туда соль (1 ст. л. на 2 л воды), выдержать несколько часов, затем прокипятить и помыть.

* Слегка заржавевший противень посыпать поваренной солью крупного помола и через 10-20 минут протереть шкуркой соленого сала.

* Желтые пятна от папирос, сигарет с фаянсовых и фарфоровых пепельниц удаляют солью: посыпать пятна, выдержать несколько часов и смыть мочалкой.

* Эмалированную посуду можно чистить мелкой солью, нанесенной на кусочек влажной ткани или на губку.

* Чтобы сковорода дольше служила и пища на ней не подгорала, нужно прокалить новую сковороду с небольшим количеством жира, а затем протереть ее крупной солью

* Изделия из меди, бронзы, латуни чистят смесью соли и уксуса и сразу же промывают сначала теплой, потом холодной водой.

* Хорошо отбеливает ванну подогретый уксус, в который добавлено немного соли.

* Быстро очистить замерзшие оконные стекла можно с помощью крепкого раствора поваренной соли в холодной воде (2 ст. л. на 1 ст. воды). Этим раствором протирают стекла до тех пор, пока с него не сойдет лед, после чего чисто протирают сухой мягкой тканью.

* Соль хорошо удаляет запах рыбы, лука, чеснока: чтобы избавиться от него надо натереть руки, посуду, нож солью, а затем вымыть водой.

* Чтобы сырые дрова быстрее разгорелись, нужно посыпать на них горсть крупной соли.

* Нож, ножницы, садовые лопаты перед заточкой положить на полчаса в слабый солевой раствор, точить, не вытирая.

* Молодой картофель легко очистить, если положить его в полиэтиленовый мешок, пересыпать солью крупного помола и потереть руками, встряхивая пакет. Затем ополоснуть клубни холодной водой.

* Чтобы повысить температуру кипения воды при варке на пару или стерилизации консервов, в воду следует добавить соль.

Подготовила Мария МАКСИМЕНКО, канд. с-х наук, г. Минск.

...(чуть ниже подоконника) шторы из льняной ткани натурального цвета, украсив их вышивкой в фольклорном стиле (мережкой, паучками). Для такой шторы потребуется всего 4,5 метра льняной ткани шириной от 1,10 до 1,50 м (в зависимости от желаемого результата: чем шире выбрана ткань, тем пышнее будут шторы, тем больше будет «фестонов» по краю).

Для детской комнаты (**рис.3**) выберите ситец ярких или темных тонов с мелким светлым рисунком. Срезы обработайте светлой кружевной тесьмой или шитьем в тон рисунка на ткани.

На такие шторы потребуется ситец шириной 1,40 или 1,50 м и длиной: для длинных штор — 5,5 м, для коротких штор — 4,5 м.

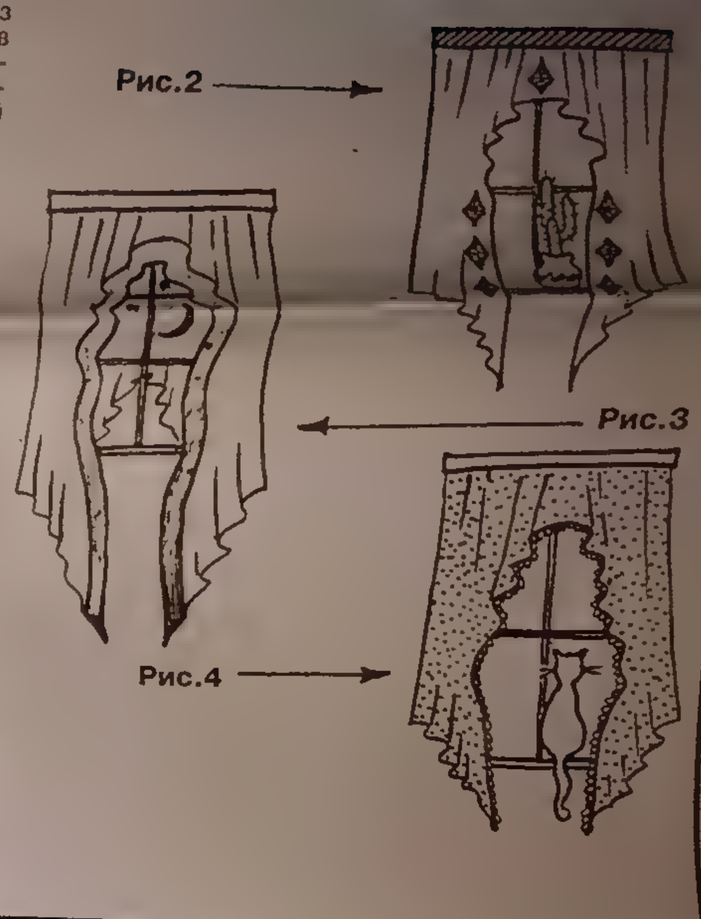
Для спальни (**рис.4**) можно взять однотонную ткань пастельных тонов бархатистой или матовой структуры. А по срезу пришить широкую контрастную полосу (например, атласная лента цвета слоновой кости прекрасно подходит к зеленоватым, светло-коричневым, синим шторам). Интересным может быть и сочетание матовых штор и блестящей атласной ленты того же цвета, что и шторы.

Ткани потребуется столько же, как и для детской комнаты, плюс широкая атласная полоса (около 15 см, в готовом виде: около 7 см) и длиной, равной длине купленной ткани.

Можно из той же ткани сшить несколько диванных подушек, тоже однотонных, но разных по фактуре ткани. В этом случае потребуется всего на 0,5 метра больше ткани каждого вида.

Вот и все хитрости. Остается только пожелать вам удачи и вдохновения!

Елена БЕЛЕНЬ, г.Молодечно.



Хранение обуви

Для хранения обувь должна быть чистой. Что для этого требуется сделать?

Кожаная обувь

1. Удалить пыль мягкой щеткой или тканью.

2. Удалить грязь влажным ватным тампоном.

3. Жирные пятна удалить ватным тампоном, смоченным в следующем растворе: 1 ч. л. нашатырного спирта, 0,5 ст. воды.

Можно также использовать очищенный скипидар.

4. Если есть белые затеки от воды, то их удаляют столовым уксусом.

После этих процедур обувь должна хорошо просохнуть. Затем протереть кожу раствором лимонной кислоты (21 г лимонной кислоты на 1 л воды). Через день взять касторовое масло и нанести ватным тампоном на кожу, излишки масла снять тканью. Эти советы нельзя применять для обуви из лайковой кожи или кожи с казеиновым покрытием. В этом случае применяют только специальные средства.

Замшевая обувь

Протереть замшу от пыли щеткой или жестким поролоном, а затем ватным тампоном, смоченным в растворе (4 части воды, 1 часть 1% нашатырного спирта). После такой обработки протереть тампоном, смоченным в воде с уксусом.

Если на замше имеются жирные пятна, то присыпать их тальком и через несколько часов очистить пятно жесткой щеткой.

Обувь из выворотной кожи (например, велюра)

1. Почистить мягкой щеткой.

2. Протереть нашатырным спиртом.

3. После высыхания осторожно протереть тонкой наждачной бумагой.

Лакированная обувь

Лакированную обувь протирают тампоном, смоченным в глицерине или вазелине. Хранить лакированную обувь нужно в картонной коробке с отверстиями и подальше от нагревательных элементов.

Текстильная обувь

Текстильную обувь чистят платяной щеткой, а затем протирают специальными цветными или белым мелком.

Для чистой обуви имеются общие правила хранения.

1. Для сохранения формы обуви, прежде чем поставить ее в коробку, натолкайте в нее газетную бумагу.

2. Нельзя хранить обувь возле нагревательных приборов.

3. Белую обувь обязательно оберните белой бумагой или белой тканью.

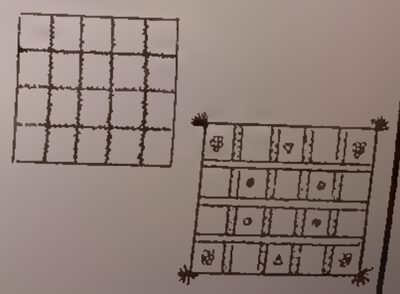
4. В коробку с обувью положите средства отпугивающие моль.

Тапки и стельки

Если в доме есть старое драповое пальто, то оно пригодится для изготовления теплых стелек. Стельки выкраиваются по контуру ноги на бумаге. Затем им придают окончательную конфигурацию и переводят на ткань (обычно берется 2-3 слоя). Затем стельки прошиваются на машине. На основе стелек можно изготовить и домашние мягкие тапочки. Для этого выкраивают верх из драпа, края обвязывают или обшивают тесьмой, украшают вышивкой, помпоном и пришивают к стельке.

Теплый коврик

Для коврика можно использовать остатки драпа или старое драповое пальто, которое необходимо распороть и постирать.



Сделать из плотного картона квадрат нужной величины. С помощью квадрата заготовить нужное количество заготовок из драпа. Квадраты сшивают встык швом «зигзаг». Затем на лицевой стороне нужно настрочить тесьму двумя швами: один шов — на один квадрат, второй шов — на стыкующий квадрат. Коврик можно украсить вышивкой и помпонами на уголках.

Елена ЛИННИК, г. Молодечно.

Из какого волокна ткань?

Есть старинный народный способ, как определить, из какого волокна сделана ткань: поджечь ниточку и по цвету пламени, времени горения, запаху различить качество волокна.

- Волокно чистой шерсти горит медленно и не сгорает полностью, а съеживается в шарик с неприятным запахом.
- А вот искусственная шерсть горит голубым пламенем, сгорает быстро, почти не дает золы, пепла. Имеет запах горящей бумаги.
- Быстро сгорает и хлопчатобумажное волокно, но пламя его светлое, от нитки остается легкая зола, а запаха никакого.
- Лен горит так же, как хлопок, но золу оставляет интенсивно-серую.
- Шелк, можно сказать, не горит вообще: на нитке сразу образуется черный узел, и пламя гаснет.
- Искусственный шелк легко поэтому отличить от натурального он горит сильно, быстро, не издавая никакого запаха, даже потрескивает при горении

Вы приобрели вещь без этикетки или утеряли бирку? Ничего страшного, выдерните ниточку в возможном месте, подожгите ее — и вы сможете сами определить, из какого волокна она состоит.

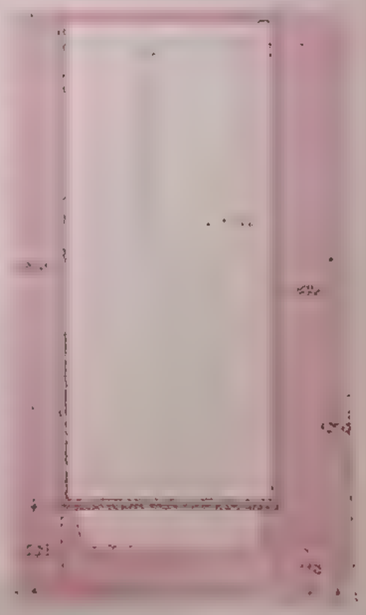
[illegible]

2001г. СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
Толока №11

Установка САНТЕХНИКИ

На рисунках даны основные размеры для установки стандартного сантехнического оборудования. При монтаже сантехнических приборов в доме или квартире нужно придерживаться следующего правила: горячая вода, например, — всюду слева (цвет метки на смесителе — красный), холодная вода — справа (цвет метки — голубой). Диаметр труб отводов от стояков для обычной арматуры — 1/2. Диаметр сливных труб для ванны, душа и умывальника — 50 мм, для унитаза — 100 мм.

Душевые кабины занимают в помещении много места. Смеситель будет мешать меньше, если его разместить сбоку от душевой штанги. Здесь им можно управлять, не опасаясь струй воды или случайного поворота рычага монокомандного смесителя. Смесители с термостатом автоматически поддерживают заданную температуру воды.



От высоты ножек ванны зависит расстояние между сифоном и полом. Высота ножек не должна быть меньше 12 см. В крайнем случае в полу под сифон можно сделать углубление.

На умывальники «тюльпан» стандартные размеры не распространяются. Отводки воды следует разме-

Восстановление ручки

Не выбрасывайте чашки с отбитыми ручками. Их можно легко отремонтировать.

Вымойте и обезжирьте чашку, особенно место скола ручки. Согните отрезок проволоки по форме будущей ручки и приклейте его на место эпоксидным клеем. До затвердения клея проволоку зафиксируйте липкой лентой.

Сделайте смесь для самой ручки. Смешайте эпоксидную смолу с диоксидом титана до консистенции замазки. Оставьте ее на 30 минут. Смесь немного загустеет.

Обмажьте смесью проволоку и придайте ручке желаемую форму. Перед работой смочите пальцы метиловым спиртом, он размягчит смесь и придаст ей больше пластичности.

Когда смесь застынет, аккуратно обработайте ее влажной и сухой шкуркой. Ручка должна быть совершенно гладкой и иметь нужную форму.

Покройте ручку краской, соответствующей цвету чашки (титановая белая с пигментом). Высушите в печке или духовке в течение 20 минут.

Когда ручка окончательно высохнет, покройте ее смесью равных частей глазури нужного цвета и растворителя.

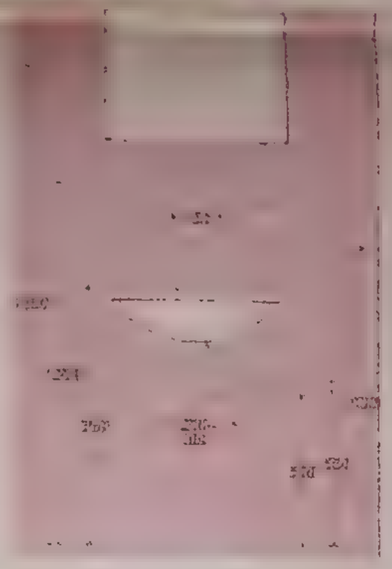
Окрасить ручку чашки можно с помощью смеси капли красной краски с растворителем, нанесенной кистью и высушенной в течение 30 минут.

Если необходимо, для достоверности можно отделать ручку золотом. Для этого не застывший лак на ручке надо обжать листочком позолоты.

Рис. 1. Проволока согнута по контуру новой ручки.

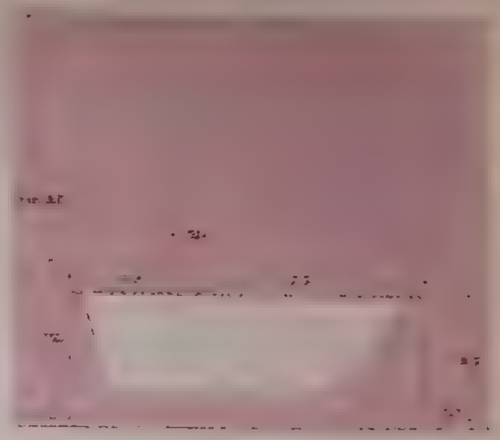
Установка САНТЕХНИКИ

На умывальники «тюльпан» стандартные размеры не распространяются. Отводки воды следует размещать как можно ближе друг к другу, чтобы их можно было разместить за ножкой «тюльпана».



Смывной бачок можно подвесить наверху или внизу. Размеры, которые определяют положение труб, идущих к низкорасположенному бачку, могут отличаться от стандартных. Высота же смывных кранов — единая (90 см).

От высоты ножек ванны зависит расстояние между сифоном и полом. Высота ножек не должна быть меньше 12 см. В крайнем случае в полу под сифон можно сделать углубление.



Универсальный тренажер

Тренажер, показанный на **рис. А**, сделать несложно, а преимущество его в том, что на нем можно делать самые разные упражнения: накачивание пресса, жим гантелей (штанги) лежа и т.д.

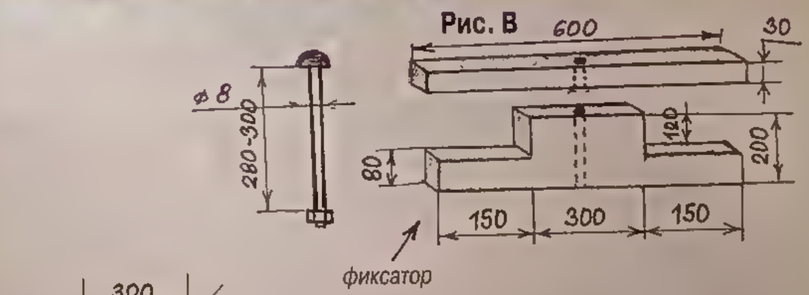
Собирается он из половых досок шириной 250-300 мм и толщиной 30-40 мм. Также в конструкции использованы: брус 30-40 мм, гвозди 10-12 см, болт 28-30 см.

Из половых досок изготавливается нечто наподобие скамейки, в сидении делаются отверстия d 15-20 мм.

Главной деталью тренажера является фиксатор для ног (**рис. В**). Он нужен для того, чтобы тренировать пресс. Фиксатор вырезают из половой доски, в доске точно посередине, вертикально просверливают отверстие диаметром чуть больше крепежного болта. В состав фиксатора входит брус (30х40 мм), в нем тоже делают отверстие посередине.

При помощи болта фиксатор крепят на основании, вставляя его в нужные отверстия. С боков в фиксатор вставляют ноги в районе щиколотки и, сидя вдоль скамейки, накачивают пресс. Для выполнения других упражнений фиксатор снимают.

Олег АДАРЧЕНКО,
г. Гомель.



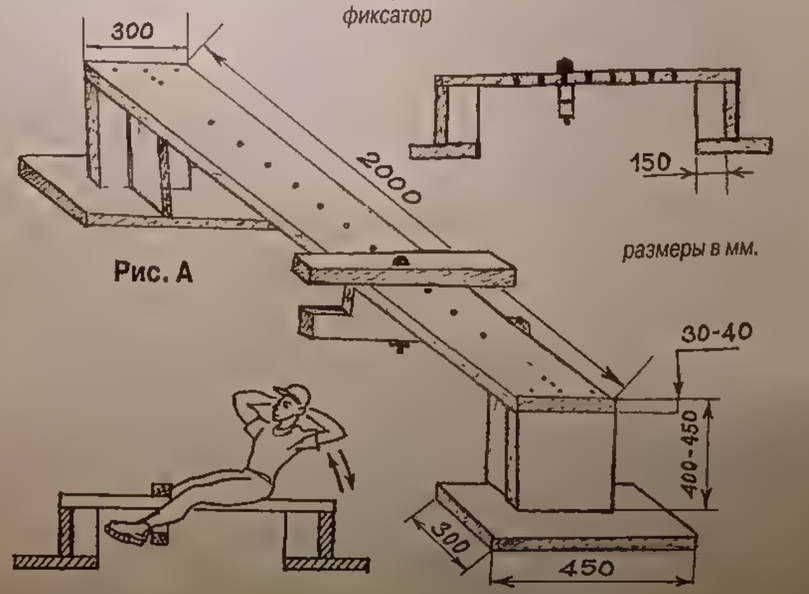


Рис. А

Рис. 1. Проволока согнута по контуру новой ручки.

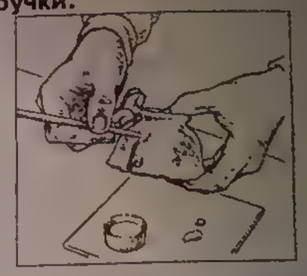


Рис. 2. На проволоке сформируйте из смеси ручку.

Рис. 3. Аккуратно обработайте ручку абразивным инструментом.

Рис. 4. Цветная линия придает больше подлинности восстановленной чашке.

Рис. 5. Для придания большего подобия оригинальной ручке ее можно позолотить.

Подмигивающая игрушка

Для украшения новогодней елки можно собрать электронную конструкцию. Внешне это обычная детская игрушка из пластмассы — заяц, медвежонок, лиса, сова — любая из тех, что найдется дома. А вот глаза у нее — как живые. Дело в том, что они все время подмигивают огоньками. Секрет игрушки в том, что внутри нее спрятана электронная конструкция, управляющая работой двух миниатюрных неоновых ламп. Они и выполняют роль мигающих глаз. Принципиальная схема такого устройства показана на **схеме**.

Электронная конструкция собрана из девяти радиоэлементов. Неоновая лампа HL1, конденсатор C1, резистор R1 и выпрямительный диод VD1 образуют один генератор, а HL2, C2, R2 и VD2 — второй. Кроме того, лампы одновременно выполняют роль «мигалок».

Питается самоделка от сети переменного тока напряжением 220В. Предохранитель FU1 защищает цепи устройства от коротких замыканий.

Работает игрушка следующим образом. Оба генератора идентичны (различие только в величинах емкостей конденсаторов C1 и C2).

После того как вилка подключена к сетевой розетке, конденсатор C1 начнет заряжаться через диод VD1 и резистор R1. Когда напряжение на его обкладках достигнет уровня зажигания лампы HL1, в ее баллоне вспыхнет тлеющий разряд. Одновременно конденсатор C1 начнет разряжаться через лампу HL1. Когда этот процесс закончится, лампа HL1 погаснет. Далее цикл повторится заново. Так работает левый генератор по схеме.

Похожим образом действует и второй генератор. А так как конденсатор C2 имеет большую емкость, то частота мерцания HL2 окажется ниже, чем HL1. В результате глаза у игрушки будут мигать не синхронно.

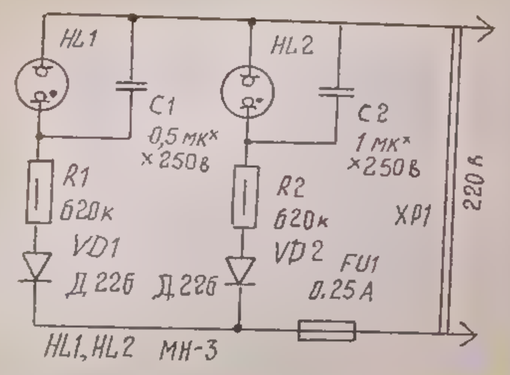
Неоновые лампы можно взять марки МН-2 или МН-3. Конденсаторы — любого типа на рабочее напряжение не менее 250 В. Резисторы — мощностью не ниже 0,5 Вт. Выпрямительные диоды — Д7, Д226, Д237 или аналогичные им. Предохранитель — на ток 0,25А, XP1 — обычная сетевая вилка.

Вся электронная конструкция должна быть компактной, чтобы она свободно поместилась внутри игрушки. Все оголенные концы проводов и выводы элементов обматываются изоляционной лентой.

У выбранной игрушки разогретым на огне ножом отрезается дно, также нужно просверлить отверстие для глаз. Затем вставляем конструкцию так, чтобы баллоны ламп слегка выступали за плоскость «глазных» отверстий. Их диаметр должен быть чуть меньше диаметра ламп, чтобы они держались прочно и одновременно фиксировали положение остальных элементов. В дне игрушки просверлите отверстие и пропустите через него сетевой шнур. Затем поставим дно на место и оплавим его края разогретым паяльником, чтобы оно прочно закрепилось. Теперь игрушка полностью электробезопасна. Из медной проволоки согнем небольшой крючок и вплавим его паяльником в корпус игрушки, чтобы ее можно было вешать на елку.

Можно изготовить 3-4 таких самоделки из игрушек, изображающих разных зверей. Тогда выводы их питания соединяются параллельно.

Владимир ЛАТЫШЕВ, д. Щибрин Гомельской обл.



Коптилка из трубы

Не секрет, что выделенные под дачи земли, зачастую являются выработанными торфянниками и без мелиорации к эксплуатации не пригодны. В лучшем случае на территории проходят магистральные канавы, но они не могут обеспечить сброс излишней воды.

Для этого приходится прорывать вдоль каждого огорода открытые дренажные канавы, что создает неудобства при заезде на участок или его обработке.

Чтобы устроить заезд на участок, можно уложить в траншею металлическую трубу диаметром 200 и более мм и длиной 3-4 м.

Если с одной стороны такой трубы устроить топку, а с другой стороны установить закрытый ящик или бочку, то получится коптилка холодного копчения. Если в трубе сделать промежуточный люк на расстоянии от 0,5 до 1 м от топки, то получится коптилка горячего копчения.

Пользоваться такой коптилкой удобно во время обычных дачных работ, отвлекаясь на ее обслуживание на незначительное время.

Владимир ПИМЕНОВ, г. Жодино.

1. Топка
2. Труба 3 -4м
3. Крышка
4. Заслонка съемная
5. Колосник съемный

Гарнитур из дощечки

Представьте себе картину: активно поработав под палящим солнцем на своих «кровных» сотках, собирая колорадского интервента или пропалывая клубнику, вы открываете дверь и... Приятная прохлада и мягкие пастельные тона стен комнаты радуют вас. Низенький диван и цветы на столе располагают к неспешной беседе и отдыху...

Это все окажется реальностью, если вы сделаете своими руками небольшой и очень простой по конструкции мебельный гарнитур, предназначенный для владельцев садовых и огородных

Ширмы для радиатора

Во всех приведенных на фото вариантах декорирования радиаторов отопления конструкцией предусмотрено расширение подо-

Двухсекционная ширма с треугольной крышкой придвинута к узкому подоконнику. Теперь есть место для цветов, и для настольной лампы, и для будильника. Рамы ширмы собраны из брусков и соединены петлями. Крышка крепится на рамах при помощи деревянных шипов. Драпировка в виде «гармошки» (однотонная ткань, наклеенная на ватман) крепится на стержнях, пропущенных через отверстия. Лампа, скрывающаяся за ширмой, создает

Гарнитур из дощечки

Представьте себе картину: активно поработав под палящим солнцем на своих «кровных» сотках, собирая колорадского интервента или пропалывая клубнику, вы открываете дверь и... Приятная прохлада и мягкие пастельные тона стен комнаты радуют вас. Низенький диван и цветы на столе располагают к неспешной беседе и отдыху...

Это все окажется реальностью, если вы сделаете своими руками небольшой и очень простой по конструкции мебельный гарнитур, предназначенный для владельцев садовых и огородных

участков, в чьих домиках («домах» даже рука не поднимается написать) с большим трудом может разместиться другая мебель. А миниатюрные комнатки в мансардах? Да и зачем везти из города старые стулья, дряхлый диван и облезлый стол? Если уж менять обстановку, хоть и на время уик-энда, то радикально!

Для изготовления гарнитура понадобятся доски сечением 20x120 мм. В том случае, если в вашем хозяйстве не окажется материалов требуемого размера, не отчаивайтесь — сохранив основные габариты, вы легко сможете «пересчитать» элементы под свои условия. Конструкция предлагаемой мебели настолько проста, даже элементарна, что с ней справится любой начинающий. В принципе —это обычный «забор», уложенный горизонтально и поставленный на четыре невысокие ножки. Каркас дивана отличается от стола только размерами. В изготовлении мягких подушек также можно проявить фантазию (исходя, конечно, из своих материальных возможностей). Можно вложить в чехол из фирменного обивочного материала толстые поролоновые листы или набить мешок из тонкого брезента или тентовой ткани обрезками синтепона и даже просто сеном, результат будет одинаково хороший.

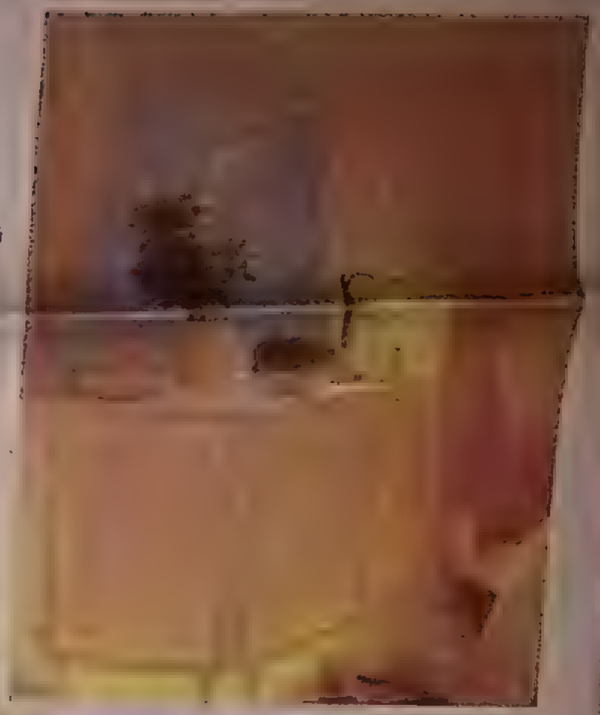
Важную роль в восприятии стилизованной мебели будет играть декоративная отделка ее и всего интерьера в целом. Поэтому нужно лишь тщательно вышкурить деревянные детали и покрыть их по желанию парой слоев прозрачного мебельного лака. Ножки столиков и дивана красятся эмалью ярко-красного цвета.

Ширмы для радиатора

Во всех приведенных на фото вариантах декорирования радиаторов отопления конструкцией предусмотрено расширение подоконника, что позволяет разместить цветы, настольную лампу, книги и даже использовать его как столик.

Накрахмаленные цветные шнуры, натянутые в рамах ширмы и подсвеченные люминесцентной лампой, делают радиатор «невидимым». Оригинальный светильник в виде кактуса с миниатюрными лампочками-колючками практически не выделяется на фоне живых собратьев.

Двухсекционная ширма с треугольной крышкой придвинута к узкому подоконнику. Теперь есть место для цветов, и для настольной лампы, и для будильника. Рамы ширмы собраны из брусков и соединены петлями. Крышка крепится на рамах при помощи деревянных шипов. Драпировка в виде «гармошки» (однотонная ткань, наклеенная на ватман) крепится на стержнях, пропущенных через отверстия. Лампа, скрывающаяся за ширмой, создает мягкое, неяркое освещение.



Радиатор частично закрыт двумя щитами в виде трапеций. Натянутый между ними шнур подчеркивает строгую геометрию конструкции. Крышка, закрывающая радиатор сверху, вполне может послужить в качестве стола.

Японский стиль в интерьере. Штора на окне — парус джонки, бонсай – на подоконнике, подсказали задрапировать радиатор большим веером, который из-за падающего из окна света, кажется маленьким солнцем.

2001г. Делаем сами Толока №11

Фотоальбом

I. Основные материалы для работы над фотоальбомом

Прежде всего, нужно определить размеры фотоальбома, исходя из размеров формата листа.

Далее нам понадобятся: прочный картон (для изготовления альбомных листов), прозрачная копировальная бумага (для прокладок между листами), ДВП (для изготовления листов обложки), 2 шнурка (для связки листов), отрезок матерчатой ткани (атлас, плюш, шелк, бархат и т.п., для обшивки обложек), клей БФ.

II. Инструменты

Ножницы, дырокол, кисточки, ножовка, дрель и сверло диаметром 3 мм, нитки с иглой.

III. Порядок работы

1. Вырезать из картона определенное количество одинаковых листов нужной формы и размера. Листы для лучшего вида можно покрасить водяным раствором морилки. Фото, в силу контраста, хорошо смотрится на фоне темных тонов. Все же выбор цвета тонировки остается на свой вкус.

2. Из прозрачной копировальной бумаги вырезать листы, соответствующие по форме, но в два раза больше размера формата готовых листов из картона, так, чтобы при симметричном изгибе надвое получился один двойной лист, соответствующий по размеру и форме одному картонному листу альбома. Количество двойных листов из кальки должно быть в половину меньше количества листов из картона. Один картонный лист, вклеенный между двойным листом копирки, образует тетрадку, обеспечивающую две прокладки между тремя картонными листами. Вклеивание листов нужно производить так, чтобы вклеиваемая сторона картонного листа хорошо пропиталась клеем на 15 мм от края, что придаст этому месту особую прочность после того, как клей просохнет. Закрепление проклеенных тетрадок лучше производить выдержкой стопы под прессом. Оставшуюся половину картонных листов также нужно обработать клеем от края стороны, предназначенной для связки, подобно обработке листов первой половины стопы. Проклейка и просушка производится раздельно.

3. Обложка

Выпилить из ДВП 2 листа соответствующих по форме листам альбома, но размером на 0,5 мм больше размера листа стопы.

4. Связка альбома

Для связки альбома в каждом из заготовленных листов и тетрадок на проклеенных сторонах нужно пробить с помощью дырокола по два отверстия 10х50 мм от краев листа. Отверстия каждого листа должны строго соответствовать друг другу в сборе. Отверстия на обложках из ДВП просверливаются сверлом диаметром 3 мм, в местах соответствующих отверстиям в остальных листах.

Края и отверстия листов обложки из ДВП нужно обработать мелкозернистой наждачной шкуркой, удалив заусеницы и шероховатости.

Связка альбома производится сложенным надвое шнурком взахлест стяжкой всех листов альбома от обложки до обложки. При этом листы обложек матовыми поверхностями должны быть обращены вовнутрь альбома, а листы стопы должны чередоваться с листами, обложенными копировальной бумагой. Такая укладка листов должна начинаться и заканчиваться листами с обворотом (**рис.1а, б**).

После того, как связка закончена, края шнурков нужно завязать на узел и коротко обрезать (**рис.1в**).

5. Обшивка обложки тканью производится обворотом листов отрезком определенной матерчатой ткани. Обворот делается загибом ткани на внутренние стороны обложек с клеевым закреплением материала. Первый обворот тканью производится с боковых сторон обложек с учетом запаса ткани, обеспечивающего свободный ход при закрытии альбома. В связи с этим обворот и закрепление ткани нужно делать поочередно: сначала на одной обложке, затем, определив запас свободного хода при закрытом альбоме, на другой. При обвороте и закреплении нижней и верхней сторон обложки нужно обеспечить хорошую натяжку ткани.

После завершения работы над обворотом внутренние стороны обложек с подшивкой нужно скрыть, плотно заклеив их листами мягкой матовой бумаги (**рис.2 в**).

IV. Оформление фотоальбома

Листы фотоальбома нужно приспособить для заправки или вставки фотографий.

Вариант первый представляет собой вырезы на альбомном листе для вставки уголков фотографий. Но у этого варианта есть один недостаток — уголки вправленных в прорези фотографий выходят наружу с обратной стороны фотолиста. От этого недостатка можно избавиться, если фотолист сделать двойным (**рис.3**).

Второй вариант-приспособление для вставки фотографий представляет собой уголки-конверты, изготовленные из плотной цветной бумаги. Из прямоугольника 2х4 см путем сгибания двух краев-уголков к середине широкой части прямоугольника, получается уголок конверта. Четыре таких уголка, накленные на фотолист загнутыми краями образуют собой приспособление для вставки фотографий (**рис.4**).

Углы фотолистов можно украсить декоративными уголками из цветной бумаги (**рис.5**).

Внутренние стороны обложек фотоальбома можно оформить, наклеив на них красивые репродукции, например, с изображением видов родного города, рисунками семейного герба, родового дерева.

Углы внешних сторон обложки можно украсить заколками из медной проволоки (**рис.6 а**), уголками, сделанными из изолированной медной проволоки, с частичными вырезами посередине и с краев. Края проволоки затейливо заверните. Места вырезов изоляции послужат местами для подшивки уголков к обшивке обложки (**рис.6 б**), значками, имеющими усы для крепления посредством загиба их под обшивкой обложки (**рис.6 в**).

Это оформление служит не столько украшением обложки, сколько средством ее защиты от потертостей.

Андрей КОЛЕСНИЧЕНКО,
х.Нижняя Гастагайка Краснодарского края.

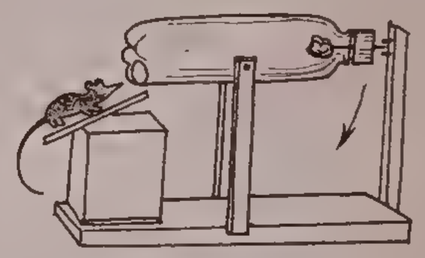
И мышь в ловушке

Дачный сезон закончен. В благоустроенных домиках погреба заполнены овощами у тех, кто не может хранить полную зиму овощи на квартире.

Мыши и крысы начинают хозяйничать на даче во время отсутствия хозяев.

Сколько нужно поставить мышеловок, чтобы справиться с грызунами?

Мышеловку можно изготовить из обыкновенной пластиковой бутылки для воды и напитков.



Нижнюю часть бутылки обрежьте так, чтобы в нее могла пролезть мышь. Отверните пробку. Сделайте в ней отверстие с помощью шила такого диаметра, чтобы 5-6 см проволоки могло свободно продвигаться. На один конец проволоки крепко подвяжите приманку для мыши.

Заверните пробку так, чтобы приманка оказалась внутри бутылки. Подсыпьте немного протравленного ядовитым порошком зерна. Мышеловка готова. Где и как ее поставить? Для этого можно использовать обыкновенный стул, стол или табурет.

Мышь должна забраться внутрь бутылки, сдернув лакомство вместе с проволокой. Бутылка снимается с упора и с мышью зависает на нити. Прочность и скользкая поверхность не позволит освободиться из плена. Голод заставит мышь поесть зерно.

Евгений НИКИТИН, г. Могилев.

Варежки, связанные крючком

Пряжа № 32|2 в 6 сложений. Крючок № 3. Расход пряжи 80-100 г. Тыльную сторону варежки выполняйте разноцветными нитями столбиками без накида по 2 ряда каждым цветом. При вязании 1-го ряда новым цветом крючок вводите попеременно то в косичку предыдущего ряда, то в полотно на ряд ниже. Ладошка варежки однотонная и вяжется столбиками без накида.

Для тыльной стороны варежки свяжите цепочку из 32 воздушных петель и обвяжите ее с обеих сторон рядом столбиков без накида. При повороте для обвязывания другой стороны цепочки провяжите в петлю цепочки 3 столбика без накида.

Далее вяжите в прямом и обратном направлении еще 9 рядов, выполняя в каждом ряду на закруглении прибавку, т.е. провязывая 3 раза по 2 столбика без накида. Ширина тыльной стороны варежки должна быть 8 см.

Для ладошки свяжите цепочку из 32 воздушных петель и от нее 3 ряда как и на тыльной стороне варежки. В 4-м ряду для образования большого пальца свяжите 14 столбиков без накида, цепочку и [illegible] (две длины большого пальца) и, не пропуская косичек в [illegible] жите ряд, как и все предыдущие, 5-й ряд и все следующие должны быть удлиненными: все столбики без накида — по основному полотну до большого пальца, 26 столбиков без накида для большого пальца и все оставшиеся столбики — по основному полотну.

В 10-м ряду провяжите 14 столбиков без накида до большого пальца, 26 косичек столбиков большого пальца пропустите и выполните все оставшиеся столбики по основному полотну.

Тыльные части и ладошки варежки отпарьте. Сложите по 2 детали вместе так, чтобы у второй варежки большой палец был с другой стор[illegible] Соедините детали вместе, обвязав их столб[illegible]

...ду, обеспечива-ющую две прокладки между тремя картонными листами. Вклеивание листов нужно производить так, чтобы вклеиваемая сторона картонного листа хорошо пропиталась клеем на 15 мм от края, [illegible] этому месту особую [illegible] после того, как клей просохнет. Закрепление проклеенных тетрадок лучше производить выдержкой стопы под прессом. Оставшуюся половину картонных листов также нужно обработать клеем от края стороны, предназначенной для связки, подобно обработке листов первой

...ются заги... ткани на внутренние стороны обложек с клеевым закреплением материала. Первый оборот ткани производится с боковых сторон обложек с учетом запаса ткани, обеспечивающего свободный ход при закрытии альбома. В связи с этим оборот и закрепление ткани нужно делать поочередно: сначала на одной обложке, затем, определив запас свободного хода при закрытом альбоме, на другой. При обороте и закреплении нижней и верхней сторон обложки нужно обеспечить хорошую натяжку ткани.

После завершения работы над оборотом внутренние стороны

...внешних сторон обложки можно украсить заколками из медной проволоки (**рис.6 а**), уголками, сделанными из изолированной медной проволоки, с частичными вырезами посередине и с краев. Края проволоки затейливо заверните. Места вырезов изоляции послужат местами для подшивки уголков к обшивке обложки (**рис.6 б**), значками, имеющими усы для крепления посредством загиба их под обшивкой обложки (**рис.6 в**).

Это оформление служит не столько украшением обложки, сколько средством ее защиты от потертостей.

Андрей КОЛЕСНИЧЕНКО,
х.Нижняя Гастагайка Краснодарского края.

Рис.1

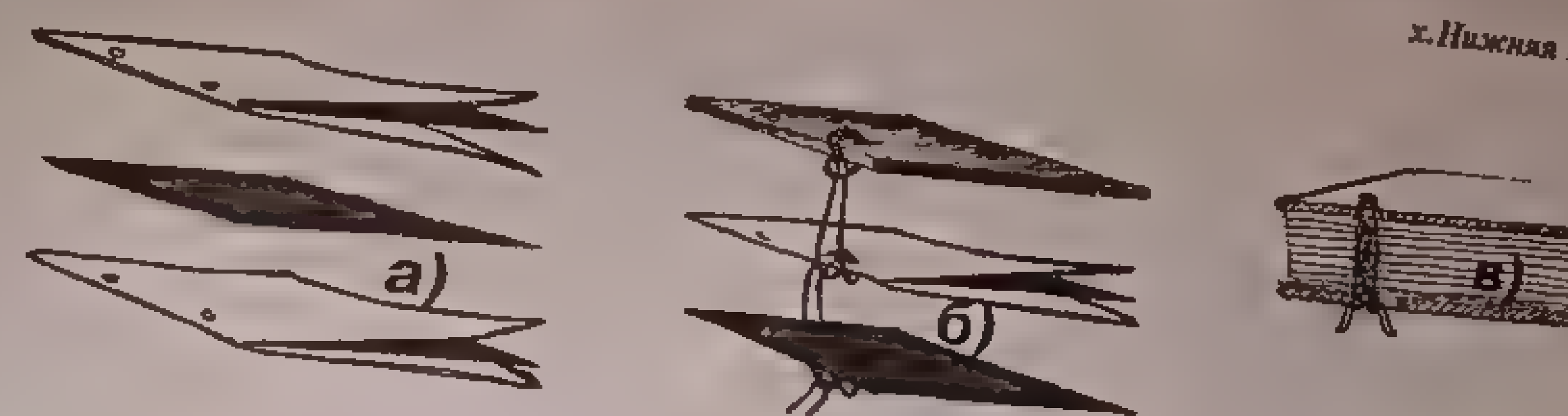


Рис.2

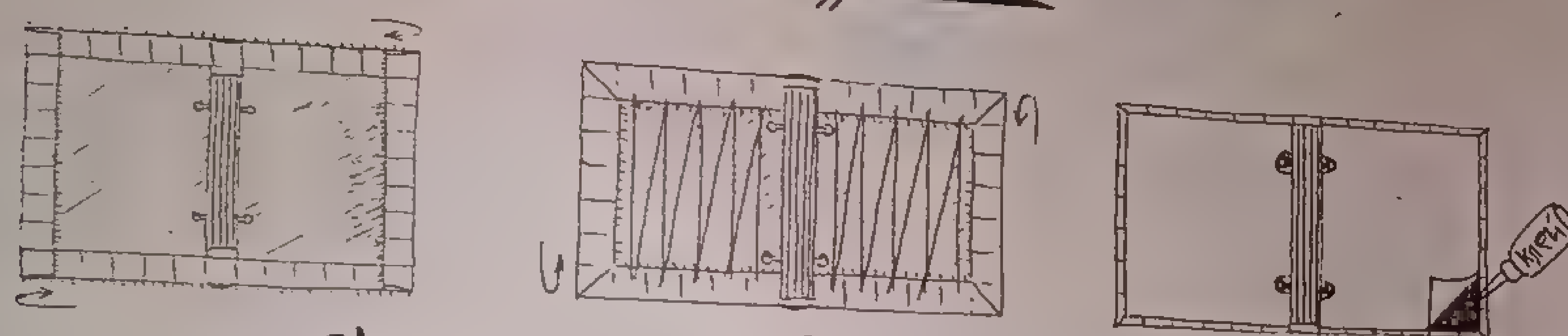


Рис.3

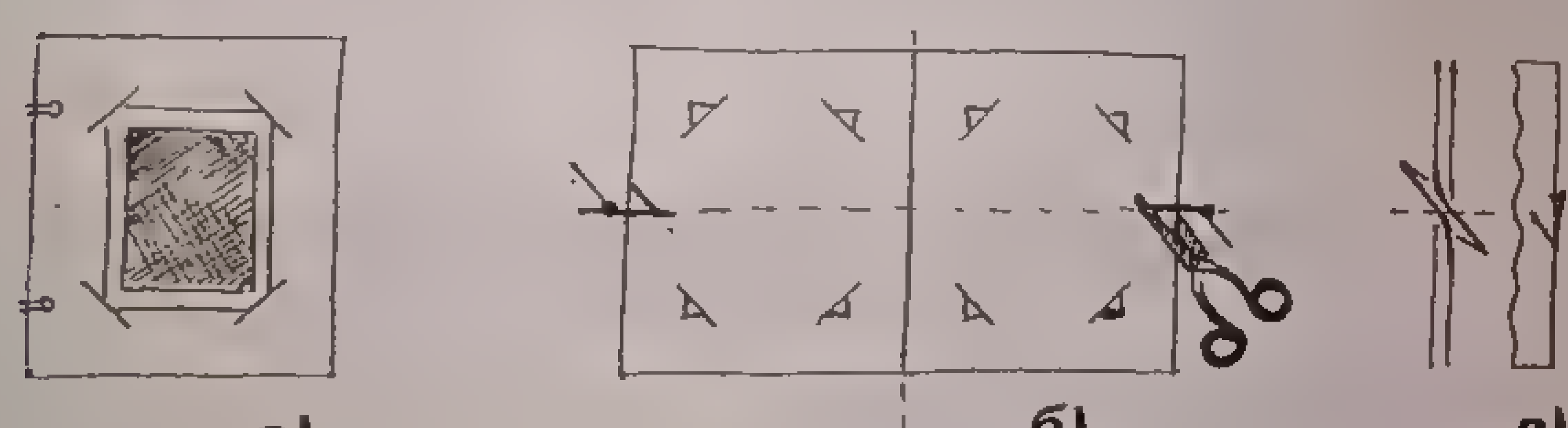


Рис.4

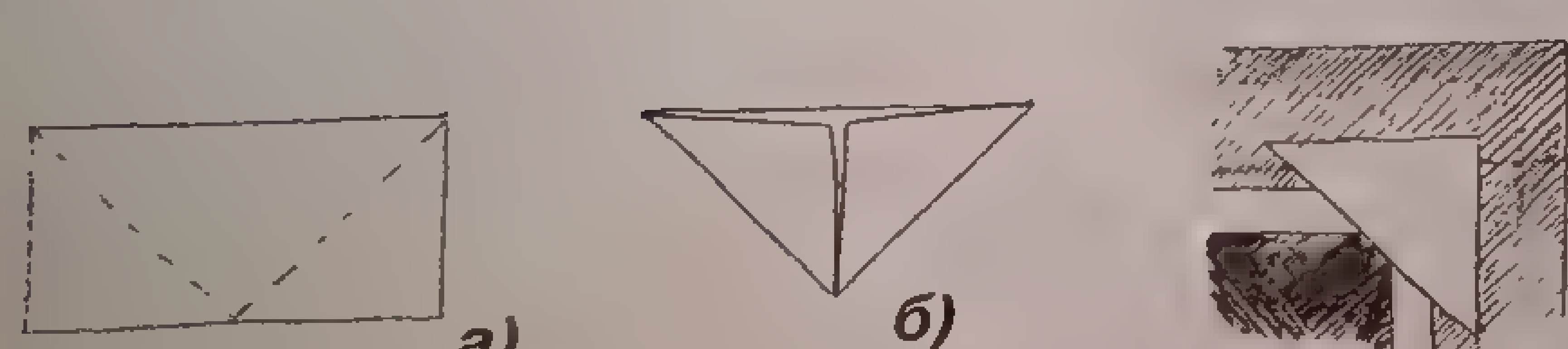
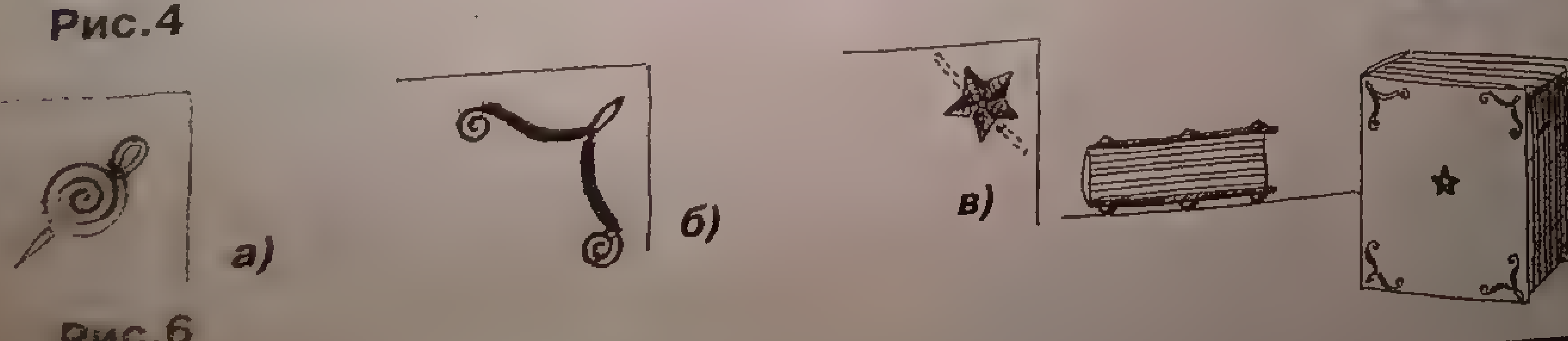


Рис.5

Рис.6



...накида.

Для тыльной стороны варежки свяжите цепочку из 32 воздушных петель и обвяжите ее с обеих сторон рядом столбиков без накида. При повороте для обвязывания другой стороны цепочки провяжите в петлю цепочки 3 столбика без накида.

Далее вяжите в прямом и обратном направлении еще 9 рядов, выполняя в каждом ряду на закруглении прибавку, т.е. провязывая 3 раза по 2 столбика без накида. Ширина тыльной стороны варежки должна быть 8 см.

Для ладошки свяжите цепочку из 32 воздушных петель и от нее 3 ряда, как и на тыльной стороне варежки. В 4-м ряду для образования большого пальца свяжите 14 столбиков без накида, цепочку из 26 воздушных петель (две длины большого пальца) и, не пропуская косичек в основании, довяжите ряд, как и все предыдущие, 5-й ряд и все следующие должны быть удлиненными: все столбики без накида — по основному полотну до большого пальца, 26 столбиков без накида для большого пальца и все оставшиеся столбики — по основному полотну.

В 10-м ряду провяжите 14 столбиков без накида до большого пальца, 26 косичек столбиков большого пальца пропустите и выполните все оставшиеся столбики по основному полотну.

Тыльные части и ладошки варежки отпарьте. Сложите по 2 детали вместе так, чтобы у второй варежки большой палец был с другой стороны. Соедините детали вместе, обвязав их столбиками без накида. Для расширения большого пальца по разрезам с обеих сторон довяжите по 1 ряду.

Разрезы сшейте встык иголкой. По низу варежки свяжите резинку 2х2 высотой 5-7 см из выпуклых и вогнутых столбиков.

Для увеличения или уменьшения размера варежки измените длину начальной цепочки и число рядов при ее обвязке (т.е. ширину варежки).

Наталья БАСОВА,
г. Сафоново.

Место для иголки

Нередко приходится видеть, как в вагоне электрички, даже в автобусе женщины вышивают узор или заделывают шов. Так и хочется сказать: «Осторожнее с иголкой! Неожиданный толчок и можно не только палец поранить, но и в глаз попасть!»

Вообще, сразу замечу, иголка не так безобидна, как кажется, поэтому во избежание неприятностей, особенно если в доме есть дети, лучше хранить иголки и булавки только в игольнике, не бросать их где попало и каждый раз, приступая к работе с ними, вести строгий учет, чтобы ни одна не осталась на столе, на диване, на полу, в одежде.

Лучше всего хранить иголки с вдетыми в них нитками, так они заметнее, виднее. Хорошо также завести магнитик: им легко подобрать с пола оброненные иголки и булавки.

Во время работы не берите иголки или булавки в зубы — такую привычку имеют многие хозяйки, привычку опасную: нечаянный вдох — и... Но куда же все-таки пристроить иглу на время минутного перерыва в работе? Только не втыкать в одежду! Или на магнитик, или в специально сшитую подушечку – ее, кстати говоря, можно сделать с резинкой и надевать на руку, как часы, тогда булавки всегда будут под рукой.

И последний совет: шить только с наперстком! Это правило известно всем, но далеко не всеми выполняется, и зря: можно повредить пальцы, а если иголка вдруг сломается, то и более серьезную травму получить.

Константин КОРНЕЛЮК,
г. Витебск.

Как приготовить замазку

При остеклении парников и теплиц обычно используют обыкновенную оконную замазку. Но она достаточно дорога, особенно, если ее использовать для теплицы.

Дешевую и прочную замазку можно получить из смолы-битум № 3 или №4. Для этого нужно растопить смолу в котле или ведре, затем туда добавить мелко просеянный песок и печную золу без древесного угля (2 части песка и около 2 частей золы на 1 часть битума). При промазывании рам эту массу нужно нагреть примерно до температуры 60...65 град. Так как битум воспламеняется, при его нагреве нужно следить за тем, чтобы огонь не попал внутрь емкости. Если же это случится и битум загорится, нужно быстро накрыть сверху емкость плотно крышкой. Как показала практика, приготовленная таким способом замазка отличается большой стойкостью: не размягчается на солнце, не портится при морозах и от дождей. При пользовании битумной замазкой нужно соблюдать осторожность, чтобы не получить ожоги.

2001г. СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
Толока №11

Треугольная шаль с кистями

Чтобы связать такую шаль, потребуются 350 г эффектной пряжи с длинными петлями (47% мохера, 23% шерсти, 18% вискозы, 12% полиамида; 112 м/50 г), длинные кольцевые спицы 5-6 мм.

Вязка

Лицевая гладь (лицевыми петлями по лицу и изнаночными по изнанке работы).

Основной узор вяжите по **схеме А.**

Ажурный узор вяжите по **схеме Б.**

Плотность вязки: 12 петель х 22 ряда = 10х10 см (для лицевой глади).

Описание работы

Наберите 5 петель и вяжите основным узором по схеме А. Обратите внимание: боковые расширения получаются благодаря прибавлениям петель внутри работы. После окончания схемы продолжайте выполнять узор аналогичным образом: в каждом лицевом ряду по краям вывязывайте из протяжки нити по 1 лицевой скрещенной петле и с обеих сторон от центральной петли делайте по 1 накиду. Когда по обе стороны от центра на спице будет по 127 петель (80 см вдоль центральной петли), начните вязать ажурным узором по схеме Б. Раппорты слева и справа от центра повторяйте по 20 раз, центральные петли вывязывайте по схеме (в этом узоре прибавления петель идут также внутри работы). После окончания схемы продолжайте выполнять узор аналогичным образом. Провязав ажурным узором 15 см, закройте все петли в один прием. Для кистей нарежьте по 4 нити длиной примерно 25 см. Кисти равномерно прикрепите по краю каймы (**см. фото**).

⊞ — кромочная петля;

⊟ — 1 лицевая, в изнаночных рядах провязывайте ее тоже лицевой;

⧊ — 1 лицевая скрещенная, вывязанная из протяжки нити между петлями предыдущего ряда, в изнаночных рядах провязывайте ее тоже лицевой;

⊡ — 1 лицевая;

⧈ — 1 накид, в изнаночных рядах провязывайте его изнаночной петлей;

⧇ — 1 лицевая скрещенная, вывязанная из протяжки нити между петлями предыдущего ряда, в изнаночных рядах провязывайте ее изнаночной петлей;

◪ — 2 вместе лицевой (со стороны второй петли);

◹ — 1 петлю снимите, как при лицевом вязании, следующую провяжите лицевой и протяните через снятую петлю.

На схемах А, Б приведены только лицевые ряды. В изнаночных рядах вяжите петли по рисунку или как рекомендовано.

Схема А. Основной узор.

Схема Б. Ажурный узор.

Обновим пряжу

На улице погода нас не балует. Похолодало. Хочется одеть новую теплую кофточку. Нет новых ниток? Не беда. Можно использовать пряжу, бывшую в употреблении. Вещь необходимо распороть по швам и разделить на детали. Детали обычно распускаются сверху вниз. Если цельновязанный реглан, то распускают снизу вверх. Распуская детали, нить удобно сматывать в клубок, но затем необходимо клубок перемотать в мотки весом 100:150 г. Моток следует перевязать в нескольких местах тесьмой. Затем мотки выстирать в теплой воде детским мылом. Теперь необходимо пряжу выпрямить, так как при вязании может получится неровное полотно. Для этого есть два способа.

1-й способ. В мотки, когда они еще мокрые, продеть палку и на нее навесить небольшой груз. В таком виде и просушить мотки, а затем смотать в клубки.

2-й способ. Высушенные нитки смотать в клубок. Налить в чайник на дно немного воды. С помощью крючка продеть нить в носик чайника, чайник накрыть перевернутой крышкой и, когда вода закипит, быстро (желательно вдвоем) перемотать клубки. При этом способе нить немножко распушится и станет более объемной.

Можно пряжу обновить оригинальной окраской. Для этого берется 2-4 красителя. Красить нужно следующим образом: на края бака положить палку и повесить мотки таким образом, чтобы в растворе оказалась часть мотка. Затем после окраски и сушки, окрасить другую часть мотка в другой цвет. После перемотки в клубок, при вязании на полотне будут оригинальные цветовые переходы.

Елена ЛИННИК, г. Молодечно.

Шитье одной нитью

Шитье одной нитью может применяться в нескольких случаях. Во-первых, когда вы имеете в наличии только одну катушку ниток нужного цвета, во-вторых, при шитье мягких прозрачных тканей, когда в концах вытачек нужно ставить закрепки или завязывать узелки и, в-третьих, при прострачивании защипов и нешироких складок во избежание появления на нитке узелков, которые могут испортить их внешний вид.

Для этого способа подходит любая швейная машина. Процесс повторяется отдельно для каждой складки и вытачки. При данном способе шитья ниткой заправляется только шпулька. Затем нитка подается назад через иголку, направляющее устройство и диски натяжения на головке машины.

Вытачки

1. Вытяните нитку из шпульки вверх через слои ткани, удалите шпульку из машины. Подавайте нитку со шпульки назад через иголку, направляющее устройство и диски натяжения. Вытяните нитку за диски натяжения на длину большую, чем готовая вытачка, чтобы ее натяжение контролировала машина.

2. Прострочите вытачку, начиная с вершины. Обрежьте концы ниток на величину около 10 см.

3. Концы обеих ниток заправьте в ручную швейную иглу и аккуратно мелкими стежками заправьте концы в ткань.

4. Отутюжьте готовые вытачки.

Складки

1. Наметьте линии строчки тонко заточенным мылом или мелком. Сложите ткань изнаночной стороной внутрь, подгоняя прочерченные линии. На машине с нормально заправленной ниткой опустите иголку в ткань в нижнем конце складки.

2. Вытяните нитку из шпульки и заправьте машину, как в пункте 1 при стачивании вытачек.

3. Прострочите и отутюжьте складку.

4. Повторите процесс заправки и строчки для каждой новой складки.

Елена ВОРОНКЕВИЧ, г. Мозырь

Обновим пряжу

На улице погода нас не балует. Похолодало. Хочется одеть новую теплую кофточку. Нет новых ниток? Не беда. Можно использовать пряжу, бывшую в употреблении. Вещь необходимо распороть по швам и разделить на детали. Детали обычно распускаются сверху вниз. Если цельновязанный реглан, то распускают снизу вверх. Распуская детали, нить удобно сматывать в клубок, но затем необходимо клубок перемотать в мотки весом 100:150 г. Моток следует перевязать в нескольких местах тесьмой. Затем мотки выстирать в теплой воде детским мылом. Теперь необходимо пряжу выпрямить, так как при вязании может получится неровное полотно. Для этого есть два способа.

1-й способ. В мотки, когда они еще мокрые, продеть палку и на нее навесить небольшой груз. В таком виде и просушить мотки, а затем смотать в клубки.

2-й способ. Высушенные нитки смотать в клубок. Налить в чайник на дно немного воды. С помощью крючка продеть нить в носик чайника, чайник накрыть перевернутой крышкой и, когда вода закипит, быстро (желательно вдвоем) перемотать клубки. При этом способе нить немножко распушится и станет более объемной.

Можно пряжу обновить оригинальной окраской. Для этого берется 2-4 красителя. Красить нужно следующим образом: на края бака положить палку и повесить мотки таким образом, чтобы в растворе оказалась часть мотка. Затем после окраски и сушки, окрасить другую часть мотка в другой цвет. После перемотки в клубок, при вязании на полотне будут оригинальные цветовые переходы.

Елена ЛИННИК,
г. Молодечно.

Если машинка «закапризничала»

Как обидно бывает, если во время работы оборвалась нить, сломалась игла. Между тем мелкие неполадки легко устранить, если знать их причины. Вот некоторые наиболее часто встречающиеся.

1) Идет слабая строчка. Если оттянуть стачанные полотнища друг от друга — получается свободное пространство, в котором видны нити стежков. Значит, вы плохо отрегулировали натяжение верхней или нижней ниток, оно слишком слабо. Усильте натяжение до нормального, но не более. если оно будет слишком сильное — строчка пойдет тугая, когда натяните полотнище вдоль нее — она разорвется.

2) Различные по фактуре ткани сшивайте с разным натяжением: тонкие и мягкие — с более слабым, толстые и плотные — с более тугим.

3) Причины появления петляющей строчки — слишком тугое натяжение верхней нити или слишком слабое — нижней. Попробуйте сначала немного ослабить натяжение верхней нити. Если же строчка станет слабой, усильте натяжение нижней.

4) Виновницей пропуска стежков чаще всего является погнутая, кривая игла. Кстати, этот дефект нередко создаете вы сами, когда по окончании работы неправильно — на себя — вынимаете ткань из-под лапки.

Побольше аккуратности, терпения в работе — и мастерство обязательно придет!

Константин КОРНЕЛЮК,
г. Витебск

Шитье одной нитью

Шитье одной нитью может применяться в нескольких случаях. Во-первых, когда вы имеете в наличии только одну катушку ниток нужного цвета, во-вторых, при шитье мягких прозрачных тканей, когда в концах вытачек нужно ставить закрепки или завязывать узелки и, в-третьих, при простачивании защипов и неширокихскладок во избежание появления на нитке узелков, которые могут испортить их внешний вид.

Для этого способа подходит любая швейная машина. Процесс повторяется отдельно для каждой складки и вытачки. При данном способе шитья ниткой заправляется только шпулька. Затем нитка подается назад через иголку, направляющее устройство и диски натяжения на головке машины.

Вытачки

1. Вытяните нитку из шпульки вверх через слои ткани, удалите шпульку из машины. Подавайте нитку со шпульки назад через иголку, направляющее устройство и диски натяжения. Вытяните нитку за диски натяжения на длину большую, чем готовая вытачка, чтобы ее натяжение контролировала машина.

2. Прострочите вытачку, начиная с вершины. Обрежьте концы ниток на величину около 10 см.

3. Концы обеих ниток заправьте в ручную швейную иглу и аккуратно мелкими стежками заправьте концы в ткань.

4. Отутюжьте готовые вытачки.

Складки

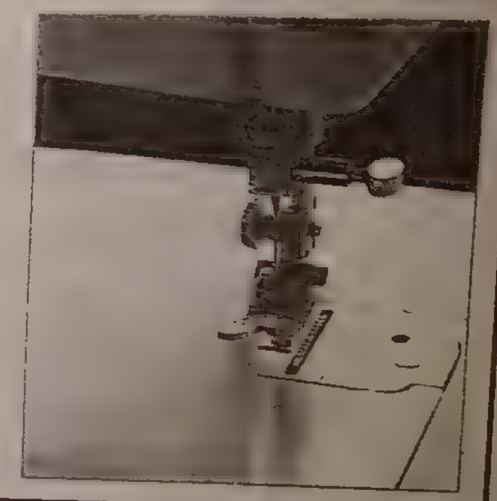
1. Наметьте линии строчки тонко заточенным мылом или мелком. Сложите ткань изнаночной стороной внутрь, подгоняя промеченные линии. На машине с нормально заправленной ниткой опустите иголку в ткань в нижнем конце складки.

2. Вытяните нитку из шпульки и заправьте машину, как в пункте 1 при стачивании вытачек.

3. Прострочите и отутюжьте складку.

4. Повторите процесс заправки и строчки для каждой новой складки.

Елена ВОРОНКЕВИЧ,
г. Могилев



Сумка для малышей и школьников

Хочу предложить читателям газеты сшить замечательную сумку-рюкзак для малышей и школьников. С такими сумками-рюкзаками дети могут ходить на спортивные занятия, на прогулки за город, в школу.

Состоит сумка из одного вместительного отдела.

Ткань подойдет практически любая: плотная плащевая, джинсовая, а также синтетическая, сохраняющая форму. Тонкие ткани, как болонья, дублируются клеевой прокладкой, флизелином, целлофаном.

Сумкам можно придать забавный вид, изобразив на них смешные рожицы или мордочки животных (см. рис.).

Прежде всего, выберите модель, определите размеры сумки и приобретите молнию длиной 30-40 см.

Если вам понравилась сумка, изображенная первой (собачка), воспользуйтесь предложенными мной выкройками. Сначала следует

Варианты сумок-рюкзаков.

перевести все детали выкройки на плотную бумагу и вырезать. Затем положите подготовленные выкройки на ткань и обмелите их. Не забудьте оставить по 1 см на швы. Вырежьте детали и обработайте их.

Так как уши и лапы двойные, то верхнюю часть ушей и лапок лучше выкроить из остатков меха или вышить ковровой иглой, оставляя с лицевой стороны длинные вытянутые петли. Изнаночную сторону верхней части ушей и лапок не забудьте смазать тонким слоем клея ПВА для большей прочности петель. Петли можно сделать и ручной толстой иглой — двумя проколами, не затягивая нить. Для этой работы лучше использовать нитку из синтетического волокна.

Подготовленную верхнюю и нижнюю части ушей и лапок сложите лицевыми сторонами внутрь и обтачайте на машинке, оставляя часть нестаченной, чтобы детали вывернуть на лицевую сторону.

Нос выкраиваем из 2 частей. Для получения его объемности между деталями носа кладут слой ваты или ватина.

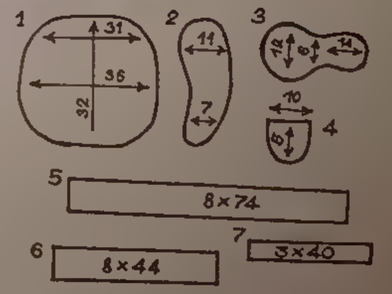
Бретели (ручка) должны быть плотными, чтобы не врезались в плечи (ладонь). Их обрабатывают следующим образом: две детали складывают лицевыми сторонами внутрь и стачивают на машинке по длине. Затем детали надо вывернуть на лицевую сторону и проложить отделочную строчку.

На передней части сумки отмечают расположение глаз, носа, ушей, языка, лап. Для глаз и языка подберите лоскутки ткани и кожи подходящего цвета. Приметав глаза, язык, нос, пристрочите их на машине швом «зигзаг». Необходимо сделать реснички, «усы» и не забудьте вышить крапинки на верхней части носа более темными нитками.

Теперь вшиваем молнию в боковую часть между двумя ее половинками. На одну из половинок пришиваем и ручку для сумки.

Сшить переднюю половинку с боковой частью, сложив лицом друг к другу, вместе с предварительно обработанными лапками. Верхнюю часть оставить необработанной. Заднюю половинку стачать боковой частью (лицом к лицу), вложив между ними концы бретелей. Совместив верхнюю часть боковины с задней и передней половинками, вложить концы бретелей в уже готовые уши и стачать. Швы обметать, сумка готова! Теперь вашим детям сутулость не грозит.

Юлия ВОРОТНИК,
г. Гродно.



1. Передняя и задняя части сумки (2 детали).
2. Уши (2 детали).
3. Нос (2 детали).
4. Лапы (4 детали).
5. Нижняя боковая часть сумки (1 деталь).
6. Верхняя боковая часть (1 деталь).
7. Бретели 3х40 (4 детали).

2001г.
СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ
ДЕЛАЕМ САМИ
Приложение к газете Толока №11

Встроенные светильники создают объемное освещение около зеркала.

Место хранения — дверь

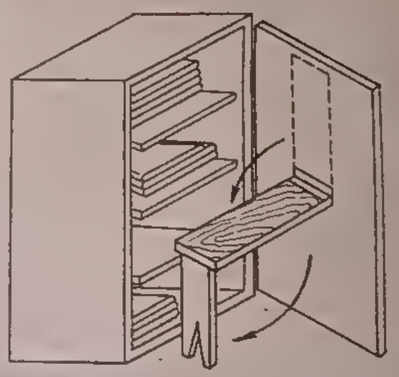
Гладильная доска, безусловно, в доме нужна, но из-за своих габаритных размеров ей трудно подыскать место постоянного нахождения.

Подскажем вам, куда можно прятать гладильную доску на период ее бездействия, если нет кладовки и ниши, где ее можно хранить.

Прибейте к двери с обратной стороны планку с двумя крючками, и на них можно будет вешать гладильную доску.

В таком положении она не будет занимать места и мешать тоже никому не будет, т.к. у нее будет постоянное место.

Для экономии места гладильную доску можно пристроить с внутренней стороны дверцы стенного шкафа кладовки. Подпорку и саму доску крепят на петлях. В случае, если она не требуется, ее можно откинуть вверх и с помощью небольшого крюка укреплять в этом положении.



Кроссворд

Составил Леонид ТУМИЛОВИЧ,
Могилевская обл.

Покормит будильник

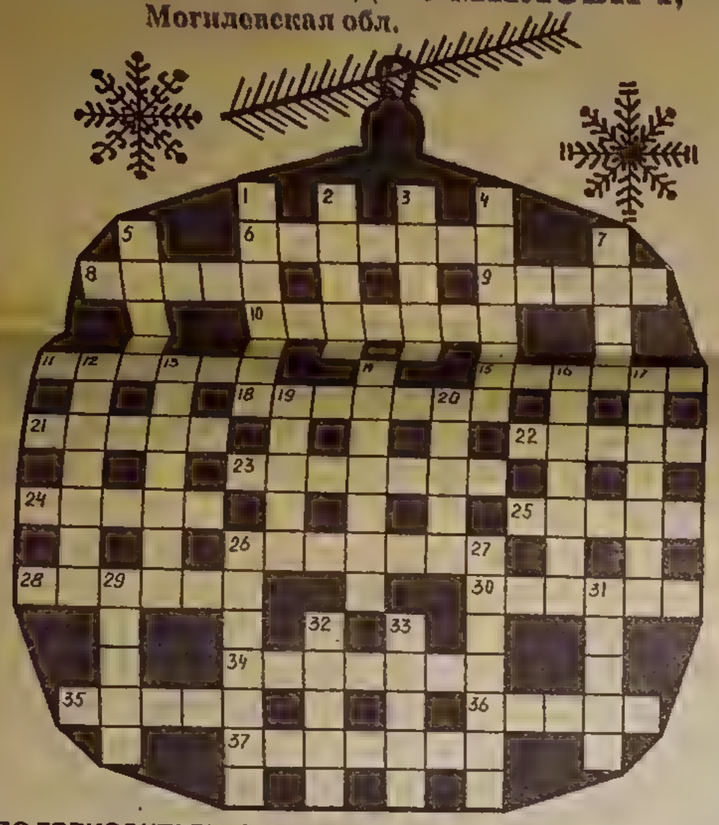
Если у вас есть аквариум с рыбками, то любой отъезд из дома на дачу, в отпуск или командировку предваряется, как правило, поисками «няни», которая во время вашего отсутствия накормит бессловесных созданий. Проблема эта, однако, может быть легко разрешена с помощью самодельной автоматической кормушки — ваши питомцы смогут регулярно дважды в сутки получать сухой корм.

Основа устройства — любые стрелочные электромеханические часы. С них удаляется защитное стекло, снимаются стрелки, и на место часовой стрелки устанавливается барабан, сделанный из любой подходящей пластиковой или металлической банки — нужно только в донышко строго по оси вклеить втулку, внутренний диаметр которой позволяет плотно насадить барабан на вал часовой стрелки. Внутри барабана с помощью клея закрепляется небольшой ковш-дозатор.

На панели из органического стекла, прикрывающей аквариум сверху, прорезается отверстие, рядом с ним монтируется наклонный лоток из жести. В барабан засыпается сухой корм, и все устройство устанавливается так, как показано **на рисунке.** Проследите, чтобы лоток не касался барабана. Теперь каждые 12 часов ковш-дозатор будет зачерпывать

Кроссворд

Составил Леонид ТУМИЛОВИЧ,
Могилевская обл.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Советская артистка балета, народная артистка СССР. 8. Воинское звание. 9. Промышленное предприятие. 10. Спутник Нептуна. 11. Остров в группе Курильских островов. 15. Скопление сгустившихся водяных паров в атмосфере. 18. Всесоюзное добровольное спортивное общество. 21. Хлебный злак. 22. Гладкая прозрачная ткань. 23. Горноклиматический курорт в Грузии. 24. Скачкообразное движение лошади. 25. Спортивная командная игра. 26. Оливковое дерево. 28. Земли в зоне орошаемого земледелия. 30. Время, в течение которого производится лов рыбы. 34. Русская пианистка, создавшая одну из крупнейших русских пианистических школ. 35. Приспособление для воспламенения взрывчатого вещества. 36. Драгоценный камень. 37. Часть света.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Кормовая репа. 2. Органы газообмена водных животных. 3. Яркий крупный метеор. 4. Народный танец. 5. Государство в юго-западной части Тихого океана. 7. Организованная вооруженная борьба между государствами. 12. Яхта-катамаран международного класса. 13. Советская летчица-штурман, Герой Советского Союза. 14. Горный массив на Южном Урале. 16. Победитель художественных конкурсов. 17. Русский механик-самоучка. 19. Обрубок бревна, расколотого пополам. 20. Лекарственная трава семейства норичниковых. 26. Мореплаватель, экспедиция которого совершила первое кругосветное плавание. 27. Совокупность работников какого-либо учреждения, организации. 29. Подвесное, плетеное в виде сети, ложе. 31. Снежный барс. 32. Линия радиопередачи. 33. В музыке — мельчайший структурный элемент произведения.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 10.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Базис. 5. Фасет. 8. Егоза. 9. Лепта. 10. Садок. 11. Нетто. 12.Тунис. 15. Норка. 18. Ока. 20. Капрал. 21. Иволга. 22. Акр. 24. Манто. 27. Отара. 30. Таран. 31. Рыбак. 32. «Игрок». 33. Отрок. 34. Лотос. 35. Салон.

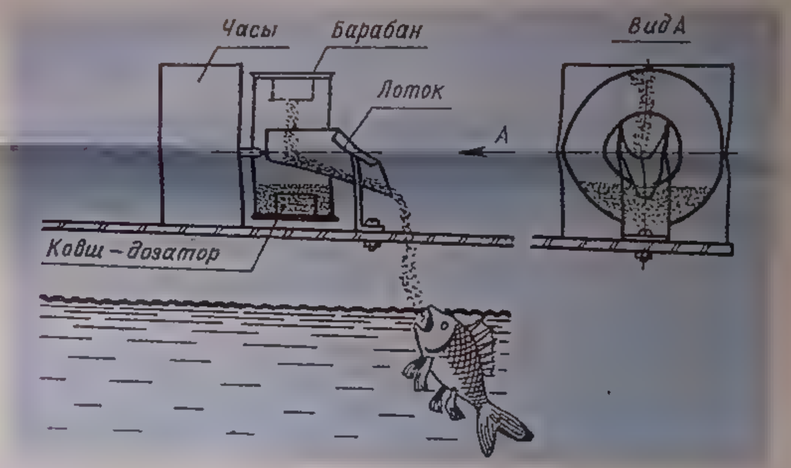
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Балет. 2. Зипун. 3. Сеанс. 4. Портик. 5. Фасон. 6. Сидор. 7. Такса. 13. Ураза. 14. Иврит. 16. Офорт. 17. Кагор. 18. Ола. 19. Аир. 23. Курорт. 24. Марал. 25. Набат. 26. Откос. 27. Оникс. 28. Аврал. 29. Аркан.

В выпуске, кроме собственных, использованы материалы из журналов «Мастер на все руки», «Сам», других изданий.

Покормит будильник

Если у вас есть аквариум с рыбками, то любой отъезд из дома на дачу, в отпуск или командировку предваряется, как правило, поисками «няни», которая во время вашего отсутствия накормит бессловесных созданий. Проблема эта, однако, может быть легко разрешена с помощью самодельной автоматической кормушки — ваши питомцы смогут регулярно дважды в сутки получать сухой корм.

Основа устройства — любые стрелочные электромеханические часы. С них удаляется защитное стекло, снимаются стрелки, и на место часовой стрелки устанавливается барабан, сделанный из любой подходящей пластиковой или металлической банки — нужно только в донышко строго по оси вклеить втулку, внутренний диаметр которой позволяет плотно насадить барабан на вал часовой стрелки. Внутри барабана с помощью клея закрепляется небольшой ковш-дозатор.



На панели из органического стекла, прикрывающей аквариум сверху, прорезается отверстие, рядом с ним монтируется наклонный лоток из жести. В барабан засыпается сухой корм, и все устройство устанавливается так, как показано **на рисунке**. Проследите, чтобы лоток не касался барабана. Теперь каждые 12 часов ковш-дозатор будет зачерпывать порцию корма и аккуратно высыпать его в наклонный лоток и, соответственно, в аквариум.

Кстати, аналогичное устройство можно использовать и для кормления волнистых попугаев, канареек, и других птиц в клетках.

Обои — молоком

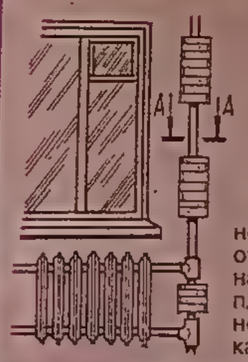
Неоднократно публиковались советы по использованию при ремонте квартиры клеенки вместо обоев.

Действительно, стоящее дело, особенно для кухни, коридора, прихожей — там, где другие виды отделки быстро грязнятся. А здесь при необходимости протер губкой с моющими средствами — и стены опять как новые.

Вот только первое время после оклейки клеенкой от нее идет довольно резкий запах. Однако есть простой способ, как с этим бороться: нужно просто протереть клеенку... молоком.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

Греет гармошка



Зима не страшна, если повысить интенсивность обогрева квартиры; имеющей водяное отопление. Для этого достаточно установить на свободных участках труб дополнительные пластины-хомуты, сделанные из теплопроводного материала (например, дюралюминия), как показано на рисунках.

"Делаем сами"
Выходит 1 раз в месяц.
Редактор Николай КОМЛЕВ.
Учредитель и издатель — ЗАО «Редакция газеты "Толока"
Свидетельство о регистрации № 32
Индекс 63246
АДРЕС РЕДАКЦИИ:
212030 г.Могилев, ул.Первомайская, 89,
Дом печати, ком. 77,79. Тел.: (8-10-375-222) 32-71-03, 32-71-37.
АДРЕС В РОССИИ:
214004 г. Смоленск, 2-й Краснинский пер, д. 6 «б», офис 3.
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80.
ДЛЯ ПИСЕМ: 214001 г. Смоленск-1, а/я 7
Цена свободная
Подписано в печать 19.11.2001 г. Время подписания в печать 16.00
Общий тираж 61167 экз.
2-й завод 20368-61167 экз.
отпечатан в ГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).
Заказ № 3118
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре "Толока".
E-mail: toloka@mail.telecom.mogilev.by
Издается с марта 1996 г.

Июль 2002 г.
№ 7 (76)

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

Толока

Сегодня в номере:

Электромотоблок — 2-я стр.
Как «продлить» жизнь фонарику — 3-я стр.
Мармит в домашних условиях — 4-я стр.
Ажурный пуловер — 5-я стр.
Укрепление седла велосипеда — 6-я стр.
Ручка-вешалка «павлин» — 7-я стр.

Как обнаружить телефонного «пирата»?

В последнее время участились случаи несанкционированного подключения к квартирным телефонным линиям телефонных «пиратов» — любителей междугородных и международных переговоров за чужой счет.

В технической литературе опубликовано множество различных электронных устройств, позволяющих обнаружить «пирата» на линии по свечению светодиода. Как правило, эти устройства состоят из нескольких транзисторов, стабилитрона, светодиода и других элементов.

Я предлагаю устройство, проще которого не придумать (**см. схему**).

Предварительно надо выбрать из всех, имеющихся у вас неоновых ламп МН-3, ту, которая загорается при включении ее согласно схемы, но без гасящего сопротивления R. Трубка должна лежать на Т.А. Если лампа МН-3 не загорается — поменяйте полярность ее включения. При поднятии трубки на Т.А. лампа МН-3 должна погаснуть.

Принцип работы сигнализации следующий. Когда трубка лежит на Т.А., то в Т.Л. и в Т.Р. линейное напряжение Uл = (48-60) в. Этого напряжения достаточно для поджига газа неоновой лампы МН-3. Она светится мерцающим огоньком.

Когда трубка снята с Т.А., то Uл = (10-15) в. Этого напряжения не достаточно для поджига газа в МН-3 и лампа гаснет. Резистор R=100 к включен последовательно с неоновой лампой для того, чтобы погасить лишнее напряжение в момент входящих звонков.

Итак, о чем сигнализирует лампа МН-3. Когда лампа горит это означает:

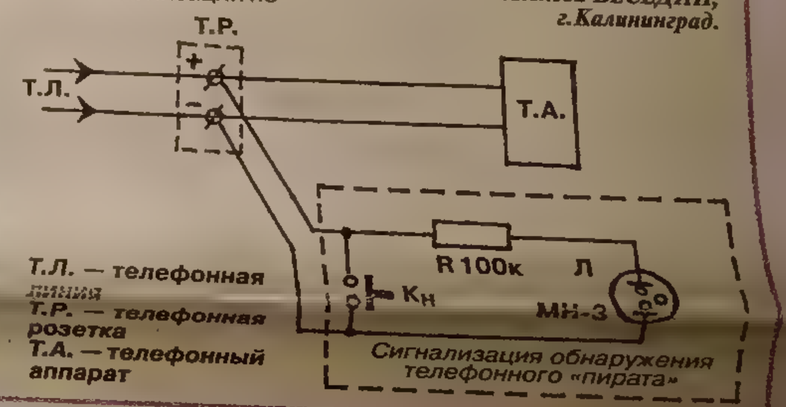
1. Телефонная линия исправна.
2. Все трубки ваших Т.А. (если их несколько) лежат правильно.

Когда лампа не горит это означает:

1. Одна из трубок ваших Т.А. не лежит на Т.А.
2. С одного из ваших Т.А. ведутся переговоры.
3. Если все трубки ваших Т.А. лежат на аппаратах, а лампа не горит, значит, к вашей Т.Л. подключился телефонный «пират» и в настоящее время ведет переговоры.

Устройство сигнализации устанавливают в квартире в том месте, где вы находитесь большую часть времени. Как только будет обнаружено, что лампа сигнализации погасла, поднимите трубку Т.А. и вступите в разговор с телефонным «пиратом». Попытайтесь выявить максимум информации о нем и потребуйте прекратить разговоры. Если пират продолжает переговоры с вызванным им абонентом, то нажмите кнопку Кн и удерживайте ее несколько секунд. Телефонный «пират» не сможет ни вести разговоры, ни набирать номер столько времени, сколько вы будете держать кнопку нажатой.

Алексей БЕСЕДИН,
г.Калининград.



Т.Л. — телефонная линия
Т.Р. — телефонная розетка
Т.А. — телефонный аппарат

Сигнализация обнаружения телефонного «пирата»

Подписка-2002: второе полугодие ИТОГИ

Устранение слабого звена в запоре дверей

...ндрный пуловер — 5-я стр.
Укрепление седла велосипеда — 6-я стр.
...«павлин» — 7-я стр.

...стабилитрона, светодиода и других элементов.

Я предлагаю устройство, проще которого не придумать (**см. схему**).

Предварительно надо выбрать из всех, имеющихся у вас неоновых ламп МН-3, ту, которая загорается при включении ее со... сопротивления R. Трубка должна лежать на Т.А. Если лампа МН-3 не загорается — поменяйте полярность ее включения. При под...

...новой лампой для того, чтобы погасить лишнее напряжение в момент входящих звонков.

Итак, о чем сигнализирует лампа МН-3. Когда лампа горит это означает:

1. Телефонная линия исправна.
2. Все трубки ваших Т.А. (если их несколько) лежат правильно.

Когда лампа не горит, это означает:

1. Одна из трубок ваших Т.А. не лежит на Т.А.
2. С одного из ваших Т.А. ведут...

...мите трубку Т.А. и вступите в разговор с телефонным «пиратом». Попытайтесь выявить максимум ин...

Т.Л. — телефонная линия
Т.Р. — телефонная розетка
Т.А. — телефонный аппарат

Сигнализация обнаружения телефонного «пирата»

Подписка-2002: второе полугодие

ИТОГИ

ИЗВОЛЬТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОДАРКИ!

Голова кругом шла от ваших замечательных писем! Но расслабляться и наслаждаться некогда. Чтобы этот благодатный поток добрых слов и пожеланий не иссяк, нам надо усердно работать. Но сначала подведем итоги конкурса среди подписчиков на второе полугодие.

Итак: читатели, которые подписались на четыре «толоковские» газеты, получили пятую — бесплатно. Выписавшие пять и более — еще одно наше издание, плюс набор брошюр, вышедших в первом полугодии с. г.: выпуски серий «Домашняя энциклопедия здоровья», «Усадьба», «Самобранка», «Мастерская на дому» (всего их восемь). И, самое главное, наиболее активные подписчики приняли участие в нашей лотерее.

Главный приз, разыгрываемый среди тех, кто выписал пять и более «толоковских» изданий, — гобелен ручной работы мастеров Борисовского комбината прикладного искусства, — отправлен Лидии МАКАРОВОЙ из г. Казань. По счастливому совпадению Лидия Александровна — не только победитель, но и преданная читательница наших газет. Интересный факт: она выписала 35 экземпляров наших газет! В своем письме она рассказывает: «Подписалась на 20 экземпляров «Нашей кухни», 10 — «Толока в России», «Делаем сами», «Народный доктор», брошюры «Самобранка» и «Домашняя энциклопедия здоровья». Спросите, почему в таких количествах? Ваши газеты — лучший подарок: и недорого стоят, и пользы много для семьи, а я — многодетная мать, вырастила семерых детей, а сейчас еще и трижды бабушка. Вот и дарю на дни рождения сыновьям — «Делаем сами», дочкам — «Нашу кухню», снохам — «Толоку в России» и брошюры «Самобранка»...

Фирменные «толоковские» майки отправлены Галине ОКУНЕВОЙ из села Красное Лебяжского р-на Кировской обл., Марии ЕРОШЕНКО из г. Новозыбкова Брянской обл., Наталье СЛОБОДОНЮК из г. Коврова Владимирской обл., Нине ЕЛЬЦОВОЙ из г. Апатиты Мурманской обл.

Ну, вот вроде и все. Хотя, нет... Поскольку вы стали нашими подписчиками, у вас все только начинается! Внимательно следите за газетой и принимайте участие в наших конкурсах. Впереди вас ждет еще очень много приятных сюрпризов и, конечно же, ОЧЕНЬ много полезных советов от газеты «Делаем сами».

Редакция.

P.S. НАПОМИНАЕМ: тем, кто прислал свои квитанции после окончания подписной кампании, газеты будут выписаны ТОЛЬКО НА 5 МЕСЯЦЕВ.

Устранение слабого звена в запоре дверей

Попасть вору в квартиру с серийно установленной дверью очень просто. Достаточно взломать дверь, поскольку самым слабым будет место, где ригель замка входит в дверную коробку. Вся нагрузка при нажатии на дверное полотно сконцентрируется именно здесь. Этот недостаток можно устранить количеством установленных замков. А можно и другим способом. На дверной коробке **1** создается паз **2** с помощью планки **3**, которая жестко крепится к коробке. Само дверное полотно **4** традиционно навешивается на дверные петли **5**. Только петли **5** снабжены упругими дополнительными звеньями **6**, выполненными в виде набора пластинчатых пружин. Замок **7** с ригелем **8** теперь может быть установлен с любой стороны дверного полотна **4**, например, замок с прямолинейным ригелем — со стороны петель, а замок с ригелем в виде челюстей — с противоположной от петель стороны. И, как видим по рисункам, ширина дверного полотна **4** меньше ширины дверного проема дверной коробки **1** на величину небольшого зазора. Чтобы открыть дверь, мы отпираем ключом замок **7**, ригель **8** убирается и зазор между дверным полотном **4** и дверной коробкой **1** освобождается. Потянув за дверную ручку **9** влево (**см. рис**), мы выводим из паза **2** свободный конец дверного полотна **4**, легко сжимая при этом звенья **6**. Далее дверь открывается. Закрыв дверь в обратном порядке (при этом конец полотна входящий в паз **2** может быть снабжен для удобства фаской), мы запираем замок **7**, и ригель **8**, выдвигаясь, заполняет зазор. Теперь дверь без ключа не открыть, а взломать, как ранее, — не возможно. Осталось проработать решение дизайнеру. Ведь можно планку **3** сделать заподлицо с коробкой и т.д.

Александр ДУСЕНОК, г. Барнаул.

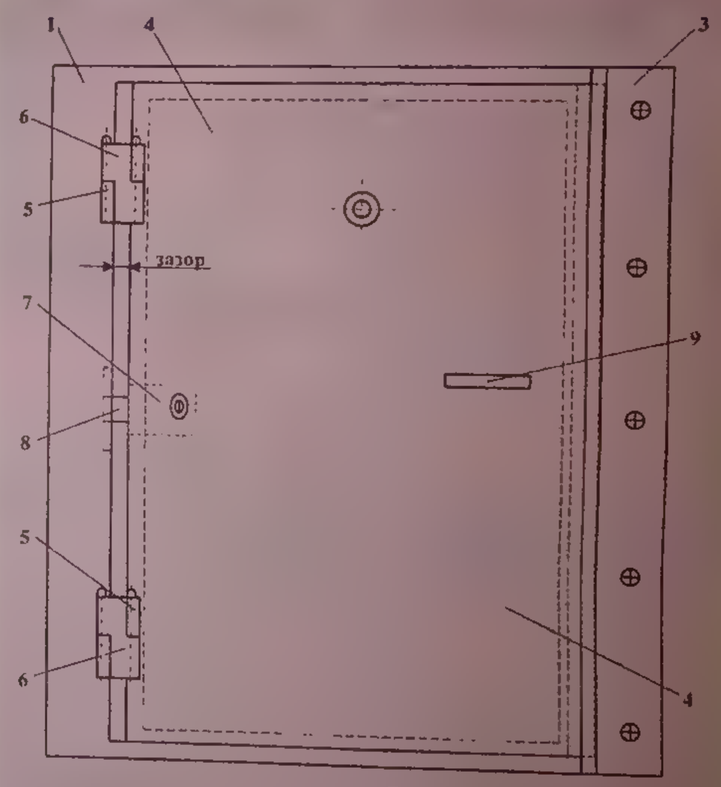


Рис.1

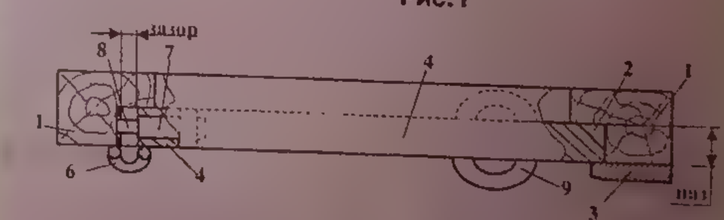


Рис.2

Сам себе электрик

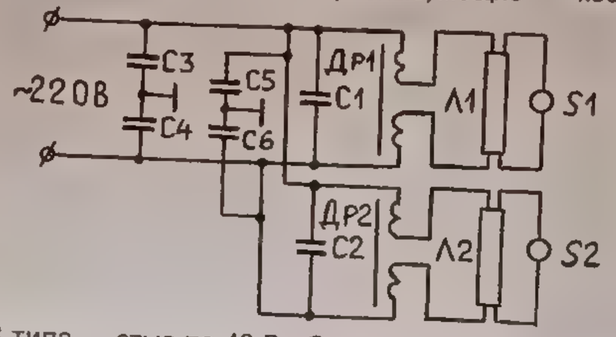
Соберем лампу дневного света

Так как электричество постоянно дорожает, а лампы накаливания потребляют много электроэнергии, давая, в зависимости от своей мощности, не всегда желаемую освещенность в квартире, их можно заменить на лампы дневного света (ЛДС). При этом одна ЛДС мощностью в 40 Вт дает освещение, как лампа накаливания в 100 Вт, а две ЛДС по 40 Вт общей мощностью 80 Вт освещают, примерно, помещение также, как две лампы накаливания по 100 Вт каждая общей мощностью 200 Вт.

При этом и срок службы ЛДС намного дольше (до 10000 часов).

Электрическая схема ЛДС стандартная (их существует несколько вариантов). Чтобы ее собрать, необходимо иметь для одной лампы дневного света: дроссель Др1 любого типа на 40 Вт для напряжения 220 В/УБИ и другие, металобумажный конденсатор С1 типа МБГО или др. емкостью 4-6 мкф (можно до 10 мкф) на напряжение не ниже 400 В, конденсаторы С3 емкостью 0,5 мкф на напряжение не менее 400 В, стартер S1 на 40 Вт, не считая изолированных проводов МГШВ сечением 0,35 мм, 0,5 мм, 0,75 мм и т.д. ламподержатели и стартеродержатели.

Для монтажа схемы можно использовать ЛДС типа ЛД40 (лампа дневного света мощностью 40 Вт), ЛДЦ 40 (лампа дневного света с правильной цветопередачей), ЛБ 40 (лампа белого света) и т.д., имеющих соответственно номинальный световой поток 1750, 1520 и 2120 люксов. Первые две лампы близки к дневному свету со светло-голубым оттенком, третья — со светло-оранжевым. Желательно устанавливать лампы одного типа, но можно и разные, мощностью по 40 Вт. Стартеры S1 и S2 типа 80С-220 на 40 Вт предназначены для зажигания ламп. ЛДС можно и приобрести в хозяйственных магазинах, а дроссели, конденсаторы, стартеры, ламподержатели, стартеродержатели и провода можно снять при замене светильников в организациях, магазинах, складах, школах и т.п.



Важно только, чтобы при работе дроссели не гудели.

Дроссели Др1 и Др2 снижают коэффициент мощности до 0,5-0,6. Чтобы повысить коэффициент мощности до 0,8-0,9,а следовательно и снизить потребление электроэнергии из сети, параллельно на вход схемы устанавливаются компенсирующие конденсаторы С1 и С2. Для ограничения помех, создаваемых сетью, в которые включены ЛДС1 Л1 и Л2, предусмотрены конденсаторы С3, С4, С5, С6. При использовании одной лампы Л1 устанавливаются только дроссель Др1, конденсатор С1, стартер S1 и конденсатор С3.

Для монтажа ламп и остальных элементов схемы я использовал два алюминиевых уголка длиной по 35 см, прикрепив к ним на винтах и гайках по обоим концам такие же уголки длиной по 7 см. Получились два «П» образных кронштейна, которые крепил к потолку.

Предварительно сверлил в каждом кронштейне по два отверстия, делал разметку карандашом, сверлил отверстия в потолке, забивал в них без выступа короткие деревянные стержни и закреплял шурупами (в том числе с установленными ламподержателями и стартеродержателями). Затем подсоединял провода к проводам сети 220 В, выступающим из потолка.

Алюминиевые кронштейны должны быть установлены прочно и не качаться. Время от времени шурупы следует подтягивать отверткой.

Для дополнительного освещения комнатных растений и рассады овощей кронштейны можно сделать из реек. Схема та же.

Анатолий КОЛОМЕЙЦЕВ,
г. Челябинск.

Электромотоблок

Конструктивно электромотоблок представляет собой металлическую раму с колесами большого диаметра. На раме установлен электродви-

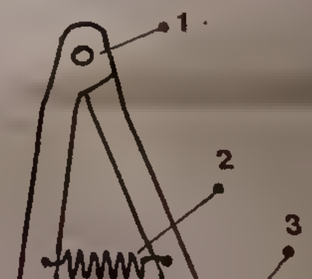
50х50х5мм. Ручками служат немного изогнутые трубы d 3/4; длиной 900 мм, приваренные к раме. С передней стороны рамы предусмотрены кронштейны для навесного оборудования, например, плуга, бороны и т.д.

Передача крутящего момента от двигателя к редуктору — цепная. Цепь — роликовтулчатая, с шагом 12,7 мм. У ведущей звездочки Z=38, у ведомой — Z=40. Изготовлены они из листовой стали толщиной 7 мм, но можно подобрать готовые, например, от мопеда или мотоцикла. Колеса сварены из стальной полосы сечением 25х5 мм. Диаметр колеса равен 500 мм, ширина — 200 мм. Фазосдвигающие пусковые конденсаторы и переключатель барабанного типа размещены в коробке, укрепленной на корпусе редуктора.

Нож имеет размеры 1000х360 мм и изготовлен из транспортерной ленты толщиной 18 мм. Для увеличения массы блока при чистке

Универсальная правилка

Чтобы выделка шкурки кролика или другого пушного зверька была качественной, надо иметь правилку. Но шкурки бывают разных размеров. Вот и приходится изготавливать правилки разных размеров. Все это обходится довольно дорого. Для обработки шкурок я создал универсальную правилку. Как это сделать мне подсказал секатор, который раздвигается с помощью пружины. Устройство пружины и дает возможность обрабатывать шкурки пушных зверей вне зависимости от их размеров. А чтобы фиксировать размер, сделал фиксатор. *С такой правилкой работаю быстро, качественно и производительно.* Сделать ее несложно. Это видно на **рисунке**.



Бернард ДУХНЕВИЧ.
г. Чехов.

Конструктивно электромотоблок представляет собой металлическую раму с колесами большого диаметра. На раме установлен электродвигатель мощностью 3 кВт (1500 об/мин) с червячным редуктором (передаточное отношение — 40:1). Рама сварена из уголка сечением

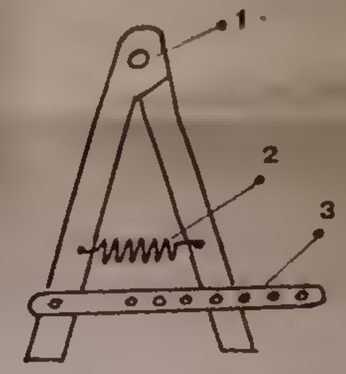
...редуктору — цепная. Цепь — роликовтулчатая, с шагом 12,7 мм. У ведущей звездочки Z=38, у ведомой — Z=40. Изготовлены они из листовой стали толщиной 7 мм, но можно подобрать готовые, например, от мопеда или мотоцикла. Колеса сварены из стальной полосы сечением 25x5 мм. Диаметр колеса равен 500 мм, ширина — 200 мм. Фазосдвигающие пусковые конденсаторы и переключатель барабанного типа размещены в коробке, укрепленной на корпусе редуктора.

Нож имеет размеры 1000x360 мм и изготовлен из транспортерной ленты толщиной 18 мм. Для увеличения массы блока при чистке снега предусмотрена установка груза 16 кг в задней части рамы и груза 8 кг — с обратной стороны ножа.

И.МАЛЮТИН, г.Новокузнецк.

...ку. Как это сделать мне подсказал секатор, который раздвигается с помощью пружины. Устройство пружины и дает возможность обрабатывать шкурки пушных зверей вне зависимости от их размеров. А чтобы фиксировать размер, сделал фиксатор. С такой правилкой работаю быстро, качественно и производительно. Сделать ее несложно. Это видно на **рисунке**.

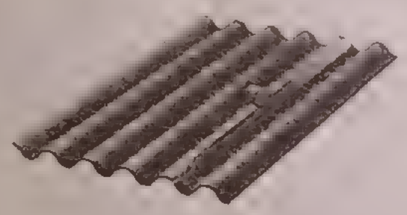
Бернард ДУХНЕВИЧ, г. Москва.



1. Скрепляющий винт. 2. Пружина. 3. Фиксатор предела раздвижения.

Ремонт шифера

Существует много рекомендаций и рецептов по ремонту шифера, но они в основном предназначены для листов, не подверженных деформациям (лежащих на крыше). Но шифер лопается не столько на крыше, сколько при транспортировке и погрузочно-разгрузочных работах.



Если обломки сохранились, лист можно склеить, причем его прочность будет не хуже нового. Для этого обломки совмещают как можно плотнее, положив их, например, на другой лист, промазывают эпоксидным клеем вдоль изломов и накладывают, тщательно проглаживая, последовательно два слоя толстой стеклоленты шириной 4-5 см. Когда клей слегка затвердеет, еще раз проглаживают ленту, добиваясь ее плотного контакта с шифером. После полимеризации клея лист осторожно переворачивают и наклеивают ленту с другой стороны. Пробоины заделывают стеклонитью, перемятой с эпоксидным клеем. Если необходимо восстановить значительные фрагменты листа, удлинить полотно или придать ему сложную форму, из обломков подбирают и подгоняют недостающие фрагменты и склеивают как в первом случае, а небольшие щели заделывают стеклонитью.

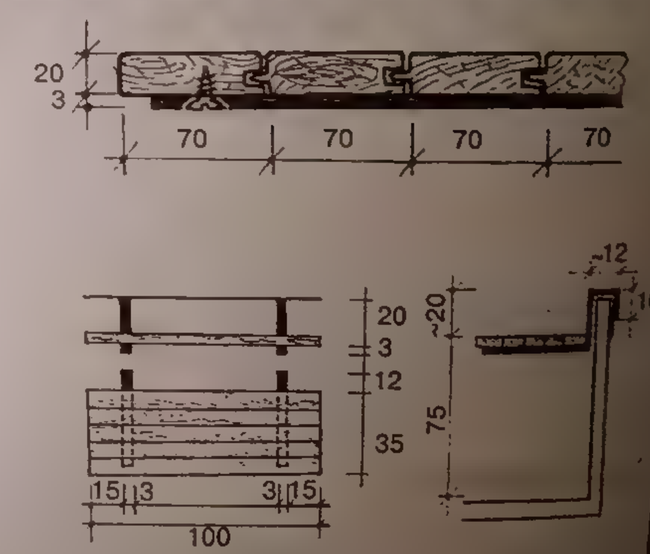
Столик на балконе

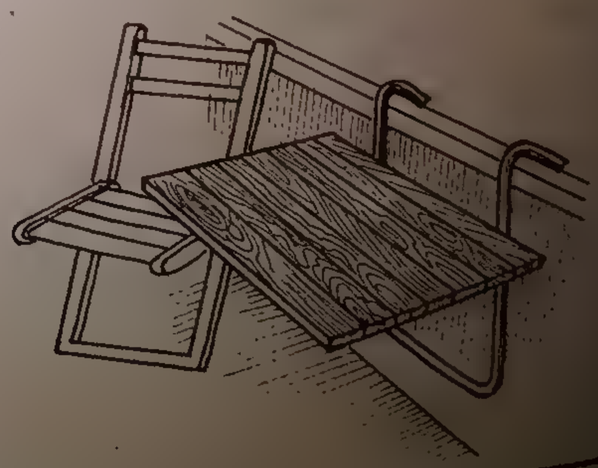
Предлагаю вниманию домашних мастеров столик упрощенной конструкции, который навешивается на ограждение балкона и не занимает много места. Опорными элементами, на которых монтируется столешница, служат две металлические полосы длиной 75-80 см, шириной 30 мм и толщиной 2 мм. Один край этих полос следует изогнуть, как показано на рисунке. Для столешницы потребуется 5 сосновых досок размерами 100x7x2 см. Гладко строганные и отшлифованные наждачной шкуркой доски сплачиваются в шпунт. Таким образом оформляется столешница 100x35 см.

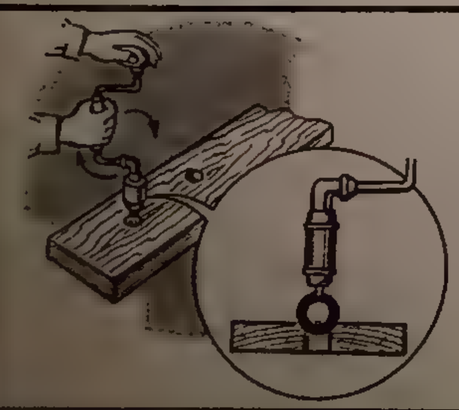
В отличие от готовой плоскости она меньше поддается деформации и более устойчива к атмосферным влияниям. Ее обрабатывают теплой олифой, а затем покрывают бесцветным мебельным лаком, не закрывающим естественную текстуру дерева. В металлических полосах просверливают электродрелью по два отверстия для шурупов. С целью предохранения металлических опор от ржавения следует покрыть их суриком, а затем покрасить масляной краской.

Столик, навешенный на ограждение балкона, крепко держится на металлических опорах, как на кронштейнах. Зимой столик можно снять и спрятать до весны.

Регина СМИРНОВА, г.Минск.







Шайба вместо сверла

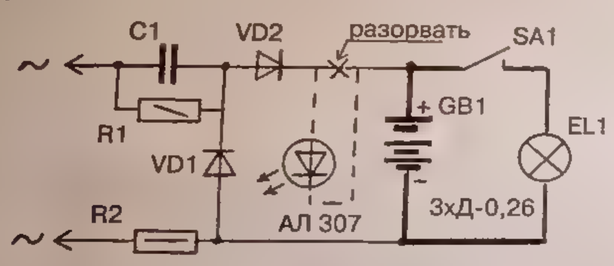
При просверливании в дереве отверстия большого диаметра (20-30мм) под рукой может не оказаться нужного сверла или перки. В этом случае проделайте сначала отверстие меньшего диаметра, а затем вставьте в патрон коловорота плоскую стальную шайбу (лучше новую) и пройдите отверстие еще раз. Этот способ применим и для раззенковки отверстий.

Ручной аккумуляторный фонарик послужит долго

В последнее время, в связи с подорожанием гальванических элементов, большой популярностью стали пользоваться ручные аккумуляторные фонари. Мне пришлось длительное время эксплуатировать такие фонари и могу подтвердить, что они достаточно долговечны при аккуратном обращении, удобны в пользовании, а главное, оправдывают себя в экономическом плане.

На **рисунке** показана типовая схема ЗУ с однополупериодным выпрямителем и гасящим конденсатором, утолщенными линиями показаны элементы фонаря.

Одним из недостатков РАФ (ручные аккумуляторные фонари)следует считать отсутствие контроля процесса заряда аккумуляторов. Включили вы в сеть РАФ на подзарядку, а через определенное, указанное в инструкции время вынимаете из розетки. Первым делом, конечно, пытаетесь убедиться насколько ярко светит лампочка. Но лампочка светит точно так же, как до включения в сеть. Не ищите причину в схеме ЗУ: первопричина отсутствия заряда в плохом контакте, или его отсутствии между аккумуляторами. Дело в том, что, ввиду недостаточной герметичности опрессовки, на поверхности отрицательного электрода появляется мелкозернистый белый налет, в виде соли, как продукт проникновения электролита на поверхность и его высыхания. Этот налет препятствует протеканию зарядного тока и способствует окислению электродов аккумулятора, увеличивая тем самым контактное сопротивление.



Удаляется налет ветошью, смоченной спиртсодержащей смесью или ацетоном. Подойдет для этой цели и жидкость для снятия лака для ногтей. После такой процедуры (для дополнительной герметизации межэлектродного пространства) желательно промазать шов любым токонепроводящим герметиком или клеем, например, БФ-2.

Следует сказать, что ухудшение контакта между аккумуляторами может возникнуть еще из-за ослабления давления пружинящей пластины, с помощью которой осуществляется контакт с положительным электродом аккумулятора. Думаю, восстановление механического контакта не вызовет затруднений у пользователя.

Следует заметить, что при длительной эксплуатации фонаря может возникнуть пропадание контакта внутри одного из аккумуляторов, вызванного химическим разрушением плоской лепестковой пружины, соединяющей отрицательный электрод внутреннего пакета с крышкой аккумулятора. При проверке такого аккумулятора измерительным прибором вы не обнаружите никакого напряжения. И вся цепь из трех аккумуляторов покажет обрыв. Казалось бы, такой элемент можно смело выкидывать. И, все же, его можно попытаться восстановить.

Для этого необходимо вырезать круглую пластинку из не очень твердого материала (плотного картона, полистирола или полиэтилена толщиной 1-2 мм, диаметром 7-10 мм). Наложив такой диск на крышку (отрицательный электрод) и отцентрировав его, зажмите аккумулятор в тисках и начинайте сдавливать так, чтобы крышка прогнулась внутрь. Как только внутренняя контактная пружина будет деформирована, сопротивление сжатию резко увеличится, это будет означать, что образовавшаяся вмятина в крышке войдет в соприкосновение с внутрен-

Бюро подсказок

Уход за одеждой и обувью

Зимние вещи перед длительным хранением надо привести в порядок. Отдайте, не откладывая до осени, сапоги в починку, одежду в чистку. Что-то можно сделать и в домашних условиях. Вот несколько советов.

● Верхнюю одежду хорошо почистить губкой, смоченной слабым раствором нашатырного спирта и тщательно отжатой.

● Залосненные места протирают солью, нашатырным спиртом или крепким настоем чая. После чего отпаривают утюгом через мокрую тряпку.

● Молочные пятна с шерстяных изделий удаляют чистым спиртом, а с шелковых — смесью из 1/2 воды, 1/2 глицерина с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

● Залоснившийся ворс замши можно расправить, если подержать ее над струей пара, например, у носика кипящего чайника, а потом почистить карандашной школьной резинкой.

Виктор СОЛОНЕЦ,
г.Любань Минской обл.

Богажные ремни для путешественника

Хороши для этой цели резинки от эспандера. Но в конце концов все приходит в негодность и возникает проблема чем заменить?

Хорошие багажные ремни получаются из резины крупногабаритных камер (от комбайнов, тракторов и т.д.). Чем больше камера, тем толще и прочнее резина. Да и длина доходит до 4-х метров. Сначала надо из внешней и внутренней сторон камеры аккуратно вырезать ленты шириной 12-15 см. На этих сторонах имеется что-то вроде разметки, поэтому резать удобно, в отличие от боковых сторон. Потом ленты надо разрезать на ремни. Если есть наконечники от эспандера, то из короткой ленты нарезать узких ремней (10-12 мм). Длина получится около 2-х м. Из длинной ленты лучше нарезать широких (20-22 мм) ремней, для которых придется делать наконечники из 3-4-х мм оцинкованной проволоки. Хромирование, как правило, лопается и отслаивается.

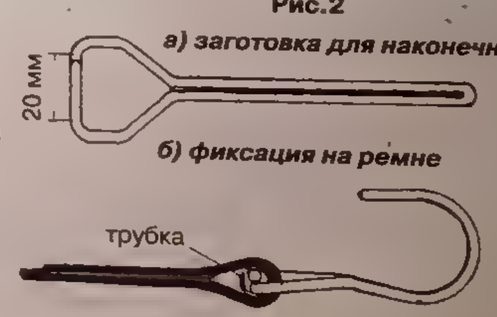
Чтобы посадить круглый наконечник, надо конец ремня (узкого) сложить вдвое (16-20 см) и с помощью прочного шнура протащить сквозь наконечник, т.к. усилий приходится прилагать больше, то лучше всего закрепить наконечник в тисках. После этого сложить на протянутом конце петлю (20-25 мм) и посередине туго обмотать тонкой проволокой. Затем надо втянуть петлю внутрь наконечника, предварительно зачистив «хвостик» петли, чтобы утопилось глубже. (**Рис.1**).

Петля на широком ремне (14-15 см) вулканизируется. Наконечник вставляется не в саму петлю, а в помещенную в нее трубочку d 10-12 мм, чтобы не допустить перетирания резины. (**Рис.2**). После посадки наконечников на электронаждаке подравнять края ремней, чуть срезать углы. На крючки наконечников надеть кембрики, чтобы не повреждать окрашеные поверхности. На 3-4 года таких ремней хватит.

Валентин КОФАНОВ,
г. Орша.

Рис.1

Рис.2



Идеально горизонтально

При возведении даже садового домика большое значение имеет точность разметки: например, неправильно заложенный фундамент может привести к перекосу и растрескиванию стен, крыши и других элементов. Для точности же необходимы специальные приспособления, которые не всегда возможно приобрести. Но можно изготовить прибор из школьного транспортира, надетого на капроновый шнур и оснащенного отвесом.

Теперь для установки столбов фундамента на одном уровне достаточно вбить на их местах разметочные колышки и на одном из них

может возникнуть еще из-за ослабления давления пружинящей пластины, с помощью которой осуществляется контакт с положительным электродом аккумулятора. Думаю, восстановление механического контакта не вызовет затруднений у пользователя.

Следует заметить, что при длительной эксплуатации фонаря может возникнуть пропадание контакта внутри одного из аккумуляторов, вызванного химическим разрушением плоской лепестковой пружины, соединяющей отрицательный электрод внутреннего пакета с крышкой аккумулятора. При проверке такого аккумулятора измерительным прибором вы не обнаружите никакого напряжения. И вся цепь из трех аккумуляторов покажет сбой. Казалось бы, такой элемент можно смело выкидывать. И, все же, его можно попытаться восстановить.

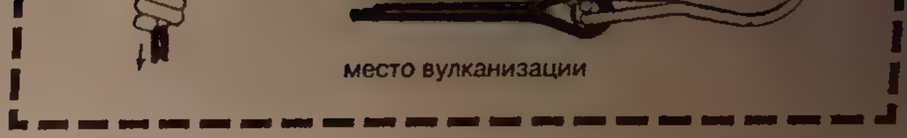
Для этого необходимо вырезать круглую пластинку из не очень твердого материала (плотного картона, полистирола или полиэтилена толщиной 1-2 мм, диаметром 7-10 мм). Наложив такой диск на крышку (отрицательный электрод) и отцентрировав его, зажмите аккумулятор в тисках и начинайте сдавливать так, чтобы крышка прогнулась внутрь. Как только внутренняя контактная пружина будет деформирована, сопротивление сжатию резко увеличится, это будет означать, что образовавшаяся вмятина в крышке войдет в соприкосновение с внутренним пакетом аккумулятора, восстановив его работу. Как показывает практика, восстановленные таким образом аккумуляторы послужат вам еще не один год.

Теперь о главном. Для того, чтобы иметь возможность визуально судить о качестве контактов во время заряда аккумуляторов, а значит, быть уверенным в конечном результате, необходимо последовательно с выпрямительным диодом VD 2 включить светодиод АЛ307, с соблюдением полярности, как показано штриховой линией. Теперь любое изменение в зарядной цепи будет фиксироваться светодиодом. При отсутствии заряда, в результате нарушения контакта, светодиод гореть не будет. Подпайка светодиода в разрыв цепи выпрямительного диода займет несколько минут. Светодиод может быть любой: и по типу и по цвету свечения, т.к. зарядный ток составляет 14-15 миллиампер и не превышает максимально допустимого для большинства типов светоизлучающих диодов. Выбор места расположения светодиода определяется положением РАФ, включенном в сетевую розетку, чтобы светодиод хорошо просматривался из различных направлений. В корпусе РАФ просверливается отверстие диаметром чуть меньше диаметра головки светодиода, чтобы светодиод с небольшим усилием, плотно, входил в отверстие.

Владимир КУЗЬМИН,
г. Бобруйск.

стить карандашной школьной резинкой.

Виктор СОЛОНЕЦ,
г.Любань Минской обл.

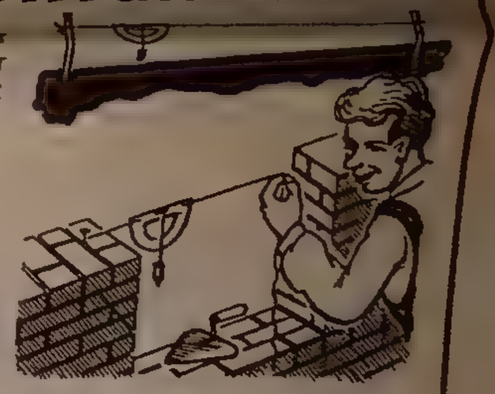


место вулканизации

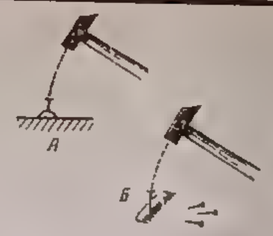
Идеально горизонтально

При возведении даже садового домика большое значение имеет точность разметки: например, неправильно заложенный фундамент может привести к перекосу и растрескиванию стен, крыши и других элементов. Для точности же необходимы специальные приспособления, которые не всегда возможно приобрести. Но можно изготовить прибор из школьного транспортира, надетого на капроновый шнур и оснащенного отвесом.

Теперь для установки столбов фундамента на одном уровне достаточно вбить на их местах разметочные колышки и на одном из них на выбранной высоте закрепить конец шнура. Перемещая второй конец вверх-вниз до совмещения стрелки противовеса с делением 90 град, определим отметки заданного уровня на транспортире.

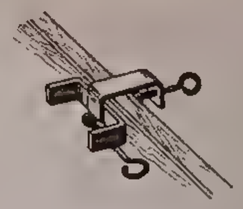


Из опыта мастера

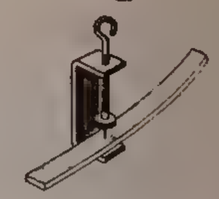


Забиваем гвоздь

А — с помощью пластилина, Б — с помощью гребенки



Если нет тисков, можно обойтись двумя струбцинами



В пружинящую планку гвоздь можно вдавить струбциной

Заверните гайку так, чтобы она ограничила нужный размер болта. Лишнее спилите, предварительно зажав гайку в тисках

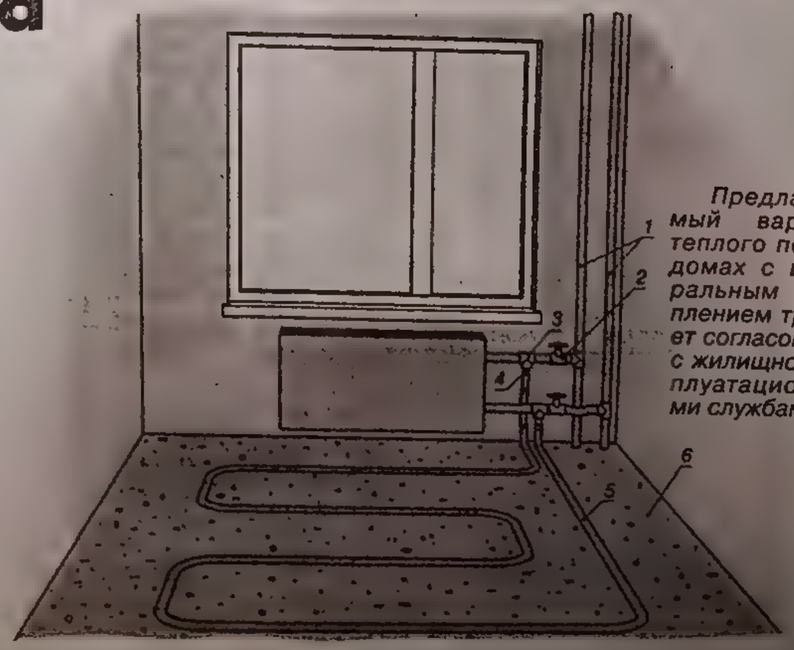
Тепло идет от пола

Для того, чтобы сделать теплые полы я нашел в магазине то, что для этого нужно: металло-полимерные полиэтиленовые трубы, выдерживающие высокую температуру и большое давление. Уложить их на полу оказалось не сложнее, чем установить на стене и подключить к системе обычный радиатор.

Сняв покрытие пола, я расстелил гидроизоляцию (**6**) из полиэтиленовой пленки по цементной стяжке (**см. рис.**). Стыки сварил горячим утюгом. Схему подключения приборов отопления пришлось изменить. На выходы от стояков (**1**) подачи теплоносителя установил шаровые краны (**2**), чтобы в случае аварии или ремонта была возможность перекрыть воду. После кранов, используя тройники (**3**), развел горячую воду к старым радиаторам и через специальные переходники-соединители (**4**) — к разложенным зигзагообразно на полу комнаты полиэтиленовым трубам. Проверив работу, залил их цементным раствором с керамзитом. Сверху сделал стяжку и чистовое покрытие. На кухне и в туалете чистый пол выложил плиткой, а в комнатах и коридорах настелил ламинат и линолеум.

В доме тепло даже в самое холодное время, и ходить теперь по теплому полу — одно удовольствие.

КАНДРЕЙЧУК.



Предлагаемый вариант теплого пола в домах с центральным отоплением требует согласования с жилищно-эксплуатационными службами.

Маленькие хитрости

Если правильно свяжете веревку (как показано на **рисунке**), вам никогда не придется распутывать петли при пользовании ею.

Мармит для варки крупы

Для поддержания в горячем состоянии (не ниже 55-60 град.) первых и вторых блюд на кухнях организаций общественного питания служат мармиты. В домашних условиях на вооружении хозяйки и скороварка, и микроволновая печь, а мармита нет — то и дело следи за кастрюлей, отвлекайся от сериала или в лучшем случае придется основательно мыть плиту после недосмотра и готовить другое блюдо, вместо подгоревшего. По этой причине (за редким исключением) не каждая хозяйка решится среди рабочей недели связываться с такими «долгоиграющими» блюдами, как перловая каша, фасоль из-за их устойчивой недоварки, да и другая крупа (рисовая, овсяные хлопья) имеет свойство пениться и убегать.

В домашних условиях для изготовления минимармита понадобится кусок алюминия 150х150 мм, кровельного железа или другого металла стойкого к высокой температуре, чайник или кастрюля на 2-3 л. Кстати, эти емкости не подвергаются никаким переделкам и могут быть на время позаимствованы с набора посуды общего пользования. Изготовить сотейник и рассеиватель не представляет большой сложности в домашних условиях. Инструмент: ножницы по металлу и дрель (пробойник).

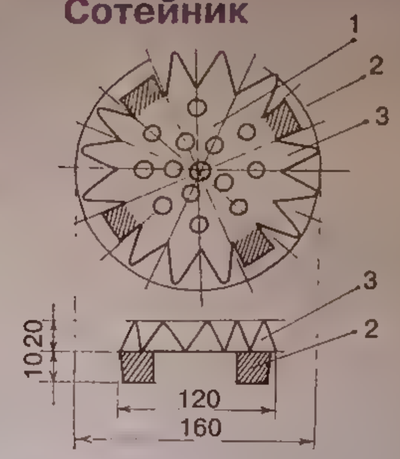
Сотейник (рис.1). Размер заготовки алюминия по днищу резервуара, если в качестве его будет кастрюля, или по размеру заливной горловины, если будет использован чайник. Автором применен вышедший из строя электрочайник, а материал для изготовления сотейника — пищевой алюминий из пришедшего в негодность испарителя холодильника. Можно использовать также прохудившуюся металлическую посуду. Буртик по краю круга изготовлен по размерам, указанным на рисунке, путем отгибания усиков вверх, для варки яиц, а четыре стойки вниз отгибаются таким же методом для размещения площадки сотейника на некотором расстоянии от днища резервуара. Все это пригодно и для стерилизации при консервировании. Размеры сотейника произвольные и зависят от применяемой емкости для резервуара. Количество усиков по периметру и усиков

товлении применена сварка, то скрепить два металлических диска с зазором (**рис.3**) не составит трудностей. Если крепления будут выполняться болтами, то работы немножко больше, зато все в домашних условиях. Нижний диск с отверстиями служит для установки всего приспособления на конфорке плиты, верхний служит площадкой для установки резервуара с емкостью с приготовляемой пищей не непосредственно на конфорке, а на некотором расстоянии от пламени. Вырезанные диски скрепить двумя болтами и насверлить (пробить пробойником) отверстия согласно рисунку. Вывинтить болты и между дисками разместить распорные втулки по две гайки, наборы шайб и пр., чтобы расстояние между дисками составило 10 мм. Головки крепежных болтов, выступающие над верхним диском, служат дополнительным промежутком пламени и благоприятно влияют на более равномерное нагревание.

Пользоваться мармитом очень просто: исходя из объема резервуара заливаем в него воду с учетом размещения 0,5-1-литровой стеклянной банки с готовящимся продуктом — крупой, залитой бульоном, молоком, водой в зависимости от желаемого вида каши.

Помещаем емкость с крупой и кипятим воду обычным путем. При этом банку закрываем металлической, бывшей в употреблении, крышкой и аккуратно закрываем резервуар штатной крышкой. Банка с продуктом должна свободно разместиться под крышкой резервуара. После закипания воды в резервуаре мармит устанавливается на рассеиватель сначала с максимальным, потом минимальным пламенем самой маленькой конфорки до полной разварки крупы. Перед установкой на мармит резервуар и банку открываем: кашу солим, добавляем масло, маргарин — можно вместо соли положить половину кубика «Галины Бланки».

Рис.1 **Сотейник**

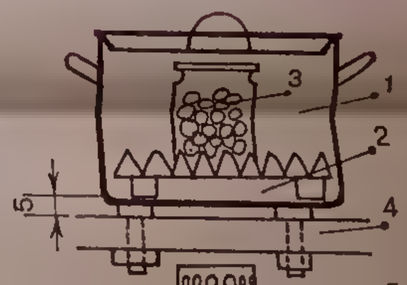


1. Заготовка (алюминий)
2. Нижняя стойка (4 шт.)
3. Верхняя стойка (12 шт.)

Рис.2 **Рассеиватель**

1. Диски (верхний, нижний)
2. Отверстия под болты d 6 мм
3. Отверстия пламя-рассекателя 15-20 шт d 8 мм
4. Болты (4 шт) М5, М6х15
5. Распорная втулка 12х10х6 (набор шайб, гаек — в пакете 10 мм)
6. Гайки (4 шт.)

Рис.3 **Общий вид**



Для расчесок и щеток

Чтобы сделать настенный коврик-конверт для расчесок и щеток (в ванную комнату) подбирают ткани трех цветов или в одном цвете с разными узорами.

Две нижние детали делают с вытачками для объемности. Все детали проклеивают клеевой прокладкой. Верхние срезы обрабатывают швом в подгиб с подогнутыми и подшитыми срезами. На верхней детали вышивают в технике аппликации головку котенка,

на средней — его лапы.

Затем нижнюю, оформленную вытачками, настрачивают на среднюю для образования карманов различной глубины и формы.

Все детали соединяют нижними срезами, сметывают и обрабатывают подкройной обтачкой так, чтобы

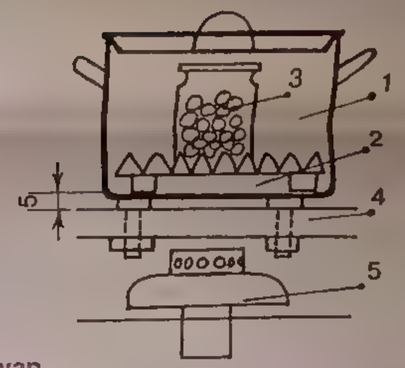
ителя холодильника. Можно использовать также прохудившуюся металлическую посуду. Буртик по краю круга изготовлен по размерам, указанным на рисунке, путем отгибания усиков вверх, для варки яиц, а четыре стойки вниз отгибаются таким же методом для размещения площадки сотейника на некотором расстоянии от днища резервуара. Все это пригодно и для стерилизации при консервировании. Размеры сотейника произвольные и зависят от применяемой емкости для резервуара. Количество отверстий по периметру и усиков вверх, их высота тоже произвольная и выбрана, исходя из того, что при размещении для варки яиц, они не будут вываливаться из этого лотка (непосредственно на днище кастрюли яйцо часто трескается от перепадов температуры жидкости и металла).

Рассеиватель (рис.2). Если при изго-

шей в употреблении, крышкой и аккуратно закрываем резервуар штатной крышкой. Банка с продуктом должна свободно разместиться под крышкой резервуара. После закипания воды в резервуаре мармит устанавливается на рассеиватель сначала с максимальным, потом минимальным пламенем самой маленькой конфорки до полной разварки крупы. Перед установкой на мармит резервуар и банку открываем: кашу солим, добавляем масло, маргарин — можно вместо соли положить половину кубика «Галины Бланки». После выключения пламени каша «доходит» в горячем мармите. Таким способом готовится для борщей, солянок, рассольников, а также тушится квашеная капуста.

Валерий ДУДАРЕНКО,
г.Минск.

Рис.3 **Общий вид**



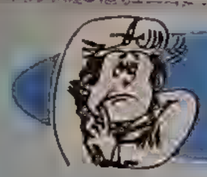
1. Резервуар
2. Сотейник
3. Банка
4. Рассеиватель
5. Газовая горелка

на средней — его лапы.

Затем нижнюю, оформленную вытачками, *настрачивают на среднюю для образования карманов различной* глубины и формы.

Все детали соединяют нижними срезами, сметывают и обрабатывают подкройной обтачкой так, чтобы края коврика были чистыми. В верхних уголках его пришивают петли из шнура.

Подготовила
Наталья НОВИКОВА,
г.Могилев.



Кто подскажет?

Живу в деревне, держу корову, поросенка, имею огород 8 соток. Хорошо бы при таком хозяйстве иметь мини-трактор. Самому изобретать не хватает времени, хотя есть двигатель от мотоблока «Нева-2», двигатель ПД-8Д от трактора Т-40. Может, кто поделится опытом, как в домашних условиях собрать трактор.

Иван МУЛИН,
д.Уницы Тверской обл.

Как сделать посох?

В свое время сломал ногу. Плюс — преклонный возраст. Словом, без посоха, трости трудно ходить. Но как сделать хороший посох? Слыхал, лучший материал для него — бузина. Попробовал загнуть ручку по радиусу — не получается. Может, у кого есть опыт в этом деле, и он поделится им через газету. Буду очень благодарен.

Г.Н.БАЛАШОВ,
г.Тамбов.

Компактный бытовой электровыжигатель

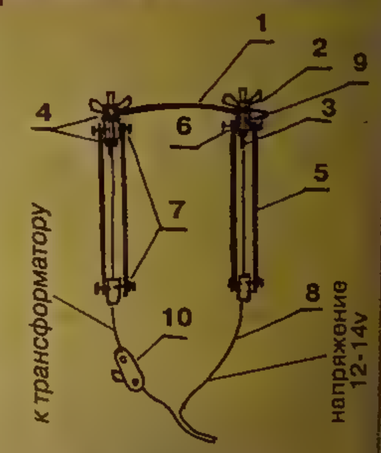
Прочитав статью «Выпиливает нихромовая нить» («ДС» № 5, 2002 г.), решил предложить более удобную, более простую схему выжигателя, с которым работаю на протяжении 10 лет. Для его изготовления использовал две пластмассовые трубки (**5**), колено от телескопической удочки. В них на концах вставил деревянные втулки с отверстиями (**6**) под шпильки и провод. Контакты провода прикрепил к шпильке (**3**) зажимными гайками (**4**), поверх которых накручена гайка-барашка (**2**). Втулки (**6**) в выжигателе крепятся к трубкам маленькими гвоздями (**7**). На одной ручке гайкой (**4**) крепится крюк (**9**) для груза-отвеса. На проводе ставится выключатель (**10**).

Принцип работы:

Нихромовая нить (**1**) зажимается между гайками-барашками (**2**). На крюк (**9**) вешается груз-отвес (100 г). Берем за другую ручку, а ручку с грузом опускаем вниз. Выжигатель готов к работе. За ручку поднимаем вверх, а потом опускаем, груз-отвес тянет вниз. В такой последовательности и продолжаем выжигать. Длина нихромовой нити зависит от ее накаливания. При перегорании нити выключаем выключатель (**10**), меняем нить и за дело.

После завершения выжигания, срезы моются жесткой одежной щеткой в холодной воде с мылом. В итоге получается красивый коричневый цвет.

Олег КОВАЛЬ,
д. Заелица, Могилевская обл.



1. ***Нихромовая нить.***
2. ***Гайка-барашка.***
3. ***Шпилька.***
4. ***Зажимные гайки.***
5. ***Трубки-ручки.***
6. ***Деревянные втулки с отверстиями.***
7. ***Крепежные гвозди 15 мм.***
8. ***Электропроводка.***
9. ***Крюк для отвеса-груза.***
10. ***Выключатель.***

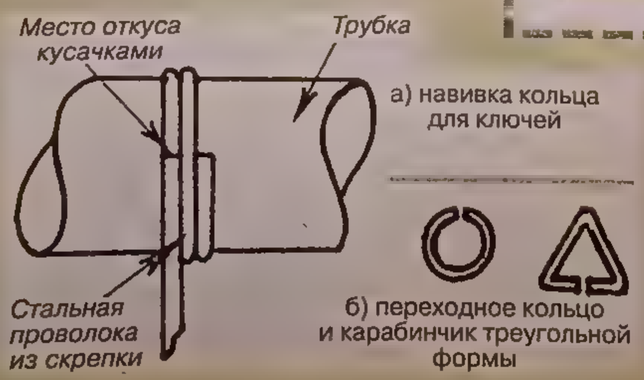
Брелок для ключей

На рынках сейчас большой выбор брелоков для ключей, но их можно сделать и своими руками. Все необходимое для этого, думаю, найдется в любом доме. Свои брелоки получатся оригинальными, неповторимыми.

Брелоки можно сделать из мелких игрушек (например, из киндерсюрпризов, маленьких фигурок из наборов животных, даже из солдатиков), из небольших металлических, пластмассовых или деревянных пластинок с надписями и узорами, а также изготовить из кожаных обрезков. Кожу лучше использовать толстую, сапожную. В качестве фурнитуры подойдут обрывки цепочек и скрепки для бумаг.

Скрепки используются для изготовления кольца для ключей, поэтому нужно применять самые большие из этих канцелярских принадлежностей. Согнуть ровное кольцо из скрепки поможет обрезок трубы подходящего диаметра или круглая палочка. Скрепку тщательно выпрямляют и получившуюся проволоку навивают на трубку. Достаточно сделать два витка. Выполнить эту работу помогут плоскогубцы, между губками которых зажимают трубу и один из концов проволоки. Получившееся кольцо для ключей снимают с трубы, а излишек проволоки удаляют кусачками. Место откуса нужно тщательно обработать надфилем, чтобы убрать острые углы с кромки.

Если обрывок цепочки имеет крупные звенья, то ее можно соединить с кольцом для ключей без переходного кольца. Если же цепочка мелкая, то переходные кольца можно изготовить при помощи круглогубцев из тонкой стальной проволоки (например, из обрывка струнного карниза или из мелкой скрепки). Зажав проволоку в круглогубцах, сделайте один виток и удалите излишек проволоки кусачками.



а) навивка кольца для ключей

б) переходное кольцо и карабинчик треугольной формы

В выбранной игрушке самым тонким сверлом (диаметром не более 2 мм) просверлите отверстие как можно ближе к краю. Чтобы соединить игрушку с цепочкой, если цепочка мелкая, понадобится переходное кольцо. Если же цепочка крупная, то достаточно просто разогнуть крайнее звено и закрепить на нем игрушку.

В случае если нет круглогубцев, то переходные кольца можно заменить маленькими карабинчиками треугольной формы, согнутых из мелкой скрепки при помощи плоскогубцев.

Изготовленные таким образом брелоки по качеству и прочности не уступают заводским.

Татьяна СТАРОВОЙТОВА,
г.Мозырь Гомельской обл.

Мужская сорочка

Мужские размеры 46, 48, 50, 52 и 54

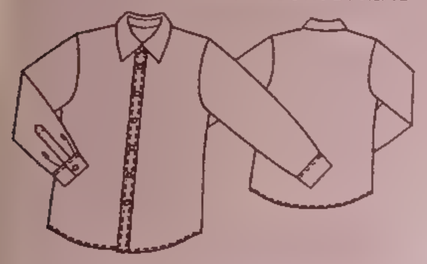
Обхват шеи 38, 39, 40, 41 и 42 см

Вам потребуется:

Эластичный поплин в продольную лоноску, растягивающийся в поперечном направлении, 1,85-1,85-2,05-2,10-2,10 м шириной 130 см; флизелин Н 180; 9 пробивающихся кнопок.

Рекомендации по выбору ткани: двухсторонние рубашечные ткани.

Важно: в зависимости от качества эластичные ткани могут давать усадку при стирке и утюжке. При расчете расхода ткани мы учитываем возможность ее усадки до 5%. Перед раскроем обязательно проутюжьте ткань утюгом с увлажнителем или через влажный проутюжильник. Или постирайте ткань, если правила по уходу это позволяют. При покупке ткани поинтересуйтесь у продавца правилами по уходу за ней.



Бумажная выкройка:

все данные приведены в рамке с уменьшенным чертежом деталей выкройки.

Детали выкройки переснять.

Припуски:

на швы, по срезам и на подгибку низа — 1,5 см. По продольным срезам цельнокроеных обтачек бортов припуски не выкраивать.

Раскрой:

1. Полочка — 2 детали

2. Спинка — 1 деталь со сгибом

3. Рукав — 2 детали

4. Стойка воротника — 2 детали со сгибом

5. Воротник — 2 детали со сгибом

а) 2 манжеты длиной по 26,5-27-27,5-28-28,5 см (из которых 2 см — припуск под застежку) и шириной по 12 см, в готовом виде 6 см;

б) 2 планки для обработки разрезов рукавов длиной по 17 см и шириной по 5 см, в готовом виде 2,5 см.

Прокладка: см. места, заштрихованные на плане раскладки.

Описание работы:

Выполнить плечевые швы. Припуски каждого шва обметать вместе и заутюжить назад.

Разрезы рукавов. Продольные срезы планки стачать на длину 1,7 см.

Рукава втачать в открытые проймы.

С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов и шов рукава.

Цельнокроеную обтачку борта левой полочки отвернуть на лицевую сторону, подвернуть вдвое, приметать и приутюжить. Левую полочку отстрочить вдоль края борта на расстоянии 0,5 см и 3 см.

Цельнокроенную обтачку борта правой полочки отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть вдвое, приметать и приутюжить. Правую полочку отстрочить вдоль края борта на расстоянии 3,3 см.

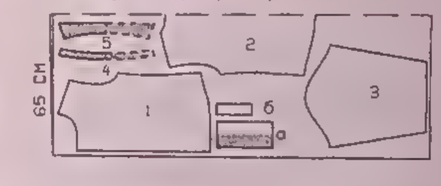
Воротник со стойкой. Воротник чисто вытачать по внешнему контуру и отстрочить в край. Детали стойки воротника сложить лицевыми сторонами, проложив между верхними срезами воротник. Стойку чисто вытачать по передним и верхнему краям. Внешнюю деталь стойки втачать в горловину, внутреннюю деталь стойки подвернуть и приметать над швом втачивания. Стойку отстрочить по контуру в край.

Припуск на подгибку низа подвернуть и настрочить на расстоянии 0,75 см.

По нижним срезам рукавов заложить и заметать складки в направлениях, указанных стрелками. Манжеты притачать к нижним срезам рукавов. Припуски швов притачивания и припуски по открытым продольным срезам манжет заутюжить на манжеты. Манжеты сложить вдоль и чисто вытачать по коротким краям. Внутренние половинки манжет пришить над швами притачивания. Манжеты отстрочить вдоль швов притачивания близко к шву и на расстоянии 0,75 см.

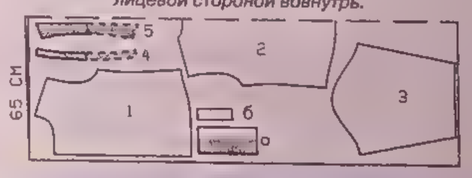
Мужские размеры 46 и 48

Планы раскладки при ширине ткани 130 см



Мужские размеры 50-54

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.



На полочках и стойке воротника пробить кнопки: верхние части — слева, нижние — справа. На манжетах пробить по кнопке.

Уменьшенный чертеж деталей выкройки

Детали 1—5

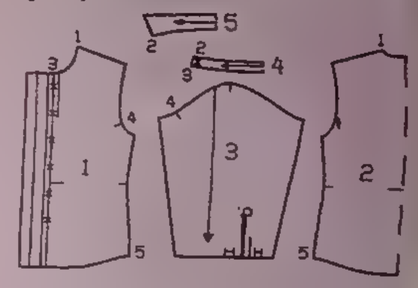
муж. разм. 46

муж. разм. 48

муж. разм. 50

муж. разм. 52

муж. разм. 54



На детали выкройки 1 пробивающиеся кнопки размечены для размера 46 (обхват шеи 38 см).

размеры 48-54 (обхват шеи 39-42 см): верхнюю кнопку разметить на таком же расстоянии от горловины, как для размера 46. Место расположения нижней кнопки одно для всех размеров. Остальные кнопки разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

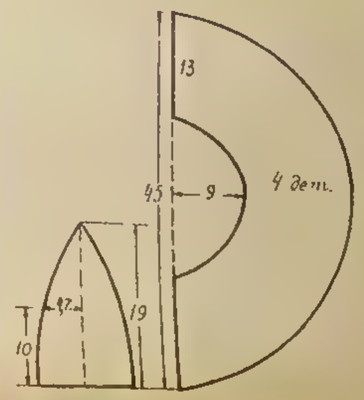
Нежный ажурный пуловер

(Размер 44-46)

Для вязания вам потребуется 500 г светло-сиреневой пряжи (100% хлопок, 230 м/100г), спицы №2, крючок №2,5.

Плотность вязания узором: 38 рядов и 22 петли = 10х10 см.

Узор: на схеме указаны 1-й и все нечетные ряды — изнаночная сторона изделия, 2-й и все четные — лицевая сторона. Начинать вязать по схеме с 1-го по 43-й ряд, затем по-



Шляпа с полями

Шьется из плотной шелковой ткани. Однотонной или с набивным рисунком. Головка этой элегантной широкополой шляпы состоит из шести клиньев, а поля представляют круг с отверстием посередине — деталь

пуловер

(Размер 44-46)

Для вязания вам потребуется 500 г светло-сиреневой пряжи (100% хлопок, 230 м/100г), спицы №2, крючок №2,5.

Плотность вязания узором: 38 рядов и 22 петли = 10х10 см.

Узор: на схеме указаны 1-й и все нечетные ряды — изнаночная сторона изделия, 2-й и все четные — лицевая сторона. Начинать вязать по схеме с 1-го по 43-й ряд, затем повторять с 26-го по 43-й ряд.

Спинка: набрать 104 петли и вязать по схеме, распределяя узор от середины. Через 55 см от начала вязания закрыть для выреза горловины средние 26 петель и обе стороны закончить отдельно, закрывая с внутреннего края в каждом втором ряду по 1 петле 5 раз. Через 12 рядов закрыть оставшиеся с каждой стороны по 34 петли — плечевые срезы.

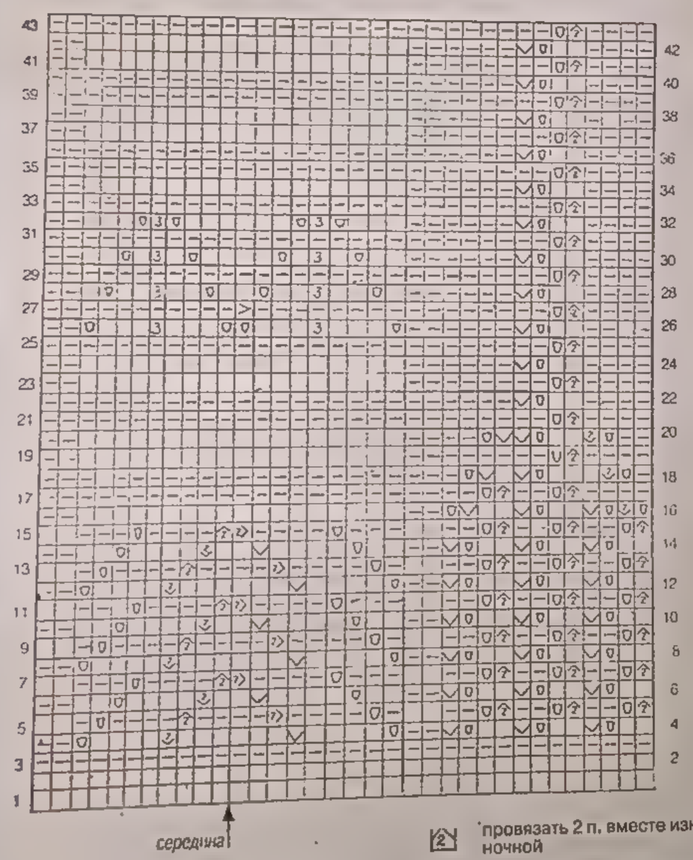
Полочка: вязать так же, как спинку, но с V-образным вырезом горловины. Для этого через 43 см от начала вязания разделить работу посередине и обе стороны закончить раздельно, закрывая по 1 петле, следя за тем, чтобы скос выреза был равномерным. Глубина выреза 15 см. Закрыть оставшиеся с каждой стороны 34 петли — плечевые срезы.

Рукава лучше вязать одновременно, чтобы они получились совершенно одинаковыми. Набрать 42 петли и вязать по схеме, распределяя узор от середины. Для скосов рукава равномерно прибавлять по 1 петле, включая прибавляемые петли в узор (в общей сложности прибавить 42 петли). Через 45 см от начала вязания закрыть полученные 84 петли прямо.

Сборка: детали пуловера слегка увлажнить и отпарить, выполнить плечевые швы, втачать рукава так, чтобы середина рукава совпадала с плечевым швом. Выполнить боковые швы и швы рукавов. Швы слегка отпарить. Обвязать вырез горловины крючком. В готовое изделие вшить подплечники.

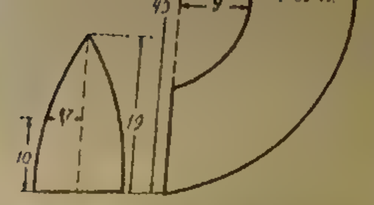
Наталья ЛАВЕНЕЦКАЯ, г.Могилев.

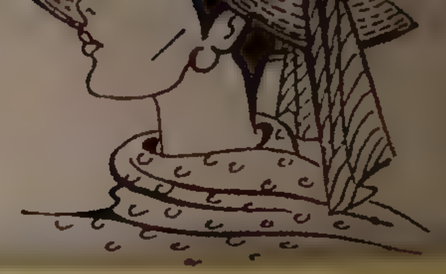
Схема узора



Условные обозначения

- 1 лицевая
- 1 изнаночная
- провязать 2 п. вместе лицевой
- 1 протяжка: снять 1 п., 1 лиц. и протянуть ее через снятую петлю
- провязать 2 п. вместе изнаночной
- провязать 3 п. вместе лицевой
- 1 изн. скрещенная
- провязать 2 п. вместе изн. скрещенной
- накид





Шляпа с полями

Шьется из плотной шелковой ткани. Однотонной или с набивным рисунком. Головка этой элегантной широкополой шляпы состоит из шести клиньев, а поля представляют круг с отверстием посередине — цельнокроенный или состоящий из двух-четырех частей (в зависимости от раскладки деталей на ткани).

Поля должны быть двойными с тонкой, но жесткой прокладкой. Для устойчивости формы их оформляют рядами строчек (**см. рис.**).

Шов притачивания поля к головке можно закрыть шелковой лентой, драпированной полоской ткани, выкроенной по косой нити. Шляпу украшают букетиком декоративных цветов.

Подготовила Лидия АВОКИНА, г.Могилев.

Мой способ вязания

Когда стала увеличиваться семья из-за экономии времени и пряжи придумала вязать варежки и носки таким способом:

Рукавицы

Начиная от пальца вяжу верх и низ на 2-х спицах отдельно. Потом сшиваю и мысок вяжу вкруговую. Когда порвутся, вяжу только нижнюю часть и палец.

Носки

Носки у каждого рвутся поразному. От резинки провязываю вкруговую 3-4 см. Потом на 2-х спицах вяжу верх, на 4 петли меньше чем низ до пальцев. Вывязываю пятку и еще 3-5 рядов. Пятку заканчиваю петля в петлю. Отдельно набираю на след столько петель, сколько их на пятке и вяжу до пальцев. Мысок вяжу вкруговую. Потом сшиваю: след с пяткой и верхом. При ремонте выпарываю ту часть, которая порвалась, вяжу новую и вшиваю. Получается аккуратно и можно ремонтировать каждую часть отдельно.

Маргарита ПОПОВА, п.Тамтачет Иркутской обл.

Коврик — из колготок

В прихожей обязательно нужен коврик. Им можно обзавестись, не покупая в магазине: связать из старых капроновых колготок.

Каждый колготок, обрезав низ и верх, разрезаем по косой спирали на полосы. Полосы связываем одна с другой и сматываем в клубок, как шерсть. Из получившейся «нити» вяжем с помощью толстого крючка полотно коврика размером 40х50 см. С краев можно обшить коврик тесьмой или обычной лентой. Стирать его легко, и сохнет быстро. Очень практичен: прочный, прекрасно впитывает влагу, пыль, задерживает песок, сухую землю.

Константин КОРНЕЛЮК, г.Витебск.

Делайсамовский
Калейдоскоп

Обнаружив вздувшуюся и отставшую от пола плитку пластика, право же, не стоит предаваться унынию. Очистив пол от грязи, положите плитку на место, накрыв ее чистым листком бумаги, и прогладьте сильно нагретым утюгом (сначала быстро, затем медленнее). Она распрямится и надежно приварится к своему месту.

***

Стиральная машина, кроме своего прямого назначения, может служить стерилизатором при консервировании продуктов в домашних условиях. Заполните закатанными банками бак и включите машину. Циркулирующая горячая вода простерилизует консер-

***

Если фары светят тускло

Свет фар зависит от многих причин. Если фары светят плохо при работе двигателя с малой частотой вращения коленчатого вала, значит, разряжен аккумулятор. Проверьте это при помощи контрольной лампы, накал которой будет неполный, или включением стартера, который потребляет большую силу тока, вызывается резкое снижение напряжения батареи. При этом контрольная лампа может погаснуть.

Свет фар зависит также от чистоты отражателей, наличия трещин на рассеивателе. Загрязнение отражателя оптического элемента является обычно следствием разгерметизации фары. В этом случае надо снять рассеиватель и промыть отражатель теплой водой. Чтобы не появились царапины, лучше после мытья отражатель не протирать, а дать ему высохнуть.

Если на рассеивателе обнаружится трещина, замените его, иначе в оптический элемент будут попадать пыль и влага, ухудшающие светоотдачу фары. При замене рассеивателя помните, что линии рисунка стекла должны располагаться строго горизонтально, а надпись «Верх» должна находиться вверху.

Причиной потускнения света лампочки может быть образование на внутренней поверхности колбы темного налета, который образуется из-за испарения вольфрамовой нити лампы. Такую лампочку замените. И вообще лампочки рекомендуется менять через каждые 20-30 тыс. км пробега автомобиля.

Довольно частой причиной уменьшения силы свечения может быть повышение сопротивления в контактных соединениях идущей к фарам электроцепи и понижение в ней напряжения. Это может случиться из-за непрочного крепления наконечников проводов или их сильного окисления, из-за плохого контакта в пружинящих пластинах патрона.

Чтобы убедиться в этом, надо на неработающем двигателе проверить напряжение сначала аккумуляторной батареи, затем на зажимах соединительной панели. При замере напряжения батареи один провод от вольтметра подключите к положительному зажиму батареи, другой — к корпусу автомобиля. При замере напряжения на зажиме панели один провод подключите к зажиму соединительной панели, другой — к корпусу. Разница в показаниях вольтметра не должна превышать 0,6 В. Это величина и есть падение напряжения в проводах и переключателях между положительным зажимом аккумуляторной батареи и зажимом соединительной панели. Если величина падения напряжения превышает 0,6 В — значит в электроцепи есть неполадки. Зачистите контакты в соединениях или более плотно закрепите их.

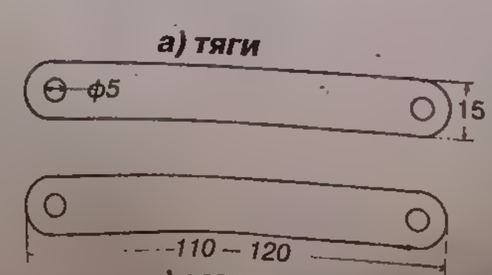
Укрепление седла велосипеда

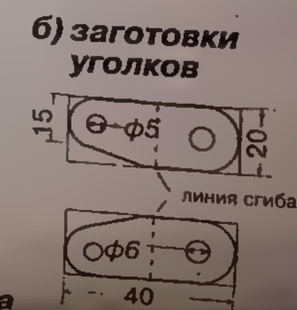
Со временем замок седла велосипеда изнашивается и никакие затяжки уже не помогают надолго зафиксировать седло в нужном положении. Владельцы велосипедов, имеющие большой вес, с этой проблемой сталкиваются первыми.

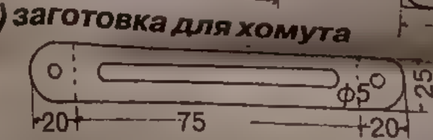
Я тоже пытался разрешить эту проблему установкой различных шайб и прокладок. Вставлял в набор замка стопорный винт — ничего не помогало. Некоторые владельцы заваривают замок, но это не выход из положения. В конце концов я раз и навсегда решил этот вопрос, установив пару тяг, жестко закрепленных на трубе с помощью хомута. Два небольших уголка позволяют упростить регулировку наклона седла, если в этом возникнет необходимость. В этом случае надо, кроме замка, ослабить еще три винта. (В предыдущем варианте тяги крепил непосредственно к седлу, что затрудняло установку нужного наклона). Все детали (**см. рис.**) выполняются из листового металла миллиметровой толщины. Если вес седока уж очень велик — тяги надо изготовить более усиленными. Устройство одинаково подходит как к дорожному велосипеду, так и к складному, но у дорожного длина тяг ограничена длиной трубы — седлодержателя, поэтому длину тяг надо подбирать экспериментальным путем. Кроме металла, потребуется три винта (болта) М5 длиной до 15 мм.

Валентин КОФАНОВ, г.Орша.

Детали для дополнительного крепления седла



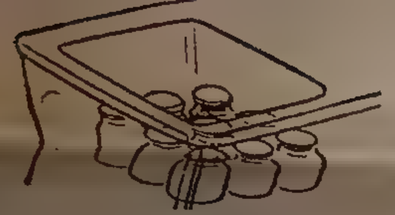




установка простых и граверных шайб обязательна.

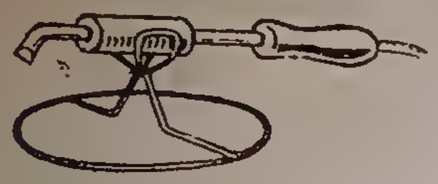
И шоли не будет

Ящик для картофеля. Ворот



***

Не спешите выбрасывать арматуру старого абажура от лапмы-ночника: ее можно использовать как подставку для паяльника. Не составит большого труда соорудить подобную подставку и из куска проволоки.

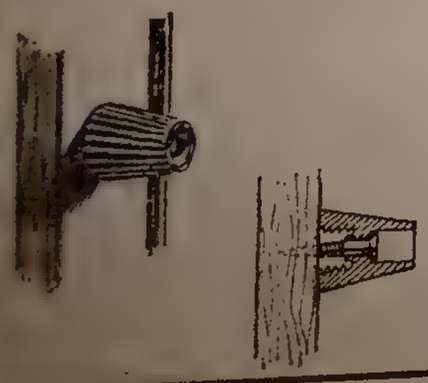


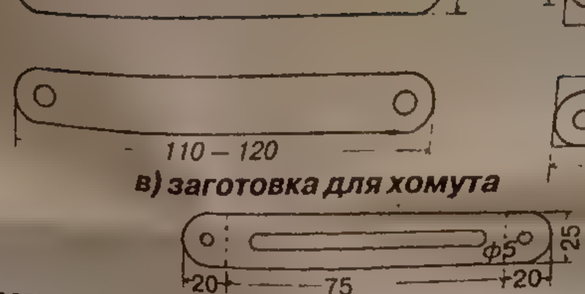
***

Прежде чем заделывать штукатуркой отверстие в перегородке, забейте несколько гвоздей по его периметру. «Заплата» получится гораздо надежнее.

***

Вышедшую из строя ручку на дверце настенного шкафчика временно может заменить колпачок от тюбика для зубной пасты.





варианте тяги крепил непосредственно к седлу, что затрудняло установку нужного наклона). Все детали (**см. рис.**) выполняются из листового металла миллиметровой толщины. Если вес седока уж очень велик — тяги надо изготовить более усиленными. Устройство одинаково подходит как к дорожному велосипеду, так и к складному, но у дорожного длина тяг ограничена длиной трубы — седлодержателя, поэтому длину тяг надо подби-

На рисунке (для упрощения) не показано, но при сборке установка простых и граверных шайб обязательна.

И щели не будет

Обычное рациональное размещение кухонной мебели: мойка, разделочный столик, плита. Между мойкой и столиком всегда есть щель, куда попадают крошки продуктов, капли воды. Для того, чтобы ее ликвидировать, между мойкой и столиком необходимо вставить Т-образную мягкую пластмассовую раскладку, которую обычно применяют для окантовки кухонной мебели.

Раскладку установить на трех-четырех сложенных вдвое алюминиевых полосках (толщина 0,5 мм, ширина 10 мм). Полоски закрепить к раскладке алюминиевыми заклепками.

Для установления такого уплотнителя необходимо, чтобы мойка и столик по высоте были на одном уровне. Тогда полоски, удерживающие раскладку, прибивают к столику гвоздями с небольшим натягом вниз. Затем слегка приподняв столик, его придвигают к мойке и заводят соответствующую полочку раскладки на поверхность мойки.

Елена ЛИННИК,
г. Молодечно Минской обл.

Ящик для картофеля. Ворот

Этот деревянный ящик из досок или реек (**рис.1**) предназначен для хранения зимой картофеля в овощехранилище. Состоит он из восьми сборно-разборных частей и перегородки, соединенных между собой дверными разборными петлями (одна часть петли снимается, а другая остается на месте). Передний борт откидной и крепится с боков крючками. Днище состоит из двух частей, соединенных друг с другом разборными или неразборными (в зависимости от размеров и массы) стальными петлями.

Левая часть ящика предназначена для хранения посадочного материала, правая — для пищевого картофеля. Размеры ящика произвольные в зависимости от размеров лаза и количества закладываемого на хранение картофеля.

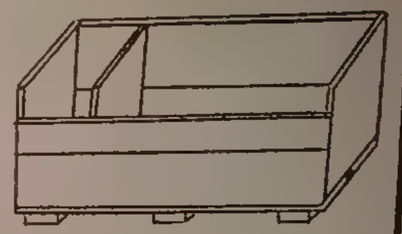


Рис. 1

Чтобы деревянный ящик служил долго, пропитайте все его части со всех сторон на свежем воздухе несколько раз автомобильным маслом (можно и отработанным) и хорошо просушите до полного исчезновения запаха. При установке подложите под ящик опору из кирпичей, а сверху на них — слой рубероида.

По мере необходимости ящик можно разбирать, вынимать из овощехранилища и сушить на солнечном месте.

Чтобы было удобнее и легче опускать и вынимать из овощехранилища тяжелые грузы (мешки с картофелем и т.п.), изготовьте переносной ворот из досок (**рис.2**). Устройство ворота наглядно видно из **рисунка**. Остается лишь добавить, что для его хорошей устойчивости по углам в верхней части нужно закрепить (под прямым углом) изнутри и с внешней стороны четыре прочные стальные пластины и столько же стальных треугольных пластин с боковых сторон. При необходимости с обеих сторон основания следует прибить по одной доске.

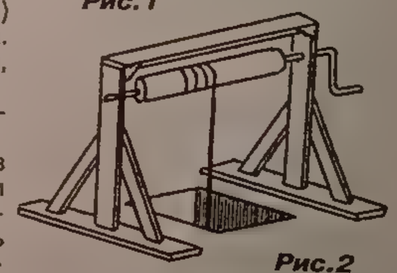


Рис.2

Если ворот сделать очень прочным и надежным, то с его помощью можно опускать в колодец и умеренно тяжелые бетонные кольца небольшой высоты.

Анатолий КОЛОМЕЙЦЕВ,
г. Челябинск.

Ремонт полов из линолеума

Школа техобуча

Если линолеум вздулся, то место вздутия прокалывают шилом и выпускают воздух. Наверх кладут бумагу и проглаживают горячим утюгом.

Если это не помогает, то вздувшееся место подрезают ножом и впрыскивают растворитель, который входит в состав мастики, чтобы она размягчилась. Опять же проглаживают горячим утюгом.

Если и это не помогает, значит, под вздутием нет мастики. В таком случае надо добавить мастику под вздувшееся место.

Если линолеум отклеился на большом участке, то лучше настелить его заново. Линолеум снимают, очищают шпателем и оставляют в разостланном виде тыльной стороной вверх. Подготовку под линолеум очищают от мастики, огрунтовывают и вновь настилают ковер.

От длительной эксплуатации отдельные места линолеума вытираются. Их вырезают, а вместо них укладывают новые несколько больших размеров и наклеивают, но так, чтобы остались неприклеенными кромки по 20-30 мм. Кладут на это место груз. Через сутки прорезают кромки под линейку и наклеивают их на полоску ткани, подложенную под места стыков.

Мелкие вмятины, порезы и повреждения на линолеуме заделывают мастикой и зачищают шлифовальной шкуркой.

Способ приготовления мастики:

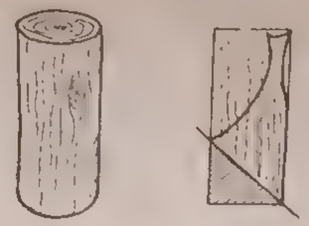
Одну часть измельченной канифоли растворяют в 4 частях загустевшего скипидара, добавляют краситель под цвет линолеума и все тщательно перемешивают.

Творчество умельцев

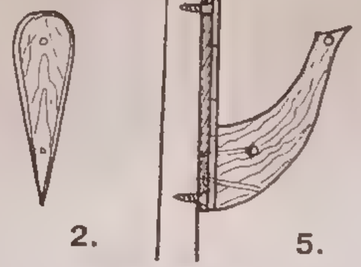
Ручка-вешалка «павлин»

1.

3.

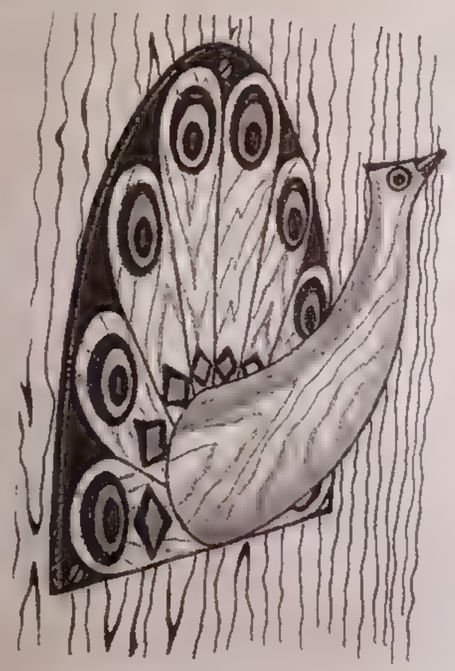


4.



2. 5.

6.



7.

1. Основа ручки-вешалки

Из фанерного листа толщиной 5-8 мм выпилить полукруг 400х200 мм. Края полукруга выровнять, обработав наждачной бумагой, и протонировать раствором морилки, желательно, чтобы раствор был темным (для контраста с оперением). Основа ручки готова (**рис.1**).

2. Оперение

Перо для хвоста «павлина» изготавливается из деревянной плашки, или фанеры, толщина которой 3-5 мм.

Форма пера клинообразная, с аккуратным закруглением в широкой части. Длина пера — 200 мм. Ширина в округлой части — 80 мм — для восьми делений веера-полукруга основы. Количество делений определяется по желанию изготовителя, следовательно, ширина пера определяется в зависимости от количества делений полукруга. Края с внешней стороны пера обработать наждачной бумагой так, чтобы, убрав грань, они получились односторонне округлыми (**рис.2**). Готовые формы «пера» прикрепить к основе шурупами (**рис.3**).

3. Ручка

Из ветки сухого дерева выпилить отрезок d 60 мм, длина отрезка — 200 мм. Таким образом, мы получаем заготовку для ручки. С одной стороны заготовки нужно спилить под определенным углом ее край (**рис.4**), что обеспечит нужный наклон ручки при креплении ее к основе. Заготовку обработать резьбой, придав ей форму тела и головы птицы. Готовую фигуру прикрепить к основе гвоздями, предварительно подготовив для них отверстия, края гвоздей заскобить с обратной стороны основы-веера хвоста (**рис.5, 6**).

4. Готовое изделие частично расписать, скрыв под слоем краски шурупные крепления, большую часть площади оставив под лакировку, которая подчеркнет игру текстуры деревянного изделия.

Крепление ручки к плоскости дверцы производится посредством шурупов, ввернутых по краю основы-полукруга в промежутках перьевого набора (**рис.5-7**).

Андрей КОЛЕСНИЧЕНКО,
х.Нижняя Гастагайка
Краснодарского края.

Детская мастерская «ДС»

Кораблик

Хочу предложить мальчишкам смастерить кораблик, такой, как на **рис.1**.

Чтобы сделать кораблик, нужно сначала начертить чертеж (**рис. 2**). Для этого на листе бумаги начертите сетку из квадратиков размером 1х1 см, а затем перенесите все линии чертежа в натуральную величину.

Когда чертеж будет готов, вырежьте его по контуру. Модель может быть сделана из плотной бумаги или из жести от консервных банок. Лекало кораблика обрисуйте на подходящем для вас материале.

Если остановитесь на бумажном варианте, не забудьте перед водным испытанием покрыть корпус кораблика нитрокраской — иначе он размокнет.

Чтобы не утяжелять модель, паруса вырежьте из обычной тонкой цветной бумаги. Паруса крепятся на тоненьких прутиках или проволочках.

Размеры парусов

1 — 115х50 (мм)
2 и 4 — 85х40 (мм)
3 — 67х30 (мм)

Построение кораблика

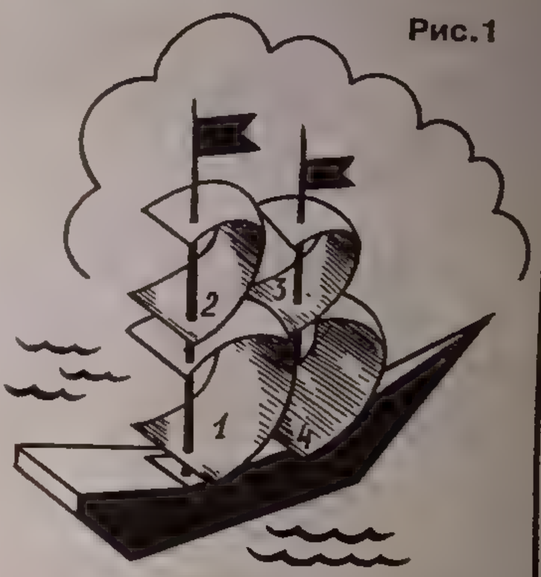
1. Лекало корпуса кораблика, вырезанное из плотной бумаги или жести, согните по пунктирным линиям и склейте носовую и заднюю части корпуса.

2. Насадите на прутики или проволочки паруса и наклейте на верхушку флажки.

3. Приклейте мачты к подставкам.

Ваня ЗАЯЦ,
12 лет, г. Минск.

Рис.1



□ — 10х10 мм

Рис.2

Для вас, дачники,

Дистанционное управление

Вид

отверстиям коромысла

ны пера обработать наждачной бумагой так, чтобы, убрав грань, они получились односторонне округлыми (**рис.2**). Готов[illegible] прикрепить к основе шурупами (**рис.3**).

3. Ручка

Из ветки сухого дерева вы-

пилить отрезок d 60 мм, длина отрезка — 200 мм. Таким образом, мы получаем заготовку для ручки. С одной стороны заготовки нужно спилить под определенным углом [illegible] (**рис.4**), что обеспечит нужный наклон ручки при креплении ее к основе. Заготов-

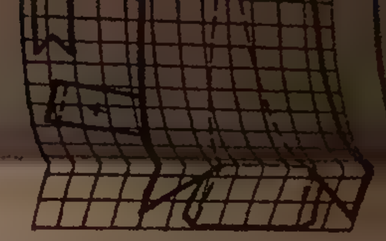
ного изделия.

Крепление ручки к плоскости дверцы производится посредством шурупов, ввернутых по краю основы-полукруга в промежутках перьевого набора (**рис.5-7**).

Андрей КОЛЕСНИЧЕНКО,
х.Нижняя Гастагайка
Краснодарского края.

ставкам.

Ваня ЗАЯЦ,
12 лет, г. Минск.

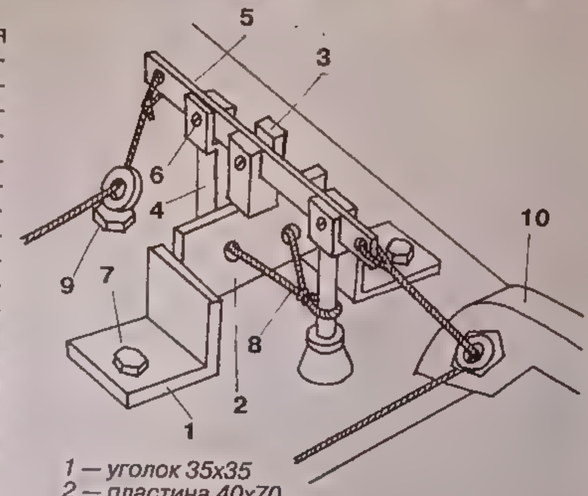


Для вас, дачники, сельчане

Дистанционное управление к электроплугу

В этом году мне пришлось одному пахать огород сельхоз «лебедкой» производства Могилевского завода «Лифтмаш», в обиходе называемой электроплуг. Для этого изготовил простейшее, условно говоря, дистанционное управление.

К двум кусочкам уголка 35х35 приварил пластинку 40х70 на высоте 10 мм от плоскости основания. В пластинке просверлил два отверстия произвольно, сверху по центру кромки приварил вилку коромысла. Для толкателей использовал два болта длиной 60 мм, приварив к ним по две пластинки со стороны резьбы и, просверлив отверстия в 65 мм от головки болтов. В полоске длиной 140 мм просверлил отверстия по краям и в центре. С двух сторон от центрального отверстия симметрично просверлил еще два отверстия для крепления толкателей так, чтобы расстояние между ними равнялось 65 мм. Коромысло готово. Для осей взял 3 болтика длиной немного больше толщины вилок толкателей и вилки коромысла и соединил детали вместе, как показано на **рисунке**. Затем в горизонтальных плоскостях уголков просверлил два отверстия на расстоянии 100 мм одно от другого. Изготовленную конструкцию установил на верхней крышке электроплуга над кнопками пускателя таким образом, чтобы толкатели оказались над кнопками. Через отверстия в уголках просверлил такие же отверстия в крышке и прикрутил болтами. Кусочек проволоки свободной петлей обернул вокруг толкателя, свободные концы продел в отверстия в пластине и сделал такую же петлю на втором толкателе. К головкам двух болтов приварил кольца. Один болт через отверстие под левым плечом коромысла крепится к крышке, второй справа к нижней части ручки для переноски плуга. К крайним



1 — уголок 35х35
2 — пластина 40х70
3 — вилка коромысла
4 — толкатель
5 —коромысло
6 — оси
7 — болт крепления
8 — проволока
9 — болт с кольцом
10 — ручка для переноски плуга

отверстиям коромысла привязал шнуры, пропустил через кольца на болтах. Другие концы шнуров привязал к колышкам, колышки воткнул в землю в начале борозды. Для нажатия педали «сцепления» лебедки я использовал в качестве груза кусок бетонной перемычки (т.н. «пасынок») весом примерно 30 кг.

Достоинством данной конструкции является возможность работать одному без посторонней помощи. Недостаток — после переноски плуга в исходное положение приходится лишний раз возвращаться к лебедке, чтобы переложить груз с педали свободного хода на педаль-лопату для фиксации лебедки на месте. Вот и все.

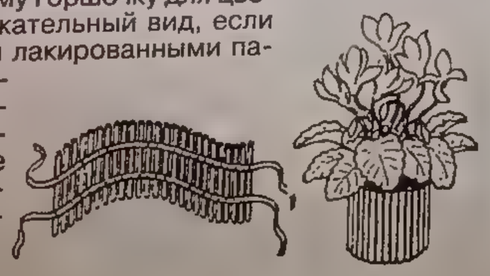
Василий РАДКЕВИЧ,
г.п.Октябрьский
Гомельской обл.

Вид под старину

Этот давно известный способ поможет придать новым садовым украшениям вид старинных. Смешайте в ведре несколько горстей мха с пивом и сахаром и взбейте все мешалкой. Нанесите эту смесь кистью на новые кирпичные стены, панели ограждений, ванночки для птиц, цветочные вазоны из искусственного камня или другие садовые украшения, которым вы желаете придать вид уже постаревших от времени и непогоды. Такая обработка обеспечивает рост водорослей и делает предметы как бы стоявшими в саду уже не одно десятилетие.

Наряд для цветочного горшочка

Даже простому глиняному горшочку для цветов можно придать привлекательный вид, если прикрыть его деревянными лакированными палочками. Их прибивают гвоздиками к неширокой резинке, связанной кольцом, и надевают на горшочек. Тонкие палочки можно также проколоть и нанизать на резиновый жгутик.



Панно для детской комнаты

Его делают из ткани в полоску. Узор вышивают в технике аппликации. Контур рисунка — тканью темного цвета, потешного пса-вахтера — светлой, шапку — тканью в мелкую клетку.

Остальные линии узора выполняют машинными стежками или вручную стебельчатым швом.

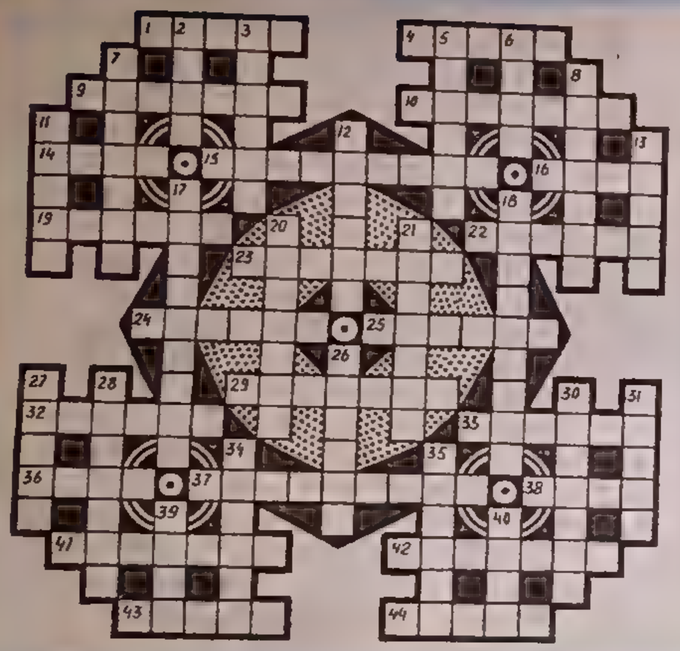
Вышитую деталь утюжат и окантовывают полоской ткани яркого цвета. Из этой же полоски вытачивают рулик, который можно использовать для изготовления вешалки. Или купить готовый шнур.

Чтобы панно было жестким, перед вышивкой его следует проклеить клеевой прокладкой и затем в готовом виде к верхнему его краю с изнаночной стороны прикрепить деревянную планку.

Подготовила Валерия МЕРКУР,
г.Могилев.

Кроссворд

Составил Кирилл БОЙКО,
г.Могилев



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Часть материала, вещества, взятая для анализа. 4. Вид косвенного налога. 9. Большой легковой автомобиль с закрытым кузовом. 10. Направление в искусстве. 14. Военное подразделение. 15. Театральный художник. 16. Совет, верховная власть на Украине. 19. Советский писатель, автор романа «Русский лес». 22. Состояние разряженного газа при давлениях ниже атмосферного. 23. Главный герой рассказа М.Шолохова «Судьба человека». 24. Советский спортсмен, чемпион Олимпийских игр в 1976, 1980 гг. по вольной борьбе. 25. Источник. 29. Устройство на рельсовых путях для перевода подвижного состава с одного пути на другой. 32. Обиходное название южной акации. 33. Свежий слой выпавшего с вечера или утром снега. 36. Денежная единица Италии. 37. Органическое воспалительное разрастание тканей при инфекционных заболеваниях. 38. Башня с сигнальными огнями на берегу моря, на острове. 41. Специально подобранная смесь, набор. 42. Род хвойных деревьев. 43. Ценный пушной зверек. 44. Приспособление для удержания судна.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Большой званный вечер, прием. 3. Спрессованный в виде кирпича уголь, торф и т.д. 5. Химический элемент из группы инертных газов. 6. Река в Сибири. 7. Зимний вид спорта. 8. Французский певец, композитор. 11. Инструмент для сверления отверстий. 12. Русский баснописец. 13. Третья буква греческого алфавита. 17. Направление в европейском искусстве первой половины 19 века. 18. Спортивная игра с оперенным мячом и ракетками. 20. Чувство нравственной ответственности [illegible] людьми. 21. Водонапорное устройство с краном, установленное на улице. 26. В старой России солдат-новобранец. 27. Липкий твердеющий на воздухе сок хвойных и других растений. 28. Автор юмористических произведений. 30. Человек, специалист, изучающий растения. 31. Мягкая ворсистая хлопчатобумажная ткань. 34. Старинное метательное копье на коротком древке. 35. Бесцветный газ с едким запахом, соединение азота с водородом. 39. Исполнение музыкального или вокального номера или [illegible] одним исполнителем. 40. Вечнозеленый кустарник, листья которого используются для приправы.

Поливает... насос

Казалось бы, любителю комнатных растений не столь уж сложно избавить свой мини-сад от различных вредителей или болезней: подоконник не палисадник, и обработать десяток цветов ядохимикатами или лекарственными растворами не столь трудоемко. Однако лучше все же делать это с помощью миниатюрного пульверизатора. Собрать его можно буквально за пару минут, разумеется, если под рукой окажутся необходимые для этого составные элементы — велосипедный насос и распыляющая головка от любого аэрозольного баллона.

Сначала насосом засасывается необходимый для опрыскивания растений раствор, а затем в выходное отверстие насоса туго вворачивается распыляющая головка. Если диаметр последней окажется маловат, можно обернуть ее тремя-четырьмя витками поливиниловой изоленты. Опрыскав растения, не забудьте тщательно промыть насос горячей водой, а также высушить и смазать его.

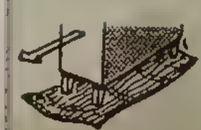
Как двигать тяжелую мебель

▼ Чтобы легче было передвигать мебель, не царапая пол, нужно под ножки подложить полиэтиленовые крышки от банок.

▼ Можно также отрезать четыре кружка сырого картофеля толщиной 30-40 мм и диаметром раза в два больше размера ножки. В ломтиках вырезать гнезда для ножек и подложить картофелины под ножки.

▼ Если нужно передвинуть тяжелый шкаф, желательно подсунуть под ножки толстый шерстяной коврик. Таким способом удобно преодолевать пороги. Один человек тянет коврик, другой толкает шкаф.

▼ Если подложить под ножки передвигаемой мебели пакеты из-под молока (или куски парафинированного картона), мебель будет легко скользить по полу, так как пакеты покрыты парафином.



▼ Если нужно передвинуть мебель, можно ничего никуда не подсовывать, а предполагаемую трассу натереть влажным мылом или покрыть ее жирным слоем воска.

▼ Передвигаемая мебель раздражает своим шумом не только членов вашей семьи, но подчас и соседей, проживающих этажом ниже. Избавиться от такого шума весьма просто. Укрепив на ножках мебели в качестве амортизаторов пробки от пузырьков для пенициллина, вы убедитесь, что мебель избавилась от своего порока — при перемещении перестала издавать шум.

▼ Передвинуть шкаф — нехитрое дело, если призвать на помощь смекалку. Подложите под шкаф 4 колпака от бутылки из-под минеральной воды (донышком вниз,

Четыре деревянные полки

приспособление для удержания судна.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Большой званный вечер, прием. 3. Спрессованный в виде кирпича уголь, торф и т.д. 5. Химический элемент из группы инертных газов. 6. Река в Сибири. 7. Зимний вид спорта. 8. Французский певец, композитор. 11. Инструмент для сверления отверстий. 12. Русский баснописец. 13. Третья буква греческого алфавита. 17. Направление в европейском искусстве первой половины 19 века. 18. Спортивная игра с оперенным мячом и ракетками. 20. Чувство нравственной ответственности за свое поведение перед окружающими людьми. 21. Водонапорное устройство с краном, установленное на улице. 26. В старой России солдат-новобранец. 27. Липкий твердеющий на воздухе сок хвойных и других растений. 28. Автор юмористических произведений. 30. Человек, специалист, изучающий растения. 31. Мягкая ворсистая хлопчатобумажная ткань. 34. Старинное метательное копье на коротком древке. 35. Бесцветный газ с едким запахом, соединение азота с водородом. 39. Исполнение музыкального или вокального номера или танца одним исполнителем. 40. Вечнозеленый кустарник, листья которого используются для приправы.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 6

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Мирабель. 8. Прессинг. 10. Определение. 11. Пакт. 13. Холл. 15. Студент. 17. Фирма. 18. Ананд. 19. Мотобол. 20. Стопа. 21. «Слово». 22. Ротонда. 25. Гуно. 28. Ваза. 30. Конституция. 31. Балерина. 32. Стрекоза.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Гидра. 2. Гавот. 3. Клиент. 4. Орлеан. 5. «Успех». 6. Ингул. 9. Дендрология. 12. Криптон. 14. Огневка. 15. Самар. 16. Талса. 23. Оксана. 24. Джунта. 26. Устав. 27. Октет. 28. Вятка. 29. Зраза.

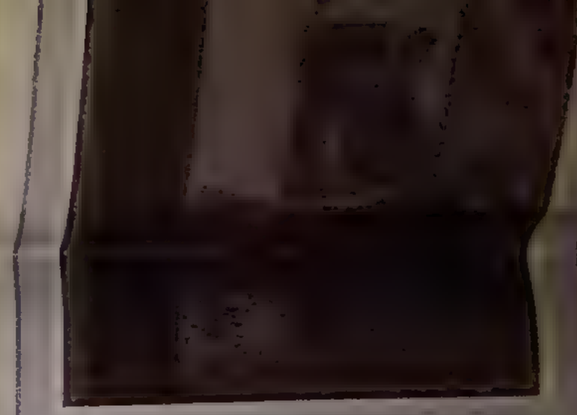
мыло

▼ Если нужно передвинуть мебель, можно ничего никуда не подсовывать, а предполагаемую трассу натереть влажным мылом или покрыть ее жирным слоем воска.

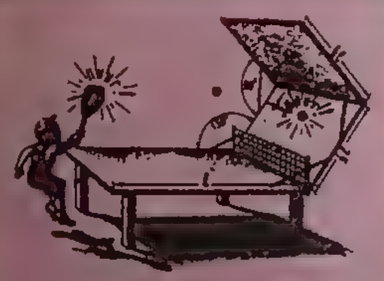
▼ Передвигаемая мебель раздражает своим шумом не только членов вашей семьи, но подчас и соседей, проживающих этажом ниже. Избавиться от такого шума весьма просто. Укрепив на ножках мебели в качестве амортизаторов пробки от пузырьков для пенициллина, вы убедитесь, что мебель избавилась от своего порока — при перемещении перестала издавать шум.

▼ Передвинуть шкаф — нехитрое дело, если призвать на помощь смекалку. Подложите под шкаф 4 колпака от бутылки из-под минеральной воды (донышком вниз, конечно), и вам легко будет выполнить эту работу.

▼ Чтобы передвинуть тяжелый предмет, например, комод со всем содержимым, в качестве домкрата можно использовать надувную подушку, автомобильную камеру или резиновую грелку с переходником для шланга.



Четыре деревянные полки, закрепленные «корабельным канатом» и обтянутые брезентом — хороший склад для всякой всячины, которая всегда должна быть под рукой. Хороший булыжник, оттягивающий книзу, не дает волю ветру.

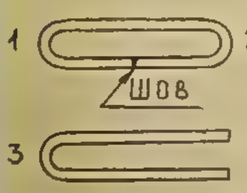


Тренироваться в настольный теннис можно и без партнера. На столе устанавливают стенку из фанеры, как показано на **рисунке**. Мяч, направленный в стенку, ударяется о нее и возвращается обратно. Длина этого стола должна быть в два раза меньше обычного теннисного стола.

Полезные советы

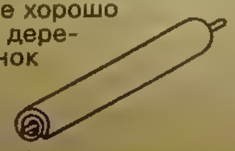
В своей практике я стараюсь разрабатывать приемы, облегчающие домашний труд. Вот некоторые из них.

Срок службы шарфа можно продлить в 2,5-3 раза, если его носить в трех положениях, как показано на **рис.**

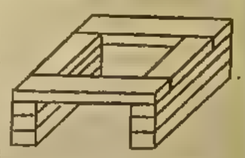


Сложите шарф, разгладьте его утюгом и сшейте снизу нитками встык по всей длине и носите первоначально в положении «1», а затем — в положении «2». После этого удалите нитки, разгладьте шарф и снова носите его, как показано в положении «3».

Большие ковры при переноске сильно изгибаются и преждевременно выходят из строя, теряя свой ворс. Чтобы этого не произошло, уложите в середину ковра на всю его сложенную сторону или чуть более хорошо обструганный деревянный черенок круглого сечения — и вы намного увеличите срок службы ковра. (**рис.**). Нелишне напомнить читателям, что чистят ковры умеренной жесткой щеткой с деревянной ручкой, с лицевой стороны, а выбивают — с другой. Но не наоборот. Иначе ворс от ударов также портится.



Такую удобную подставку нетрудно изготовить и самому (**рис.**). Подставка состоит из деревянных нижних реек и верхних досок, по размерам вашего холодильника. Чтобы подставка имела декоративный вид, окрасьте ее белой масляной краской или эмалью под цвет холодильника, а снизу подставки прикрепите по размерам опоры войлок или другой мягкий материал. Это предохранит окрашенный пол от повреждений.

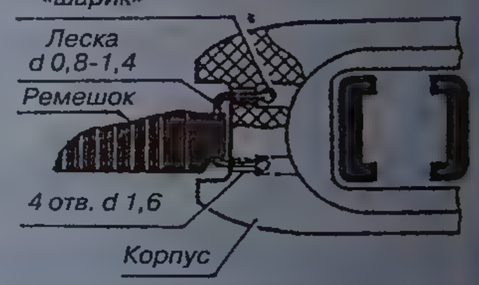


Преимущество такой подставки очевидно: облегчается уборка пола под холодильником, улучшается воздухообмен, что благоприятно сказывается на работе компрессора, увеличивается срок службы холодильника.

Анатолий КОЛОМЕЙЦЕВ, г. Челябинск.

Часы на леске

Изящные электронные часы в пластмассовом корпусе приходится часто носить в кармане из-за поломки в месте соединения с ремешком. Предлагается простой и надежный способ ремонта с помощью капроновой лески диаметром 0,8-1,4 мм.



Сегодня также вышли газеты: «Толока в России», «Народный доктор», «Цветок», «Воскресная газета».

“Толока. Делаем сами”
№ 7(76)
Выходит 1 раз в месяц.
Редактор Николай КОМЛЕВ.
Тел. (8-10-375-222) 22-83-78.
Учредитель и издатель — ООО «Издательский Дом «Толока».
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11635
Индекс 63246
АДРЕС РЕДАКЦИИ: 214000 г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, д. 6.
Тел. (8-08122) 3-44-12, 3-68-59.
Toloka@sci.Smolensk.ru
ДЛЯ ПИСЕМ: 214000 г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 488.
Цена свободная
Подписана в печать 12.07. 2002 г. Время подписания в печать 16.00
Тираж — 53500 экз.
Отпечатана в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).
Заказ №4710
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».
Издается с марта 1996 г.

В выпуске, кроме собственных, использованы материалы из журналов «Мастер на все руки», «Сам», других изданий.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

Июнь, 2004
№6 (99)

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

Подписные индексы:
63246 (кат. «Пресса России»),
35730 (кат. агентства «Роспечать»).

Толока

Сегодня в номере:

Дровокол — стр. 7
Расчищаем бассейн — стр. 8
Компрессор для аквариума — стр. 10
Игрушка «Телепузик» — стр. 11
Костюм из плаща — стр. 13
Обновляем печь — стр. 15
Шляпка из... «песен» — стр. 17
Каменка для сауны — стр. 20-21

Уважаемые читатели!
Если вы еще не продлили подписной абонемент на нашу газету на 2-е полугодие 2004 г., поторопитесь — подписка заканчивается. Не лишайте себя удовольствия ежемесячно получать разнообразную и полезную информацию — оставайтесь с нами!

В ГОСТЯХ У МАСТЕРА

За гончарное дело можно браться смело

Фото Татьяны АНОШКО.

Анатолий Симанович преподает гончарное дело в Лепельском Доме ремесел Витебской области. Наша встреча состоялась во время проведения практического занятия по изготовлению глиняной вазы. Не удержался, задал несколько вопросов, ответы на которые, думаю, будут интересны тем, кто хотел бы освоить гончарство — древнейший народный промысел.

— Анатолий, что нужно, чтобы овладеть гончарным делом?

— Для изготовления глиняных изделий (кувшинов, ваз, мисок и др.) нужен гончарный круг. Хорошо, конечно, иметь станок заводского изготовления с гончарным кругом. Но можно сделать круг с электрическим приводом в домашних условиях.

(Продолжение — на стр.2)

ДС №6, 2004 г.

За гончарное дело можно браться смело

(Начало на стр. 1)

Самый простой круг — с ножным приводом: его рабочая поверхность представляет круглый диск на верхнем окончании вертикального вала.

— Говорят, для изготовления изделий на гончарном круге требуется какая-то особая глина?

— Лучше сказать: не всякая глина подходит. Самая лучшая — болотная, серой окраски. Она жирная, хорошо поддается обработке. Чтобы получить хорошие, качественные изделия, глина должна около года полежать на свежем воздухе под солнцем и дождем, избавиться от воздушных пузырьков, которые отрицательно влияют на качество изделия.

Заранее приготовленный комок глины руками или молотком расплющивают, добавляя немного воды для размягчения. Чем усерднее мять, отбивать глину, тем более податливой, эластичной она будет. Ком должен довольно легко деформироваться от нажатия пальцем, но не быть чрезмерно мягким и размокшим.

— Допустим, надо изготовить вазу типа кувшина. С чего начнем?

— Установив в центре рабочей поверхности гончарного круга хорошо измятую глину в форме шара, нужно ее примять, придать приплюснутую округлую форму в виде перевернутой миски. Включить или привести в движение (если ножной) круг. Скорость вращения круга должна быть довольно большой. Чем быстрее вращается круг, тем ровнее получатся контуры изделия. Но надо учесть, что при слишком быстром вращении глина и вода будут разбрызгиваться.

— Наблюдая за Вашей работой, заметил, что время от времени изменяете положение рук.

— Без этого нельзя. Во-первых, руки должны быть мокрыми, чтобы легко скользили по глине. Во-вторых — быть вместе и действовать в согласии, по возможности опираясь одна на другую.

Левая рука у гончара обычно работает сверху и внутри заготовки (пальцы располагаются горизонтально или вертикально), а правая — снаружи (обычно пальцы располагаются горизонтально). Между пальцами пробелы нежелательны, иначе трудно будет контролировать форму изделия полностью. Следует помнить, что руки должны соприкасаться (при строгой фиксации их положения) для создания большого усилия и не колебаться на этой стадии.

Например, чтобы заготовка приняла форму низкой толстостенной чаши, надо подушечками среднего и указательного пальцев левой руки плавно надавливать на центральный ее участок. Таким образом получится ровная впадина округлой формы как раз в центре заготовки. Затем эту впадину надо углубить, оставив около 1 см на толщину дна и расширить до желаемых внутренних размеров.

Чтобы придать заготовке форму цилиндрического стакана, положение рук по мере выращивания его стенки должно меняться. Пальцы правой руки по-прежнему могут сохранять горизонтальное положение, а левая рука постепенно поворачивается в горизонтальном положении, располагаясь по внутренней поверхности стенки справа.

Если длины пальцев не хватает, чтобы полностью контролировать стенку, то ладони обеих рук надо сложить подобно клешне, сместив запястья и слегка согнув ладони и пальцы. Левая рука — внутри, правая — снаружи.

У самого дна концы «клешней» ладоней надо немного свести, поджимая стенку по толщине, и плавно вести обе руки вверх и немного к центру, сохраняя расстояние между кончиками пальцев. Самый верх стенки следует оставлять утолщенным валиком для более крепкой конструкции.

— Изделия из глины требуют обжига. Как это практически осуществить?

— У нас, в Доме ремесел, имеется муфельная печь. Помещенные в нее изделия обжигаем в течение часа при температуре 100 град. Потом доводим температуру до 900 град. Через 6-8 часов изделия готовы.

Если нет муфельной печи, можно соорудить кирпичную. В такой печи топка должна быть внизу, а камера для обжига — вверху. Дрова лучше использовать березовые.

Беседовал
Николай КОМЛЕВ.

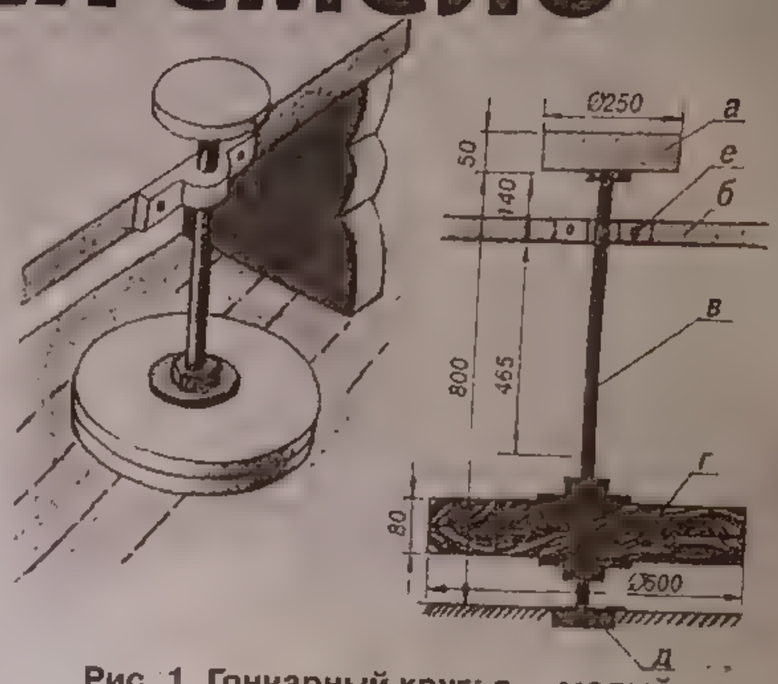


Рис. 1. Гончарный круг: а — малый диск (верхний круг); б — верхний подшипник; в — металлическая ось; г — маховик (большой деревянный круг); д — нижний подшипник, е — станина (скамья).

Рис. 2. Установка глиняного кома на центр круга.

Рис. 3. Придание заготовке приплюснутой формы.

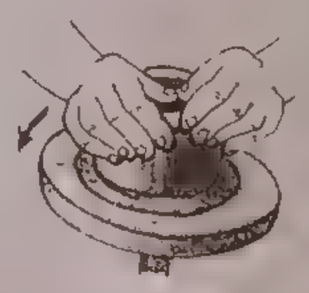


Рис. 4. Продавливание внутренней поверхности будущей вазочки.

Рис. 5. Придание заготовке формы низкой толстостенной чаши.

Рис. 6. Наращивание стенок.

Рис. 7. Вытягивание стенок.

Рис. 8. Придание вазе желаемой формы.

Рис. 9. Срезание вазы с гончарного круга натянутой тонкой лентой.

Мини-инвентарь для макси-урожая

На небольших участках очень удобно применять для обработки почвы садовый мини-инвентарь, который без больших затрат можно изготовить в домашних условиях.

Предлагаемый инвентарь (**см. фото**) эффективно и без больших усилий позволяет вести прополку грядок и междурядий растений, не повреждая культурные насаждения.

Сегментная тяпка.

По форме подобна ножу зерноуборочного комбайна. Удобна и легка. Любую соринку и былинку срезает наповал.

Размеры тяпки:

ширина — 90 мм; высота — 110 мм; толщина полотна — 3 мм.

Черенок — d 30 мм, длина — 1200 мм.

Материал полотна — культиваторная сталь.

Фаску шириной 5 мм снимают от закругления до острого угла с внутренней стороны.

Грабельки

Размеры основной рейки — 20х13х330 мм; дополнительной — 13х10х330 мм.

Гвозди — d 3 мм, длина — 75 мм.

Шинка алюминиевая 8х4 мм.

Под диаметр гвоздей в основной рейке сверлят отверстие, вторую рейку накладывают на основную и крепят тремя шурупами.

Черенок — d 25 мм, длина — 1200 мм.

Рыхлитель: сталистая проволока d 5 мм, ширина — 65 мм; полудуги радиусом 42 мм.

Алексей КОМАРЦЕВ,
г. Липецк.
Фото автора.

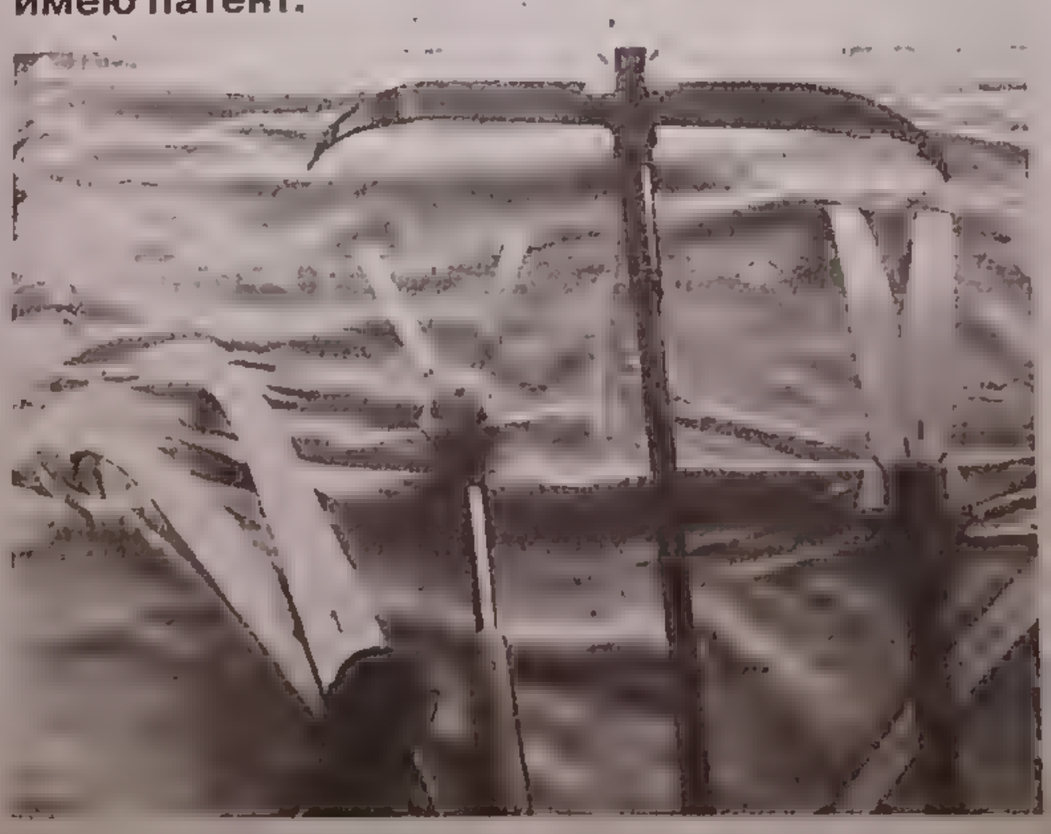
Универсальный маркер

Огородный инструмент — мое давнее увлечение. Хочу познакомить читателей газеты с новыми своими разработками, на которые имею патент.

В течение всего огородного сезона на земельном участке приходится делать множество разметок и измерений. Разметочные работы необходимы при создании клумб, высадке усов клубники, при посадках плодовых и декоративных кустарников, а также при проведении обычных измерений предметов или расстояний.

Мой универсальный маркер дает возможность быстро и с точностью до 1 см выполнить все эти операции.

Инструмент прост и удобен в работе и состоит из рукоятки, короткой или длинной, что дает возможность работать в полный рост. На длинной рукоятке может быть нанесена измерительная линейка до 50 см. Два рабочих плоских элемента (пальцы) с дугообразными окончаниями изготовлены из материала, не подвергающегося коррозии. Стопорный узел состоит из оси-винта и фиксирующего барашка. На стопорном узле расположена измерительно-установочная шкала, с помощью которой можно установить любой необходимый размер в пределах максимального размаха пальцев маркера (до 50 см) с точностью до 1 см.



Перечислю операции, которые можно проводить с помощью маркера, что подтверждает его универсальность.

● Проведение одной или одновременно двух разметочных полос с предварительно установленным расстоянием между ними, по заранее подготовленной для посадок почве.

● Разработка бороздок под посадку семян или луковиц, возможность регулировать их как по ширине, так и по глубине раздвижной конструкции пальцев. Приглаживание (нивелировка) дна бороздки.

● Засыпка почвой семян или луковиц после укладки их в бороздки. Для этого пальцы относительно рукоятки нужно установить под углом 110-120 град., превратив маркер в изогнутую лопатку (наподобие косы).

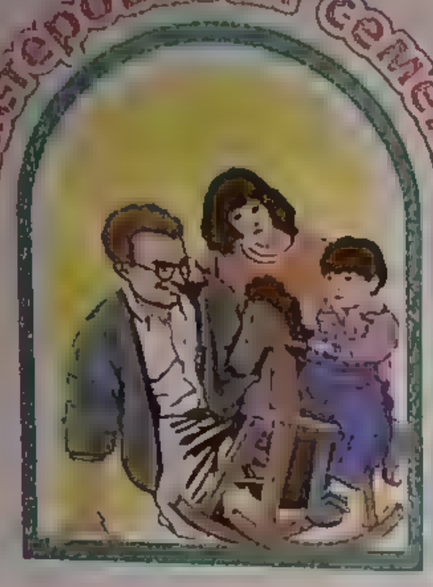
● Уплотнение почвы после засыпки семян или луковиц (плоскость пальцев маркера в роли утюга).

● Проведение различной круговой разметки с бороздованием диаметром до 1 м по принципу циркуля.

● Проведение измерительных или разметочных работ на садовом участке, с использованием маркера как шаблона или измерительной линейки.

Юрий ФИЛИППОВ,
г. Москва.
Фото автора.

«Мастеровитая семейка»



Вместе интереснее!

Наша семья очень дружная, все стараемся делать вместе. Поэтому, когда мы с дочерью Аней начали посещать кружок рукоделия в Могилевском Доме культуры железнодорожников, вскоре к нам присоединился и папа.

Аня увлекается бисероплетением, я делаю различные композиции из сухоцветов, а Володя тоже нашел себе занятие по душе — плетет корзинки, придумывает поделки из сосновых шишек, а еще помогает нам.

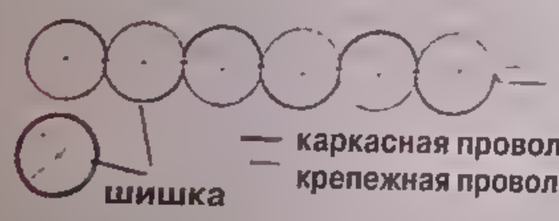
На конкурс мы представляем следующие наши работы.

Декоративная корзинка

Материалы: шишки — 50 шт. (желательно одинаковой величины); проволока d 2,0-2,5 мм для изготовления каркаса и ручки корзинки; проволока d 0,8 мм для закрепления шишек на каркасе. Проволоку можно взять от силовых трансформаторов телевизоров.

Описание работы

На отрезок каркасной проволоки длиной 1,5 м нацепить 12 шишек, пропуская проволоку за вторым рядом развернутых чешуек, вплотную или даже цепляя шишки одну за другую. Насадив первую шишку, закрепить ее на каркасной проволоке, обмотав тонкой проволокой (**см. схему**).



Сделать три такие сборки, свернуть каждую в кольцо, каркасную и крепежную проволоки скрепить между собой.

Ручку корзинки выполнить аналогичным образом из 14 шишек, только нужно учесть двойную высоту корзинки при заготовке каркасной проволоки.

Сборка корзинки

Кольца составить одно на одно, скрепить по высоте с четырех сторон тонкой проволокой так, чтобы она была незаметна. Свободный конец каркасной проволоки ручки заправить внутрь корзинки, аккуратно загнув ее за нижнее кольцо и дополнительно прикрепив тонкой проволокой к кольцам.

Рябчик императорский из бисера

Цветок необычный по своей форме. Ярко-зеленые длинные листья собраны пучком в верхней части стебля. Цветы колокольчатые собраны под листьями в большие соцветия по 6-8 штук. Они пониклые, со стеблем соединены ножкой. В каждом цветке по три рыльца и шесть тычинок. Рыльца выступают за нижний край лепестков. Стебель прямой, толстый.

Цветок состоит из шести лепестков, которые плетут по схеме:

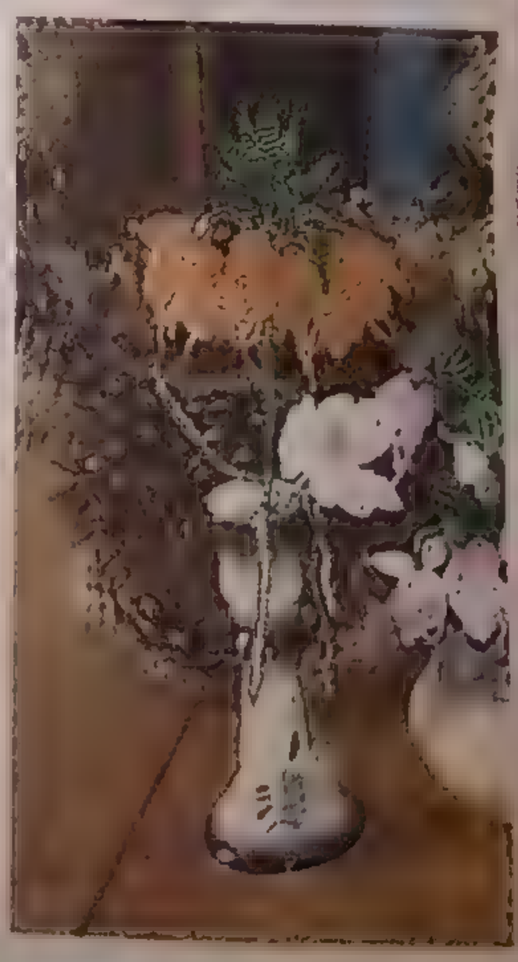
3, 5, 7, 9, 9, 10, 10, 10, 9, 7, 5, 3, 1.

Листья маленькие: 1, 1, 2, 2, 3, 4, 4, 4, 3, 3, 2, 2, 1.

Листья средние: 1, 2, 2, 3, 3, 4, 5, 5, 5, 4, 4, 3, 3, 2, 1.

Листья большие: 1, 2, 2, 3, 3, 4, 5, 5, 6, 6, 6, 5, 5, 4, 4, 3, 3, 2, 2, 1.

Листья делают по четыре каждого.



Нина КУДИНА,
г. Могилев.
Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.

Друзья! Ждем ваших писем на конкурс «Мастеровитая семейка» до 1 декабря 2004 г. Главный приз — радиоприемник!

Декоративная подушка

Понадобятся: шестиугольный шаблон из картона; лоскутки однотонного сукна — белого и бежевого — от старых пальто; примерно 700 г ваты для набивки.

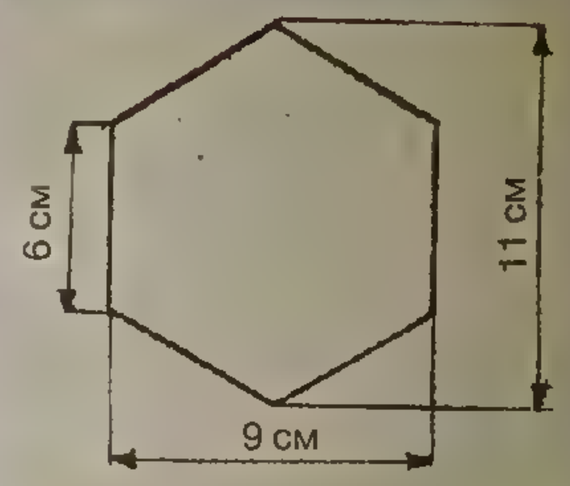
По шаблону (**рис. 1**) вырежьте 36 бежевых и 38 белых шестиугольников.

Подушка состоит из двух частей. Сшейте на машине швом 1 см шестиугольники и слегка разгладьте швы с изнанки. Когда соберете верхнюю и нижнюю части, сложите их лицевыми сторонами внутрь и, отступая на 1 см от края, сшейте по выступам шестиугольников, оставив отверстие 10 см. Выверните подушку на лицо, плотно набейте ватой и зашейте отверстие вручную потайными стежками.

Надежда АНДРОСОВА, г.Могилев. Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.

От редакции. Такую подушку вовсе не обязательно делать из пальтовых тканей. Подойдут и более тонкие, но несыпучие, типа бязи, плащевки и т.п. Можно составить ее рисунок из деталей 3-х и более цветов. Верхняя и нижняя стороны могут совершенно отличаться по рисунку и расцветке, словно у вас две разные подушки.

Лоскутки сначала соединяйте в горизонтальные полосы. Швы обязательно хорошо разутюжьте! Полоски сметайте, очень точно совмещая детали в уголках. При стачивании надсекайте тупой угол — легче будет поворачивать ткань вокруг иглы. Собрав детали, в уголках (на стыках шестиугольников) сделайте необходимые надсечки и срежьте излишки припусков на швы. Еще раз все разутюжьте. Кстати, заполнить подушку можно и синтепоном.



Жилет из старого шарфа

В самом деле, сколько разных идей можно воплотить в жизнь, проявив немного фантазии и усердия. Для конкурса из всех своих перешитых вещей я выбрала жилетки для детей. Сшила их из старых шарфов. Это совсем простые модели, не нужно никаких выкроек.

Длину жилета определяем по спинке ребенка. Можно сделать чуть длиннее, тогда вашему малышу хватит такого жилета не на один сезон. Потребуется 4 куска ткани: 2 части для спинки и 2 части для переда.

На деталях переда вырезаем горловину (7-10 см по горизонтали и 8-10 см по вертикали). Глубину проймы определяем, измерив расстояние от плеча до линии подмышек плюс 2-3 см.

Стачиваем средний шов спинки, боковые и плечевые швы. Соединять детали можно на швейной машинке. Но более интересный вариант получается при «сборке» вручную. Можно обметать срезы деталей нитками для вязания в цвет изделия или контрастными, а затем соединить их встык такой же нитью. Можно, наложив друг на друга на ширину шва, соединить швом «козлик» или крестиком.

Срезы горловины, пройм, полочек, низа и все швы обязательно обметываем вручную.

Карманы произвольных размеров можно украсить аппликацией, вышить на них имя ребенка, на полочки прикрепить помпончики. Вытертые, прохудившиеся места — закрыть декоративными заплатками в форме зверюшек, разных фигурок или просто кусочками из остатков шарфа.

Людмила САВЧЕНКО, г.Минск. Фото автора.

БЫЛО ДЕЛО

Стиральную машину отремонтировал сам

Уважаемая редакция! Вы заявили новую рубрику — «Было дело». Не смог удержаться от соблазна рассказать об одном случае, имевшем место много лет тому назад, и о котором не забыл только потому, что напоминание о нем находится постоянно перед моими глазами.

Моя «Аурика» 1977 года выпуска лет пятнадцать проработала исправно и надежно перед тем, как заставила обратить на себя внимание. Мне не понравилось то, что при включении центрифуги центробежный насос, откачивающий раствор из бака при отжиме, настолько взбивал раствор, что пена начинала неудержимо вылезать из стирального бака. Это и еще то, что при засорении перепускного клапана вода начинала проникать в бак центрифуги и скапливаться в нем, заставило меня внести некоторые изменения в гидросистему машины: я сделал отдельный, независимый от всей системы слив из этого бака. Правда, пришлось загружать корзину предварительно отжатым бельем и подставлять под слив емкость, но зато бак был без воды, да и при стирке проблем уже не возникало. Через много лет моя рационализация, как оказалось, позволила сэкономить на покупке новой стиральной машины!

Итак, работала моя машина, работала, а однажды заметил под ней сырость. Особого значения этому факту не придал — мало ли что может произойти при стирке. Сырости же с каждым разом появлялось все больше и больше, а однажды, при очередной стирке, уже явно потекло. Конечно, мне надо было бы после первых случаев выяснить причину появления сырости, но машина работала безотказно, а я всегда придерживаюсь одного правила: не лезть никуда, пока не «приспичит». В тот раз «приспичило», и я уверенно полез в бак центрифуги, т.к. заметил, что вода потекла при отжиме. Снял корзину и обнаружил то, чего никак не ожидал увидеть: эмалированный бак проржавел в двух местах — около нижней горловины и в пяти сантиметрах ото дна на стенке. Около горловины проржавело, потому что в этом месте скапливалась вода, которая просачивалась через узел крепления корзины на валу, а на стенке выбило эмаль каплями воды из корзины. Казалось, что выход только один — покупка новой машины.

Случилось это в тяжелые времена всеобщего неблагополучия — было от чего приуныть! Эта безысходность и заставила мобилизовать всю смекалку. Единственно верное, без вариантов решение пришло в голову сразу же, как только понял причину случившегося. Из автомобильной камеры вырезал кольцо. Отверстие сделал на 15 мм меньше размера горловины, и кольцо плотно село на нее. Место соприкосновения дополнительно перекрылось бортиком колпака сальника вала, а ширины кольца (60 мм) с запасом хватило, чтобы прикрыть поврежденное место. С дырой на стенке разобрался еще проще: из эластичного пластика вырезал ленту 20х100 см, свернул ее кольцом, учтя направление вращения корзины, и опустил на дно бака. Развернувшись, она плотно прижалась к стенкам, перекрыв не только дыру, но и все другие участки возможного появления повреждений. Стирка не прекращалась ни на минуту (позволяла моя переделка), на весь ремонт ушло не более получаса — даже вода не успела остыть.

Принятые меры полагал временными, но, как известно, ничто не бывает более постоянным, чем то, что сделано временно. Ремонт оказался настолько надежным, что машина до сих пор бы работала с этими «заплатами», если бы год назад, совершенно случайно, не нашел абсолютно целый корпус от точно такой же стиральной машины.

Удачно придуманную защиту я переставил на новый корпус и настоятельно советую всем владельцам стиральных машин с эмалированным корпусом поставить такую же. Даже если машина совершенно новая.

Валентин КОФАНОВ,
г. Орша.

Если собрались рубить дом...

Подскажите, как правильно срубить избушку в «чистый» угол, если диаметр леса неодинаков?

В.А.ПОПКОВ,
с.Тасеево Красноярского края.

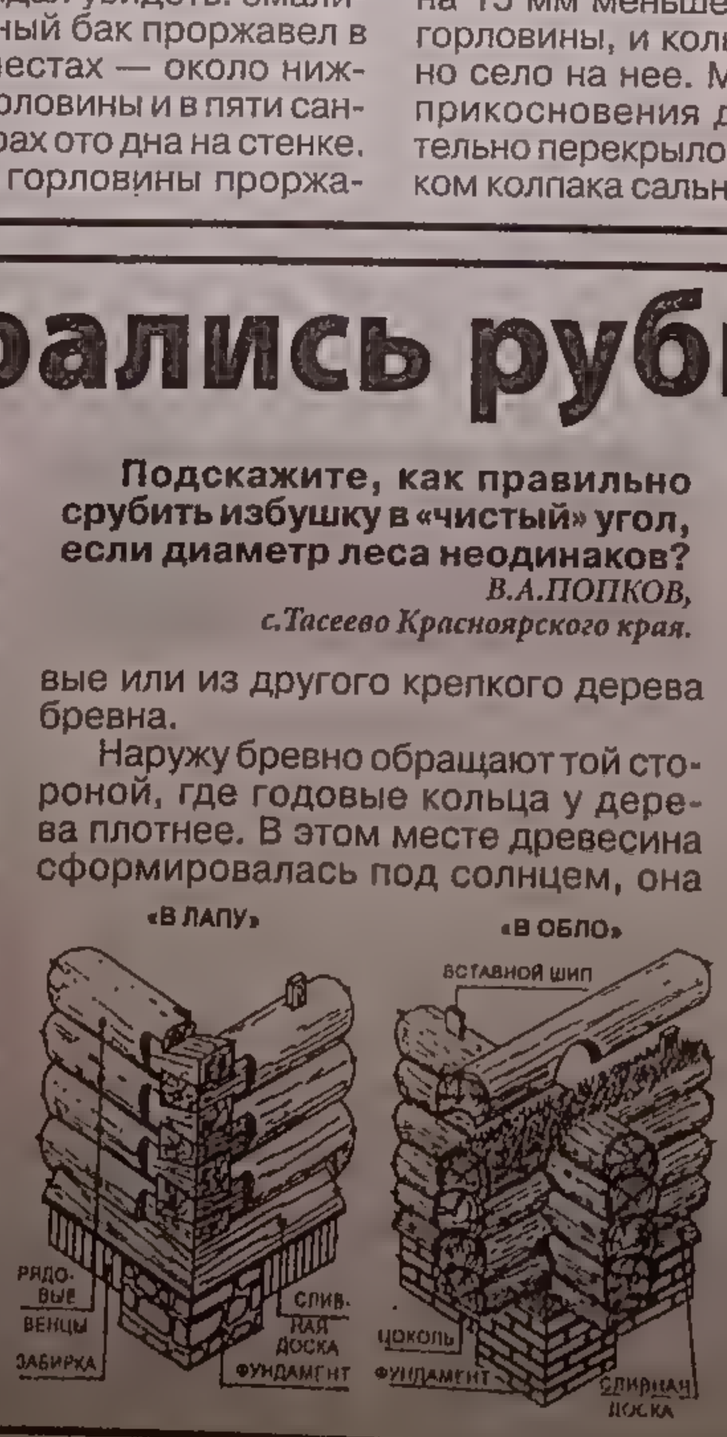
Под «чистым» углом автор письма, видимо, имеет в виду способ вязки угла «в лапу». Для вязки угла таким способом желательно иметь бревна одинаковой толщины. Если же их «калибр» несколько не соответствует, это поправляется вырубкой округлости бревна в районе вязки угла (**см. рис.**).

Заметим, что вязка углов «в лапу» — работа очень кропотливая, включающая (если бревно не обпилено) не только вырубку округлостей, но и тончайшую разметку, подгонку, чтобы венцы идеально сошлись. А поэтому не случайно многие плотники для вязки углов прибегают к способу «в обло». Связать такой узел гораздо проще, он прочнее, чем «в лапу».

Лес для дома заготавливают зимой, чтобы был посуше, легче поддавался обработке пилой и топором. Кряжи помощной используют под наружные стены, меньшие — под внутренние.

Для нижнего, самого первого, венца желательно заготовить дубовые или из другого крепкого дерева бревна.

Наружу бревно обращают той стороной, где годовые кольца у дерева плотнее. В этом месте древесина сформировалась под солнцем, она крепче и меньше поддается разрушению.



Какой должна быть толщина стен?

Здесь надо учитывать, в каком климатическом поясе проживаете. Считается, что на каждый градус мороза должно приходиться чуть меньше 1 см деревянной стены. Для холодов в 30 градусов достаточно бревна диаметром 22-24 см.

Срубу надо дать выстоять год, а то и полтора. Только после такой выдержки его, разметив каждое бревно, разбирают и ставят на постоянное место. Между венцами укладывают сантиметровым слоем мох или паклю с запасом, чтобы «изоляция» свисала по обеим сторонам на 6 см. Над дверными и оконными проемами слой укладывают потолще, оставляя место для усадки по тяжестью верхних бревен. Когда дом окончательно усядется, «изоляцию» плотно законопачивают в пазы.

Подготовил
Антон ЛУКИН.

МЫ СПРОСИЛИ — ВЫ ОТВЕТИЛИ

... И полено разлетится на куски!

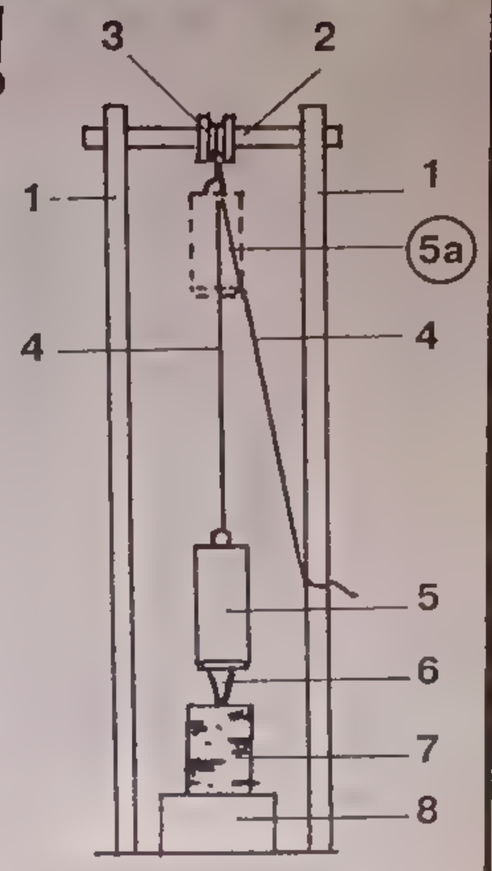
В 3-м номере газеты мы попросили откликнуться умельцев, придумавших способ, как облегчить себе заготовку дров. Несколько писем на эту тему мы уже получили и сегодня публикуем одно из них.

Для облегчения колки дров предлагаю следующее приспособление. И не нужно махать топором или кувалдой! Главное, чтобы груз был потяжелее.

Клин (6) можно заменить топорищем или двумя, направленными в разные стороны.

Поставьте полено (7) на подставку (8), закрепите клин или топор (6), поднимите ударный груз (5) вверх по ролику (3) и резко опустите его вниз, нанося удар по клину. Чем выше поднят груз, тем сильнее будет удар по клину.

Алексей ЕВТИХОВ,
г. Ярцево Смоленской обл.



1. Стойки.
2. Перекладина.
3. Ролик.
4. Веревка.
5а. Груз, поднятый для удара.
6. Клин.
7. Полено.
8. Подставка.

БЫЛО ДЕЛО

Спица вместо шпильки

Перебирая электродвигатель АД-180-4/71С от стиральной машины «Рига-18», я обнаружил напрочь соржавевшие шпильки крепления статорных крышек. Заменить их решил колесными спицами от мотоцикла «МТ». В стандартном виде они изогнуты. Чтобы вернуть им прямолинейность, достаточно зажать в края губок тисков гайку d 6, вставить спицу и аккуратно выгнуть. Получится новая с резьбой и держащей головкой шпилька, практически ни в чем не уступающая старой.

Михаил ВАСИЛЬЕВ,
д.Козенки Гомельской обл.

Удобное точило

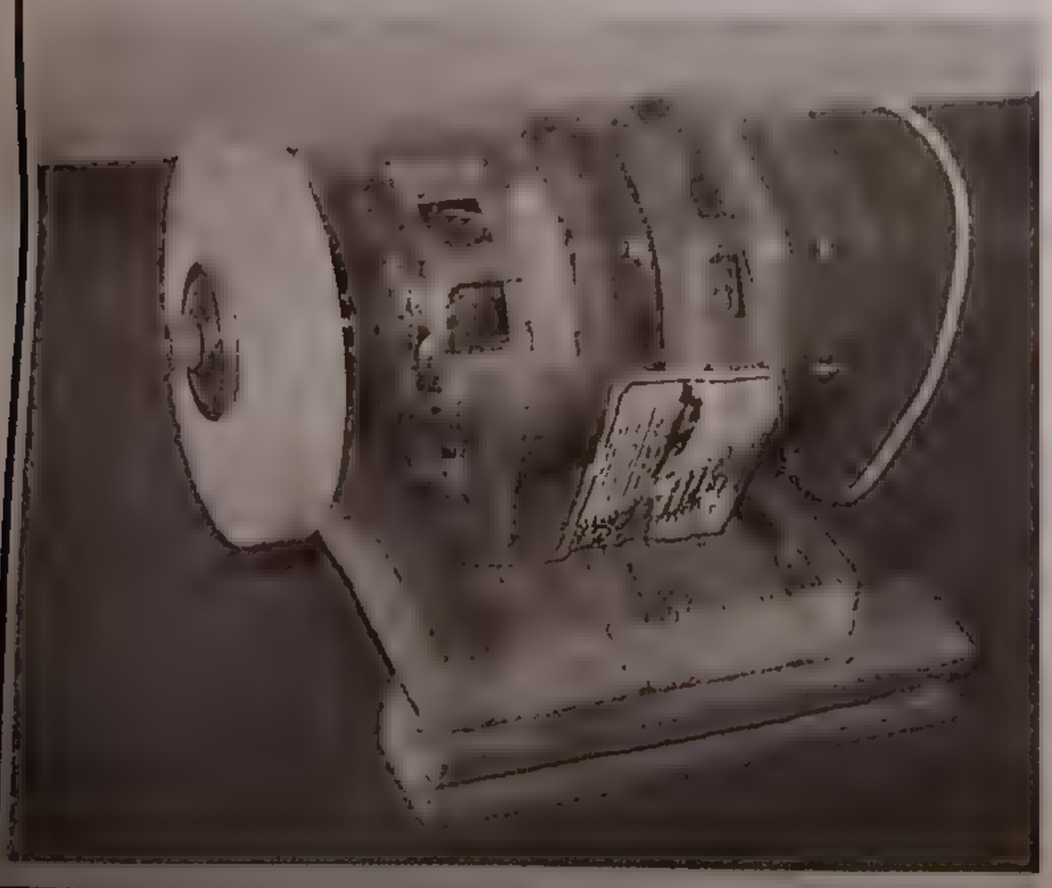
К двум деревянным рейкам прибейте гвоздями кусок доски толщиной 30 мм. На доску установите мотор от старой стиральной машины «Ока» или какой-нибудь другой. Предварительно на валу двигателя нарежьте резьбу под гайку для крепления наждачного круга.

В качестве защитного кожуха двигателя используйте часть пластмассовой 5-литровой бутылки (отрезав дно и горловину) из-под минеральной воды.

Для крепления двигателя к доске-основанию достаточно одной металлической скобы сечением 10 мм с резьбой на концах. Скобу поставьте посередине двигателя, ее концы пропустите через отверстия в доске-основании и зажмите гайками.

При включении вал двигателя сначала вращается медленно, но буквально за считанные секунды набирает большие обороты, и можно приступать к заточке топоров, ножей, других инструментов.

Анатолий ГОРБАЧЕВ,
г. Могилев.
Фото
Анатолия ТОЛКАЧЕВА.

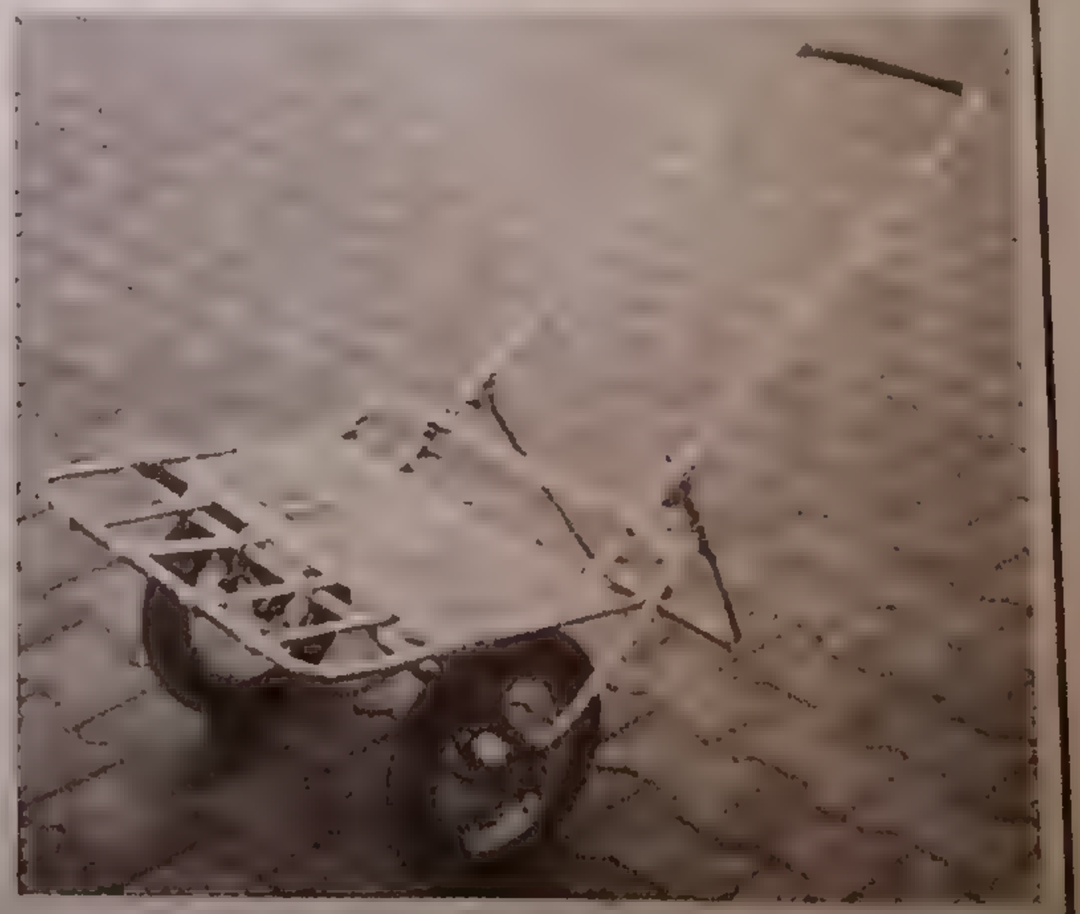


Тележка: по простой схеме

Для сооружения этой тележки Марат Суренович Меликджанян из г. Борисова Минской области использовал отрезки труб от старых кроваток, отслуживших свой срок в детском саду. Как он превратил их в нужные детали, хорошо видно на снимке. Колеса тележки — от детского велосипеда.

Тележкой Марата Суреновича удобно перевозить грузы не только на даче, но и по городу.

Николай КОМЛЕВ.
Фото автора.



В следующем номере газеты в рубрике «Дела хозяйские» мы расскажем вам, друзья, о дровоколе производительностью 5 куб.м/час.

ДС №6, 2004 г.

Сборный бассейн

Такой бассейн мы с внуком соорудили на своем дачном участке. В отличие от существующих конструкций наш бассейн прост в изготовлении, сборке, надежен в эксплуатации, и, самое главное, экономически доступен каждому дачнику.

Особенность бассейна в том, что он состоит из деревянных реек, штырей из гибкой проволоки диаметром 5 мм и длиной 1 м, опорных шайб и обычного пленочного покрытия толщиной 0,12 мм, предназначенного для теплиц. Рейки могут быть изготовлены из любой древесины (в данном случае из сосны) длиной 1200 мм, шириной 40 мм и толщиной 30 мм. Отступив от краев рейки по 100 мм на площадке в 40 мм, я просверлил два сквозных отверстия диаметром 5,5 мм. Чтобы не было заусенцев, в отверстиях сделал фаски и округлил грани реек со всех сторон. Затем рейки покрыл лаком. В опорной деревянной шайбе просверлил отверстие диаметром 5 мм, через которое пропустил проволоку на длину 20 мм и загнул. Схематически узел крепления представлен на рисунке.

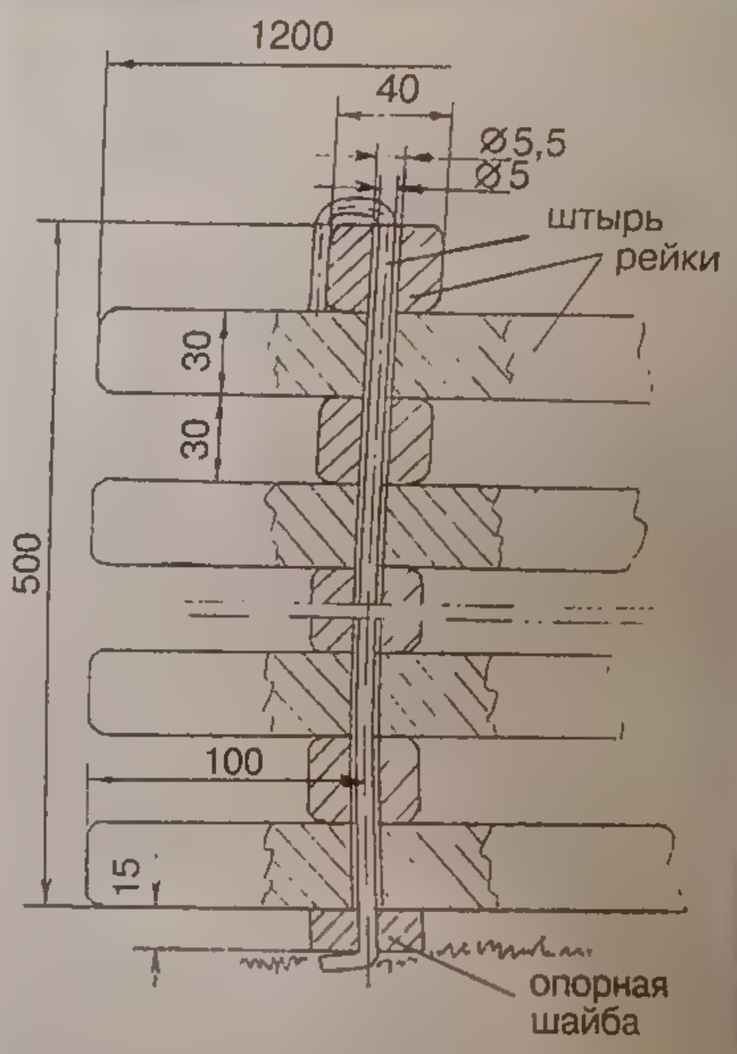
Можно изготовить бассейн различных форм: квадратной, ромбической, многогранной или по форме вытянутого шестигранника с длиной до 2,5 м.

Вместе с внуком (ему 7 лет) мы собираем бассейн около 30 мин. Больше всего нам нравится бассейн шестигранной формы, состоящий из 48 реек, 6-ти проволочных штырей, установленных в опорные шайбы. При этом бассейн имеет высоту 500 мм с диаметром вписанной окружности 1,8 м.

Бассейн располагаем на газонной траве. Рейки первого нижнего ряда в количестве 6 штук, через имеющиеся отверстия, соединяем между собой штырями с опорными шайбами. Укладываем на газон в форме шестигранника. Если поверхность газона имеет небольшой уклон, то для обеспечения горизонтальности реек под опорные шайбы подкладываем дополнительные опоры. Надеваем на штыри крестообразно следующий ряд реек. После установки последнего, восьмого ряда загибаем выступающую часть проволочного штыря. Набрасываем пленочное покрытие длиной 4 м и шириной 3,2 м. С нижней стороны двух противоположных верхних реек пленку фиксируем канцелярскими кнопками. Бассейн заливаем водой, подаваемой насосом из колодца. В жаркий день вода в бассейне нагревается почти за сутки. Для быстрого получения требуемой температуры в бассейн наливаем теплую воду.

Бассейн с удовольствием испытали соседские детишки, да и я не был исключением.

Скептики говорили, что пленка может не удержать воду и порваться во время купания. Но на пленке, обладающей достаточной прочностью и стойкостью к перепадам температур, за 4 месяца 2003 года никаких погрешностей не обнаружено, и, думаю, она еще долго послужит.



Узел крепления реек.

В то время, когда в бассейне не купаются, я ставлю помпу с различными насадками, и бассейн превращается в фонтан. Кроме того, вода в нем служит хорошим источником для полива растений при использовании помпы.

Раз в две недели воду полностью сливаем из бассейна. Делаем это для сохранения газонной травы, находящейся под бассейном, и обновления воды.

Сборный бассейн устанавливаем в другом месте газона, меняя при желании его конфигурацию, как по форме, так и по высоте.

Бассейну не требуется чистки и фильтрации воды, так как воду легко слить на газон, от чего трава еще быстрее растет.

Простота и универсальность реечного сборного бассейна очевидна и не требует больших денежных затрат.

Виталий ДИТЕНКО,
г.Харьков.
Фото из семейного архива автора.

Наш конкурс «Чей водоем лучше?» продолжается до 1 августа 2004 г.

ПОЛЕЗНЫЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ

Электрододержатели

Предлагаемые мною электрододержатели для ручной электродуговой сварки хорошо себя зарекомендовали как на производстве, так и в быту. Они просты, экономичны, отличаются легкостью и надежностью. Их нетрудно сделать самому.

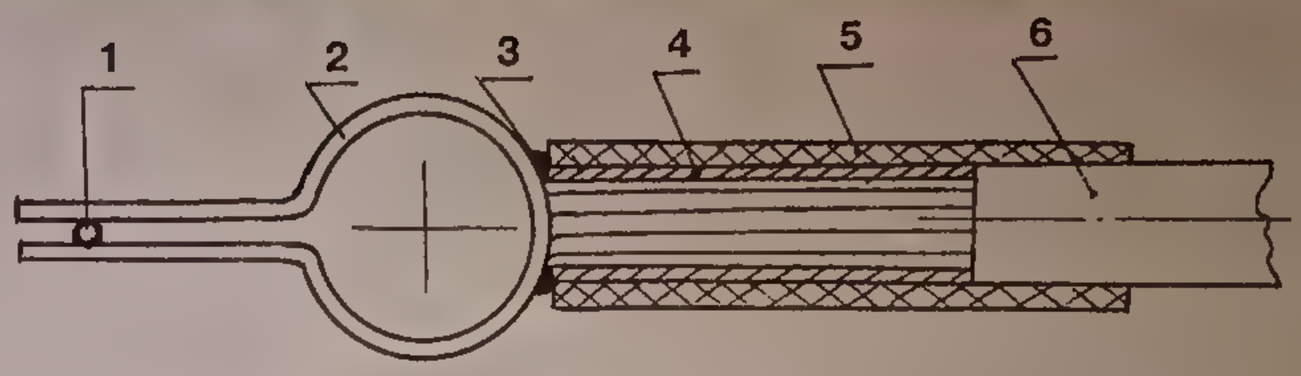


Рис. 1

Рис. 1:
1 — электрод
2 — головка стальная
3 — шов сварной кольцевой
4 — трубка стальная
5 — шланг Дюрита
6 — кабель

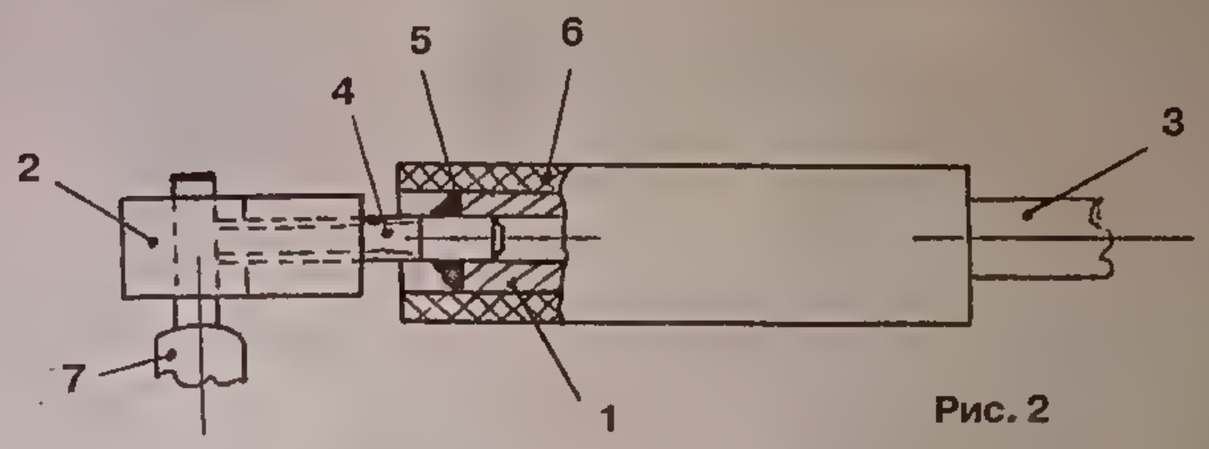


Рис. 2

Рис. 2.
1 — трубка
2 — головка
3 — кабель
4 — хвостовик
5 — шов сварной
6 — рукоятка (выполнена из шланга Дюрита)
7 — электрод

Анатолий ЦАРЕНКО,
изобретатель-рационализатор,
г.Николаев.

БЫЛО ДЕЛО

Такой запор ворам не по зубам!

Был у меня такой случай. Я жил в многоэтажном доме, в подвале которого для каждой квартиры имелись каморки для хранения овощей и прочих заготовок. Естественно, все эти каморки были заперты, я на своей тоже повесил замок. Прихожу однажды в подвал, а дверь моей каморки открыта, замок бесследно исчез. Я повесил другой замок, но через некоторое время история повторилась. Последний, импортный цифровой замочек, тоже был кем-то снят. Тогда я изготовил простой запор, после чего дверь перестали открывать. Позднее, когда обзавелся гаражом, на его воротах поставил такой же запор. И здесь он стал надежной преградой на пути взломщиков.

Сделать такой запор несложно. Он состоит из стальной пластины, к которой приварена гайка, накладки с приваренной к ней трубкой и запирающего болта (**рис. 1**). Пластину шурупами или гвоздями прикрепите к дверной раме, а накладку болтами — к двери. Прежде, чем изготавливать запирающий болт, нужно сделать ключ (**рис. 2**). Отверстие в ключе под запирающий болт эллипсное (диаметр D меньше D1 всего на 0,5-0,7 мм). Для того, чтобы сделать в ключе такое отверстие, сначала просверлите в нем отверстие диаметром D. Затем изготовьте прошивку (**рис. 3**). В дальнейшем эту прошивку надо хранить.

Головку ключа с отверстием диаметром D нагрейте докрасна и с помощью прошивки и молотка прошейте эллипсное отверстие (можно прошить отверстие вхолодную, на прессе). После этого можно заняться изготовлением запорного болта. Конец под ключ сделайте диаметром D1, напильником придайте ему форму эллипса, подгоняя его по отверстию в ключе.

Размеры запора можете выбрать по своему усмотрению.

Виктор УТКИН,
г.Сердобск Пензенской обл.

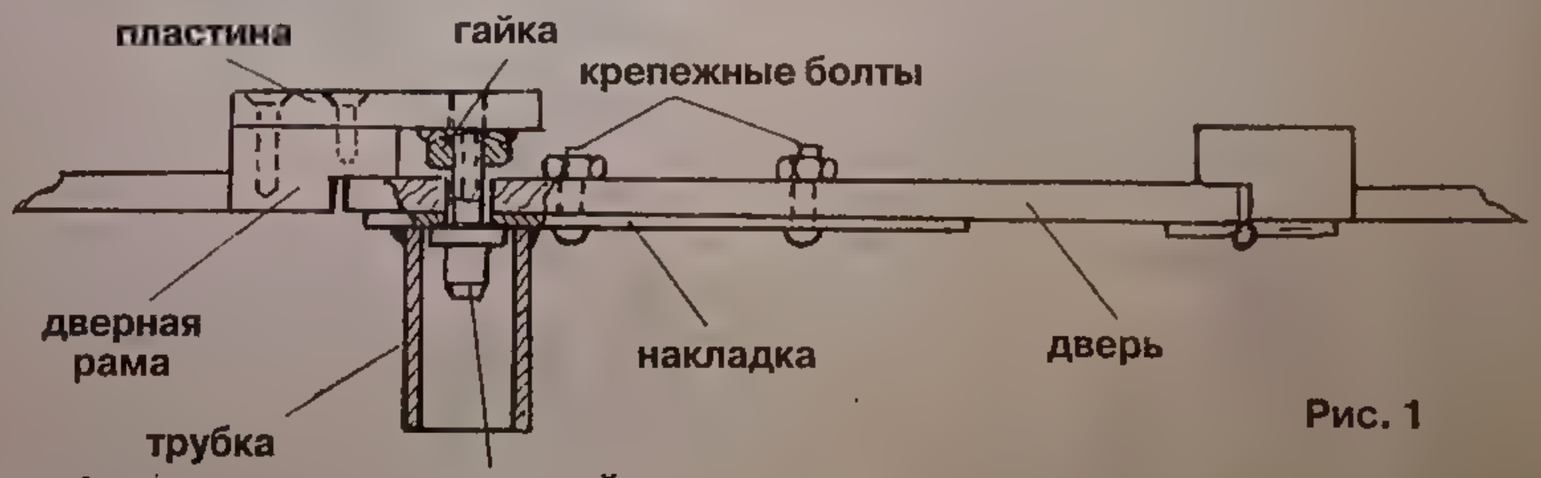


Рис. 1

Рис. 2

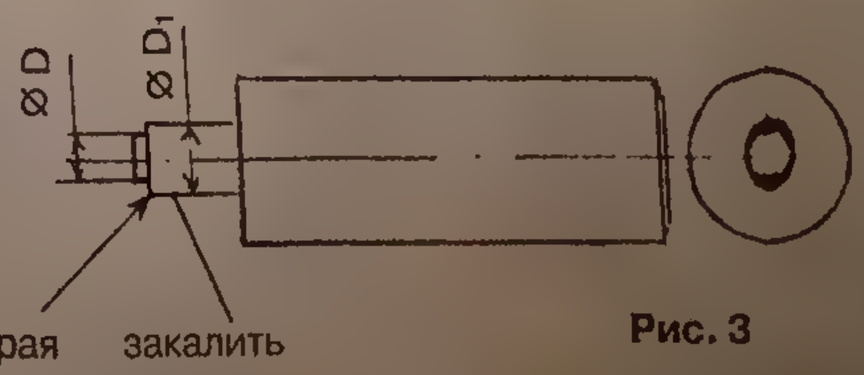


Рис. 3

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Компрессор для аквариума

В первом номере газеты читатель А.Юрченко из Гомельской обл. спрашивал, как сделать компрессор для аквариума. Предлагаю сделать компрессор вибрационного типа (рис. 1). У него нет недостатков, которыми грешат заводские компрессоры — вибрационный практически не издает шума.

Состоит компрессор из двигателя эксцентриковой передачи и помпы (**рис. 2**). На вал электродвигателя (**1**) посажен маховик (**2**). На боковой поверхности маховика двумя винтами прикреплена пластина (**3**) с осью посередине.

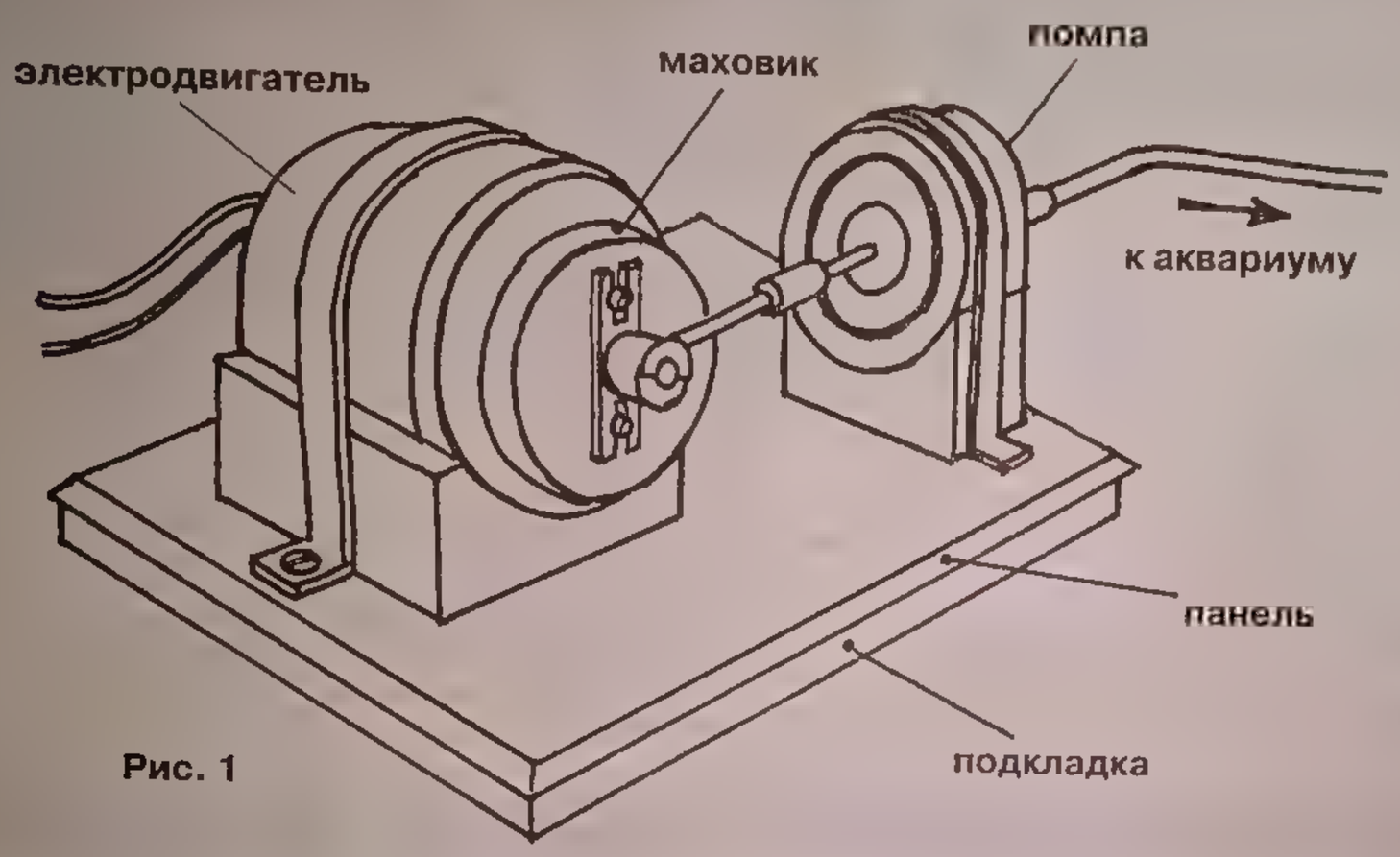


Рис. 1

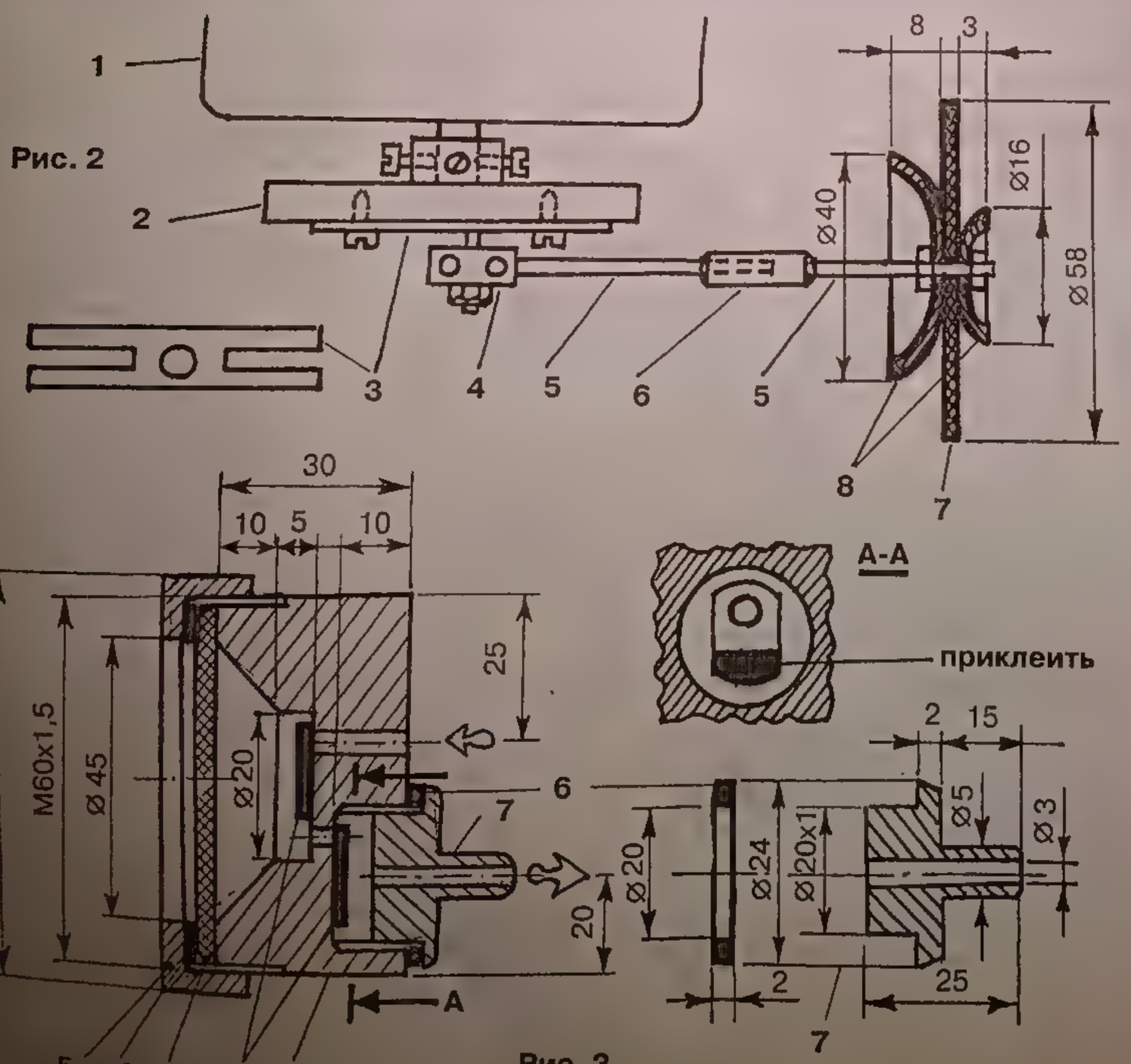


Рис. 2

Рис. 3

Это и есть узел эксцентриковой передачи. Благодаря двум прорезям в пластине ее можно перемещать, изменяя тем самым величину эксцентриситета. На ось пластины насажены шарикоподшипник и втулка (**4**). К втулке с помощью резьбового отверстия присоединен шток (**5**). Муфтой (**6**) можно регулировать его длину. На конце штока установлена диафрагма (**7**). Для надежной работы диафрагма с двух сторон зажата тарельчатыми шайбами (**8**) и затянута гайками. Конструкция помпы приведена на **рис. 3**. Внутри корпуса (**1**) клеем «Момент» приклеены язычки клапанов (**2**) (см. сечение **А-А**). Диафрагма (**3**), укрепленная на штоке, прижата к корпусу прокладкой (**4**) и гайкой (**5**).

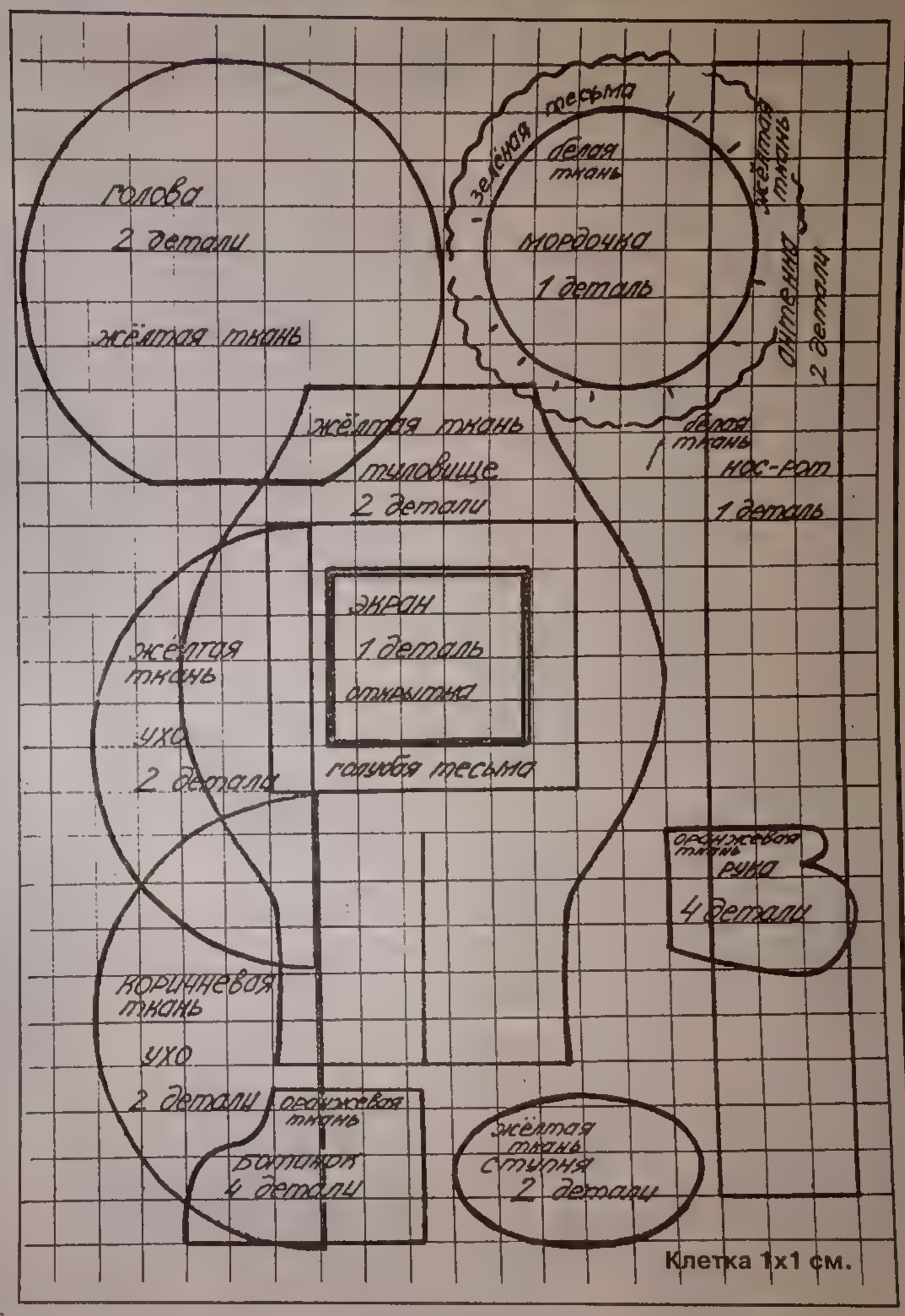
Благодаря возвратно-поступательным движениям штока диафрагма прогибается, изменяя тем самым объем воздуха в рабочей камере помпы. На **рис. 3** стрелками показано движение воздуха через помпу. Величины перемещения штока, а значит, и производительность компрессора можно регулировать изменением эксцентриситета пластины в пределах 6-7 мм от нейтрального положения.

Работу помпы вполне может обеспечить электродвигатель мощностью 50 Вт и частотой вращения вала до 900 об./мин. Если электромотор с большей частотой вращения, то следует сделать понижающую передачу.

Маховик втулки и детали помпы нужно выточить на токарном станке из дюралюминия, тарельчатые шайбы можно сделать из дюралюминиевых шайб на наковальне. Для диафрагмы подойдет лист резины толщиной 1 мм. Способ крепления основных узлов и деталей компрессора на панели показан на **рис. 1**. Панель можно изготовить из фанеры толщиной 5 мм и резины толщиной 3-10 мм. Фанера служит опорой, а резина сглаживает вибрацию и поглощает шумы.

Николай ПОКУМЕЙКО,
д.М.Круговичи
Брестской обл.

Игрушка «Телепузик»



По выкройке изготовьте 22 лекала, из открытки вырежьте квадрат экрана и обшейте его голубой тесьмой. Приготовьте также зеленую тесьму длиной 30 см, краски масляные или лак маникюрный.

Голова. Из белой ткани сделайте мордочку, круг обметайте и пришейте тесьму в сборку. Из такой же белой ткани вырежьте кружок для носа и рта. Соберите его по краю, стяните ниткой и в полученный мешочек положите немного ваты, затянув его; этот шарик пришейте к нижней части мордочки узлом внутрь.

К одной желтой детали головы пришейте мордочку. Детали сложите лицевой стороной внутрь, прострочите на машинке, оставив отверстие у основания. Выверните и набейте ватой.

Уши. Сложите детали желтого и коричневого цвета. Сшейте по полукругу, выверните, загните края и сметайте. Полукруги сложите пополам, коричневой тканью внутрь. Сшейте по сметанному краю. Готовые «воронки» пришейте к голове.

Антенна. Две полоски из желтой ткани сшейте, выверните, набейте ватой, можно вставить в них проволоку. У одного конца антенну согните в кольцо и закрепите.

Туловище. К одной из деталей туловища пришейте экран. Детали сложите, прострочите с изнаночной стороны, оставив отверстие у основания головы, набейте ватой.

Руки. Сшейте по две детали, выверните, наполните ватой. Стяните основание рукавичек и украсьте тесьмой. Пришейте руки к туловищу.

Ботинки. Сшейте по две детали, оставив два отверстия. К нижнему прикрепите овальное основание. Выверните на лицевую сторону через верхнее отверстие, наполните ботиночки ватой и пришейте к ножкам, украсьте по краю тесьмой или бантиками.

Пришейте голову к туловищу. На мордочке нарисуйте глаза масляными красками. На выпуклой части нарисуйте две точки — нос. Рот нарисуйте лаком.

Веселая игрушка готова!

Оксана БУКИНА,
п.Селиб, Коми.

На дворе — конец июня, выпускные экзамены у школьников закончились. Но впереди не менее волнующее событие — выпускной бал. Вы хотите, чтобы ваш праздничный наряд был особенным и подчеркивал вашу индивидуальность? Тогда воспользуйтесь советами нашей читательницы Ирины КОЛБ из г.п.Логишин Брестской обл. и сделайте украшения своими руками.

Цветы из лоскутков

Шить и перешивать — мое давнее увлечение. Мама шутит, что шить я начала раньше, чем говорить. Вначале это была одежда для кукол и любимого плюшевого мишки, перешитая из атласных штор и бархатной скатерти. Помню, как мне попало за такие переделки, но это не помешало продолжать шить. Подросла, появилось желание красиво одеваться, но желание это совпало с талонами, купонами, дефицитом. Вот тут-то и пригодились мои умение и фантазия. Все началось со старого папиного плаща, который я перешила на брюки. Затем в ход пошли костюмы, рубашки. Длинная до пят юбка старшей сестры превратилась в короткую юбку и жилет для меня. И ничего, что где-то был косой шов или неровно заутюженная складка — я гордилась своими переделками.

Вышла замуж. Родилась дочь, затем — сын. И в это же время нам дали участок, мы начали строить дом. Кто строил, тот понимает, какая это бездонная бочка: доски, гвозди, шифер, плитка — на это уходили все деньги. И только умение перешивать спасало трещавший по швам семейный бюджет.

Ведь порой достаточно одного элемента, одного изменения — и старая вещь будет смотреться, как новая. Казалось бы, пустяк, мелочь: роза на плече или орхидея на боку, — а как они оживляют платье, как могут придать обновленный, современный вид вечернему туалету!

И эту красоту можно сделать самим из лоскутов ткани, которые остаются во время шитья.

Роза

Ткань желательно шелковая или тонкий трикотаж.

Разложите лоскутки и выкройте из них детали цветка: квадраты со стороной 6 см — 1 шт., со стороной 7, 8, 9 см — по 2-3 шт. (**рис. 1**). Квадраты сложите по диагонали и округлите прямой угол. (**рис. 2**). Каждый лепесток соберите по нижнему срезу швом «вперед иголку» (**рис. 3**). Сборку на меньшем лепестке затяните, придав ему форму бутона, и закрепите у основания стежками (**рис. 4**).

Сборку следующего лепестка сделайте чуть слабее, вложите бутон внутрь второго лепестка и прикрепите несколькими стежками у основания. Остальные лепестки, постоянно увеличивая их размер, расположите вокруг бутона так, чтобы каждый последующий заходил за предыдущий, и закрепите у основания несколькими стежками.

Для изготовления листьев квадрат ткани со стороной 9 см дважды перегните по диагонали (**рис. 5**), заложите на нем две встречные складки и закрепите их стежками. Излишки ткани отрежьте (**рис. 5а**). Листья закрепите по обе стороны цветка.

Место крепления лепестков и листьев замаскируйте, пришив с изнаночной стороны кружок ткани. В качестве дополнения к цветку можно использовать две-три петли из тонкого рулика, декоративного шнура или сутажа.

Орхидея

Помимо лоскутков шелковой ткани, понадобятся блестки и бисер.

Лепестки (3-5 шт.) и листья (4-6 шт.) предварительно вышейте вручную частым петельным швом или проложите зигзагообразную строчку на швейной машине. Готовые детали вырежьте (**рис. 1, 2**).

Основания лепестков присоберите швом «вперед иголку» или заложите складочками. Лепестки соберите в цветок, сердцевину оформите бисером и блестками. Длинные листья соберите в пучок и прикрепите к цветку с изнаночной стороны. Они должны свободно падать и быть подвижными (**рис. 3**).

Место крепления лепестков и листьев замаскируйте, пришив с изнаночной стороны мелкими стежками кружок ткани.

Цветы станут прекрасным дополнением к платью или костюму. Да и ваша дочь не откажется от такого украшения для волос. Для этого розу прикрепите к заколке или резинке.

Ирина КОЛБ,
г.п. Логишин Брестской обл.

Роза

Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 5 (а)

Орхидея

Рис. 1

Рис. 2

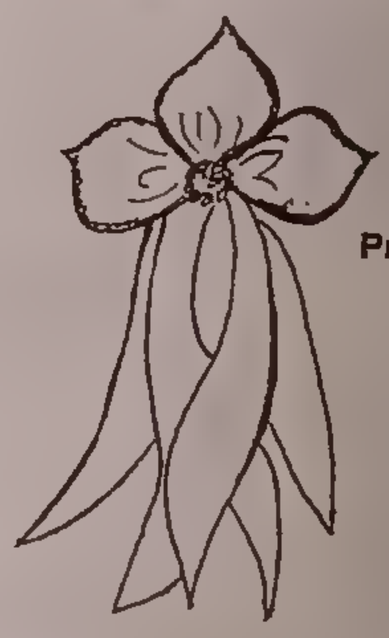


Рис. 3

Костюм из плаща

ПЛАЩ прямого силуэта с цельнокроенной спинкой, втачными рукавами, воротником (застежка доверху), прорезными карманами с вертикальной листочкой.

НОВОЕ ИЗДЕЛИЕ: костюм из выстеганной ткани, состоящий из короткой прямой юбки и жакета с длинным рукавом, без воротника, с застежкой на «молнию».

Распарываем плащ по всем швам, особенно аккуратно — карманы, отделяем подкладку. Все выстирываем и отутюживаем. Если позволяет ткань, целесообразно ее перелицевать.

Из нижней части плаща выкраиваем детали юбки из ткани верха, такие же — из подкладки и синтепона. Переднее полотнище цельнокроенное, заднее — с центральным швом. Выкроенные детали складываем вместе (деталь из ткани верха, синтепона и подкладки) и на машинке выстегиваем квадратами 3х3 см. После того как выстегали, стачиваем вытачки по намеченным линиям, боковые швы, задний шов. В нем обрабатываем внизу разрез, вверху — застежку на «молнии». Все швы обметываем и заутюживаем.

Вверху юбки притачиваем обтачку, выкроенную по косой. Отворачиваем на изнаночную сторону, приутюживаем и настрачиваем на 0,5 см. Отлетную сторону обтачки обметываем и подшиваем.

Детали верхней части плаща будут жакетом. По ним раскраиваем синтепон и подкладку.

Таким же образом, как и детали юбки, выстегиваем на машинке квадратами 3х3 см полочки, спинку и рукава.

Стачиваем в полочках разрезы в местах расположения карманов-листочек (это будут вытачки), плечевые, боковые швы жакета и швы рукавов. Все швы обметываем и разутюживаем. Готовые рукава втачиваем в проймы, шов обметываем.

К горловине жакета, низу жакета и рукавов притачиваем обтачки, выкроенные по косой, отлетную часть обтачек обметываем и на изнанке подшиваем вручную.

Борта жакета обрабатываем подбортами, между ними втачиваем замок-«молнию».

Ирина МЯГКАЯ,
д.Рованичи Минской обл.
На фото — автор.

От редакции. Мы намеренно не помещаем чертежи выкроек: в данном случае важна идея, а модель будет зависеть от фасона плаща, его размера и, конечно же, — вашей фантазии.

Не забывайте, что, выстегивая ткань, вы несколько припосаживаете ее и тем самым уменьшаете детали кроя. Выстеганные детали следует обрезать по выкройке, соответствующей вашим размерам, уточнить все величины.

Стачанные и разутюженные швы расстрочите с лицевой стороны (или настрочите, если шов заутюживаете в одну сторону), т.к. из-за проложенного синтепона они будут «рыхлыми».

Особенности работы с шелком

● Перед раскроем шелковых тканей поверхность стола желательно покрыть легким одеялом, чтобы ткань меньше скользила.

● Ткани типа шифона, жоржета, крепа легко меняют свою форму. Поэтому при раскрое пользуйтесь полными выкройками, чтобы кроить ткань в один слой. Приколите ткань в один слой к большому листу бумаги лицевой стороной вверх. Вырезайте детали изделия вместе с бумагой. Стачивать их можно тоже вместе с бумагой, а потом осторожно оборвать ее.

● Для сметывания шелковых тканей нужно использовать тонкие нитки (например, нитки для машинной вышивки или машинной штопки) и тонкую иглу, для стачивания деталей — тонкую швейную иглу № 70.

● При стачивании деталей следует применять следующие виды машинных швов; запошивочный шов, двойной (или «французский») шов, настрочной (или джинсовый) шов и расстрочной шов.

● Для обработки срезов пользуйтесь окантовкой, косыми обтачками, подкладкой «край в край» вместо обычных обтачек.

● На расклешенных изделиях для обработки низа используйте очень узкие подшивочные швы, на прямых изделиях можно делать глубокую двойную подшивку. Если ткань мягкая и легко тянется, перед обработкой низа оставьте изделие висеть на плечиках на сутки.

● На изделиях с застежкой подборт желательно делать цельнокроенным.

● Никогда не следует утюжить по сметке, поскольку стежки сметки оставляют на тонкой ткани отпечатки.

● Шелк нужно утюжить умеренно горячим утюгом с изнаночной стороны, когда он еще слегка влажен. Высохшую вещь нельзя увлажнять, поскольку на ней могут остаться пятна от воды.

● Паром можно воспользоваться (осторожно) только тогда, когда заутюженную по неосторожности складку иначе не разутюжить или когда выстиранная вещь плохо отглаживается. Чтобы на шелке не оставались разводы и пятна от воды, через влажную ткань его лучше не гладить.

Елена РЫБАКОВА.

ДС №6, 2004 г.

Солнечный водонагреватель

Изготовив солнечный водонагреватель, вы без затрат на топливо обеспечите свой дом или дачу горячей водой с ранней весны до глубокой осени.

Основным элементом водонагревателя, который улавливает солнечную энергию и, преобразуя ее в тепловую, нагревает воду, является солнечный коллектор, заключенный в короб, застекленный сверху. Сварен он из стальных водопроводных труб: верхний и нижний соединительные патрубки из труб диаметром в 1 дюйм, решетка — из тонкостенных труб диаметром 16 мм, подводящая и отводная трубы — 3/4 дюйма. Короб коллектора деревянный, его ширина — 600 мм и длина — 1200 мм, собран из досок толщиной 20 мм. Днище короба из фанеры, усиленное по краям и центру рейками 30х50 мм. На днище уложен слой теплоизоляции (минеральной ваты) толщиной 60 мм, сверху он закрыт плитой из ДСП с наклеенной алюминиевой фольгой, на которую уложен и закреплен хомутами сам радиатор. Все трубы радиатора и дно короба окрашены черной краской. Защитное стекло толщиной 4 мм вставлено в металлическую раму с уплотнением по краям, что снижает потери тепла, а также препятствует попаданию осадков внутрь коллектора. Устанавливают коллектор с южной стороны дома под углом 40-45 град. к горизонту. Правильно и аккуратно собранный, он нагревает воду в солнечные дни до 80 град.

Аккумулятором теплоты служит бочка емкостью 200 л, поставленная вертикально. Она также теплоизолирована — помещена в дощатый короб, межстеночное пространство которого заполнено опилками.

Все соединения труб, как сварные, так и резьбовые, герметичны. Резьбовые — стандартные, соединены с помощью муфт, тройников или уголков, герметизация обеспечена пенькой и краской. Труба с «горячей» водой теплоизолирована.

Для надежной и устойчивой циркуляции коллектор нужно располагать на 40 см и более ниже (!) бака-аккумулятора, иначе в ночное время, при падении температуры наружного воздуха, циркуляция воды в трубах изменит свое направление и тепло будет «перекачиваться» из бака-аккумулятора назад в коллектор, обогревая улицу. Если такое их взаимное расположение невозможно и они расположены на одном уровне (например, на плоской крыше гаража или другого строения), то в контуре циркуляции необходимо предусмотреть вентиль, который нужно закрывать на ночь.

При большом разборе горячей воды изготовьте коллектор большей площади или поставьте рядом второй. С наступлением осеннего похолодания воду из системы водонагревателя нужно спустить.

Владимир ЗОРЕНКО,
г.Донецк.

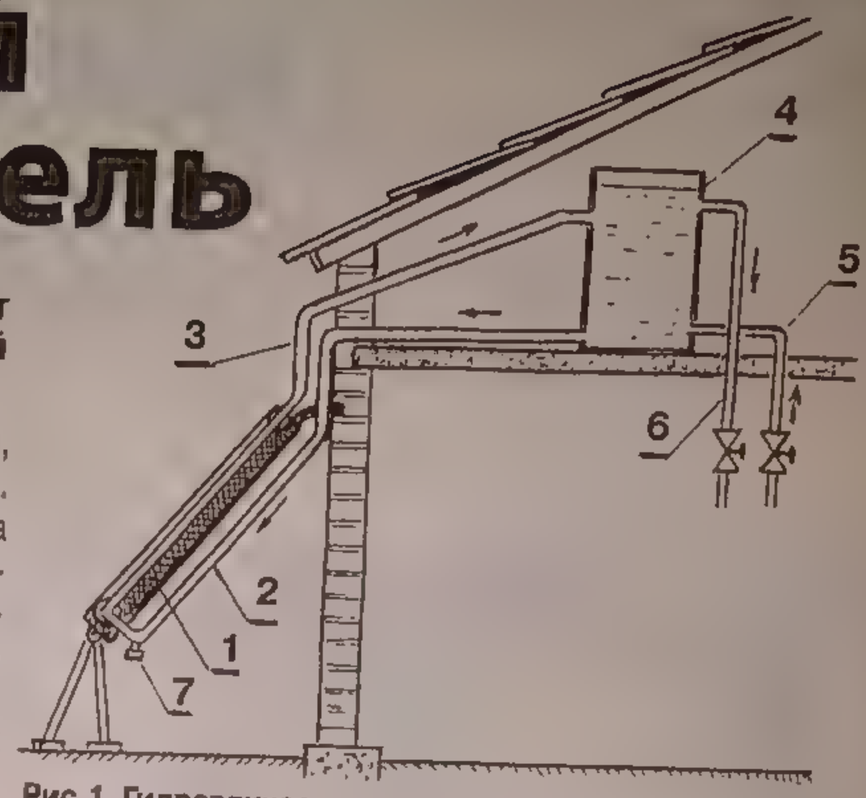


Рис.1. Гидравлическая схема солнечного водонагревателя.

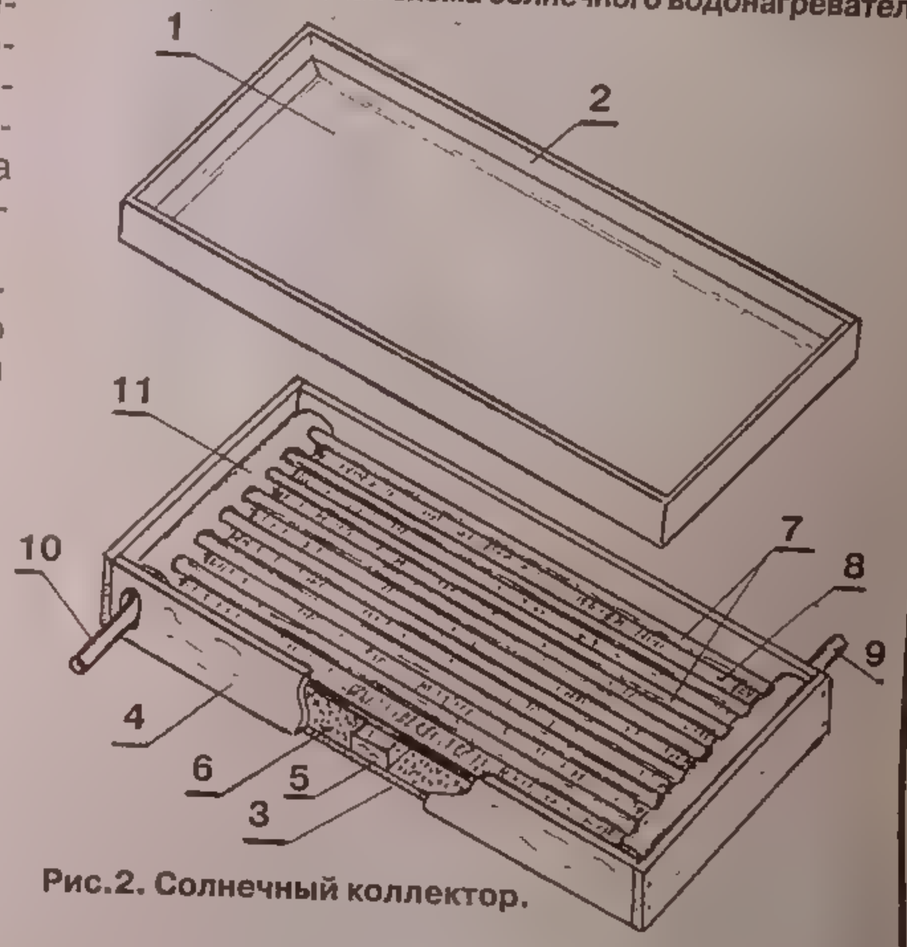


Рис.2. Солнечный коллектор.

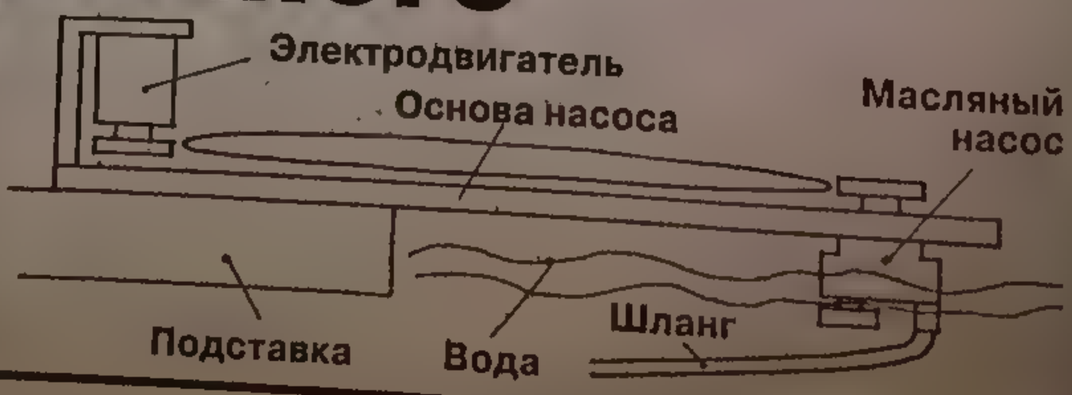
Рис. 1. Гидравлическая схема солнечного водонагревателя: 1 — солнечный коллектор, 2 — «холодная» труба к солнечному коллектору, 3 — «горячая» труба от коллектора, 4 — бак-аккумулятор тепла (показан без теплоизоляции), 5 — водопроводный ввод, 6 — отвод воды к потребителю, 7 — заглушка спуска воды.

Рис. 2. Солнечный коллектор: 1 — защитное стекло, 2 — рама (метал. уголок), 3 — дно (оргалит или фанера), 4 — стенка короба коллектора (доска сечением 120х20), 5 — усиление днища (брусок 30х50), 6 — теплоизолятор, 7 — трубки радиатора, 8 — теплоотражатель, 9 — приемная труба радиатора, 10 — отводная труба от коллектора, 11 – соединительный патрубок.

Водяной из масляного

Купив дачный участок, я столкнулся с проблемой полива грядок, так как центральное водоснабжение отсутствовало. Рядом было небольшое озеро. Ведрами носить воду долго, да и тяжело. Я взял старый масляный насос от автомашины «Москвич», двигатель от стиральной машины и за час сделал водяной насос.

Денис АКСЮЧЕНКО,
г.п. Кировск Могилевской обл.



Как обновить печь?

В нашем доме печь покрашена серебристой краской, я же хочу покрасить ее водоэмульсионной. Можно ли покрасить поверху? Если нет, то как снять «серебрянку»? А, может, есть какие-то другие варианты, как обновить внешний вид печи?

БОРИСОВА Ирина,
п/о Ершово Псковской обл.

Добросовестно обзвонив с десяток фирм и посетив магазины, специализирующиеся на продаже строительных материалов отечественного и зарубежного производства, мы выяснили следующее. Наносить водоэмульсионную краску поверх «серебрянки» нельзя. Поскольку алюминиевую пудру перед нанесением разводят на лаке либо олифе, снять такое покрытие можно растворителем, что обойдется недешево. Можно попробовать заново оштукатурить печь глиной, предварительно зачистив «серебрянку», и после этого покрасить водоэмульсионной краской или побелить меловым раствором.

Неплохой вариант — облицевать печку плиткой. Несмотря на то, что в продаже встречаются так называемые термостойкие клеи для плитки, практики все-таки советуют воспользоваться проверенными «дедовскими» составами. Снимать «серебрянку» перед облицовкой плиткой не нужно, достаточно сделать насечку. И не пытайтесь нанести на «серебрянку» другую краску — ПФ или масляную. Эти краски не являются термостойкими, поэтому такое покрытие очень быстро потрескается.

Как облицевать керамической плиткой русскую печь? Пробовал крепить ее на глиняно-цементном растворе — отваливается...

ШАПКИН Л.А.,
150516 Ярославская обл. и р-н, п/о Григорьевское, д.Платуново.

Такой вопрос встречается в редакционной почте не впервой. За советом мы обратились к практикам — людям, о которых мы писали и у кого будучи в гостях воочию могли убедиться: на их печках плитка держится прочно!

Вот что написал в своем письме в ответ на запрос редакции Леонид Шерстобаев из д.Боровица Могилевской обл.

«Когда решил облицевать свою печь плиткой (было это в 1995 году), воспользовался самым простым составом: цемент, мелкозернистый песок и соль в пропорции 1:1:1. В тех местах, где печь прогревается слабее, соли можно добавить меньше, а вот для грубки желательно побольше. Укладывая плитки, нужно оставлять между ними зазор примерно в 3-4 мм, т.к. при нагреве плитка «гармонирует».

Рецептом по укладке плитки на свою печь охотно поделился и Василий Минин из д.Ивановка Могилевской области. Раствор он готовил из цемента, песка и глины, взяв их в равных пропорциях. Плитка отлично держится. Кстати, много лет назад, работая в паровозном депо, Василий Александрович убедился в надежности именно такого состава. Ему тогда поручили облицевать плиткой кирпичные опоры паровозного котла, которые очень сильно нагревались во время топки. Самое интересное, что когда пришло время демонтировать котел, плитку с опор хотели снять — мало ли куда пригодится еще... Да не тут-то было — плитка так «прикипела» — хоть отбойным молотком отбивай!

Светлана ГОНЧАРОВА.

Возможно, у вас, уважаемые наши читатели, есть другие проверенные рецепты — пишите нам.

КТО ПОДСКАЖЕТ?

Поделитесь, пожалуйста, способом производства растительного масла в домашних условиях. Как правильно приготовить семена и сделать отжим масла? Если можно, с подробным описанием.

ЯРОСЛАВЦЕВ Николай Иванович,
659077 Алтайский край, Топчихинский р-н, п.Победим.
ГЕРАСИМОВ Ю.Г,
445008 Самарская обл., г.Тольятти, ул.Л.Чайкиной, д.63, кв.199.

* * *

Я живу на севере, в Коми. Зимы у нас длинные, холодные. Хотелось бы научиться шить одежду для домашних животных — кошек и собак. Может, кто-нибудь подскажет, как это делать, поделится выкройками? Буду очень благодарна.

ГОЛДОБИНА Валентина Прокопьевна,
167026 Коми, г.Сыктывкар-26, пр.Бумажников, д.23, кв.9.

* * *

Подскажите, пожалуйста, как самим построить ветряную электростанцию, сделать машину для очищения ядер кедрового ореха и семян подсолнечника от скорлупок.

ЗИГАНШИН Ф.Ш.,
452766 Башкортостан, п.Кандры, ул.Лесная.

Сделай сам! Чертежи катеров, лодок, парусников, вертолетов, самолета, дельталета и внедорожника.
http://www.boatplans.narod.ru

Высылаем новые сборники издательства "Радар" (Москва, 2-ое издание)

"Как открыть своё дело":

● **Одному** (70 вариантов) - ц.90р. ● **Семье, коллективу** (85 вариантов) - ц.110р. ● **В селе, частном доме, на даче** (80 вариантов) - ц.80р. ● **За счет фирм** (филиал, Вы-их представитель, лизинг, бизнес под ключ и т.п. - 510 предложений фирм) - ц.120р. ● **Оборудование для малого бизнеса** (542 вида от бытовых до домашних мини-цехов, характеристики, цены, всё об изготовителе) - ц.110р. ● **С чего начать** (регистрация, лицензии, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) - ц.80р.

Содержат планы (не "голые" идеи), затраты, доход, все адреса, телефоны. Рекомендованы Союзом предпринимателей для всех групп населения.

Цена полного комплекта - 350руб. Всем - **подарок** - каталог по 410 лучшим кредитам во всех регионах на своё дело, жильё, автомобиль и др.

ЗАКАЖИТЕ (желательно на почтовой открытке) у распространителя: 607220, г. Арзамас, пр.Ленина, 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 17-6.

Оплата при получении на почте. Стоимость доставки -7 руб+ 5% от цены заказа.

Доход 10-250 тыс.р. в месяц | Интернет - **www.icalmaz.ru** | **Начальные затраты- нет или минимальны**

Дорогие друзья!

У вас еще есть возможность приобрести уникальные и полезные брошюры серии «Мастерская на дому»: **«Вязание: от носков до элегантного платья»**, **«Мотоблоки и другие помощники дачника»**, **«Печь для дома и бани своими руками»**, **«Обустройство дачи»**, которые имеются в редакции в небольшом количестве.

Заказать брошюру можно в редакции. Для этого перечислите нужную сумму (стоимость 1 экз. простым письмом — **24 руб.**, заказным — **26 руб.**) на адрес: **ООО «Толока в России», 214000 г.Смоленск, ОАО «СКА-БАНК», р/с 40702810500630000614, к.с. 30101810600000000757, БИК 046614757, ИНН 6729013577**. В графе «Для письменного сообщения» укажите название брошюры, и редакция вышлет ее вам по указанному адресу.

Тел. в Смоленске: **(8-0812) 64-75-05, 61-19-90.**

ИЗОБРЕТЕНИЯ УМЕЛЬЦЕВ

Лопата-компостер

Предлагаемая лопата за счет уменьшения площади основного лезвия, вспомогательного лезвия и наклона черенка относительно плоскости основного лезвия позволяет уменьшить физические усилия при вскапывании в 2-3 раза по сравнению с обычной лопатой.

Лопата-компостер состоит из черенка (**поз. 1**), закрепленного болтом М8 во втулке (**поз. 2**). Нижний торец втулки приварен к опоре (**поз. 3**) таким образом, чтобы угол между осями, проходящими через опору и втулку, составлял 20-25 град. Опора под прямым углом приварена к трубе (**поз. 4**), к которой, в свою очередь, приварены основное и дополнительное лезвия (**поз. 5 и 6**).

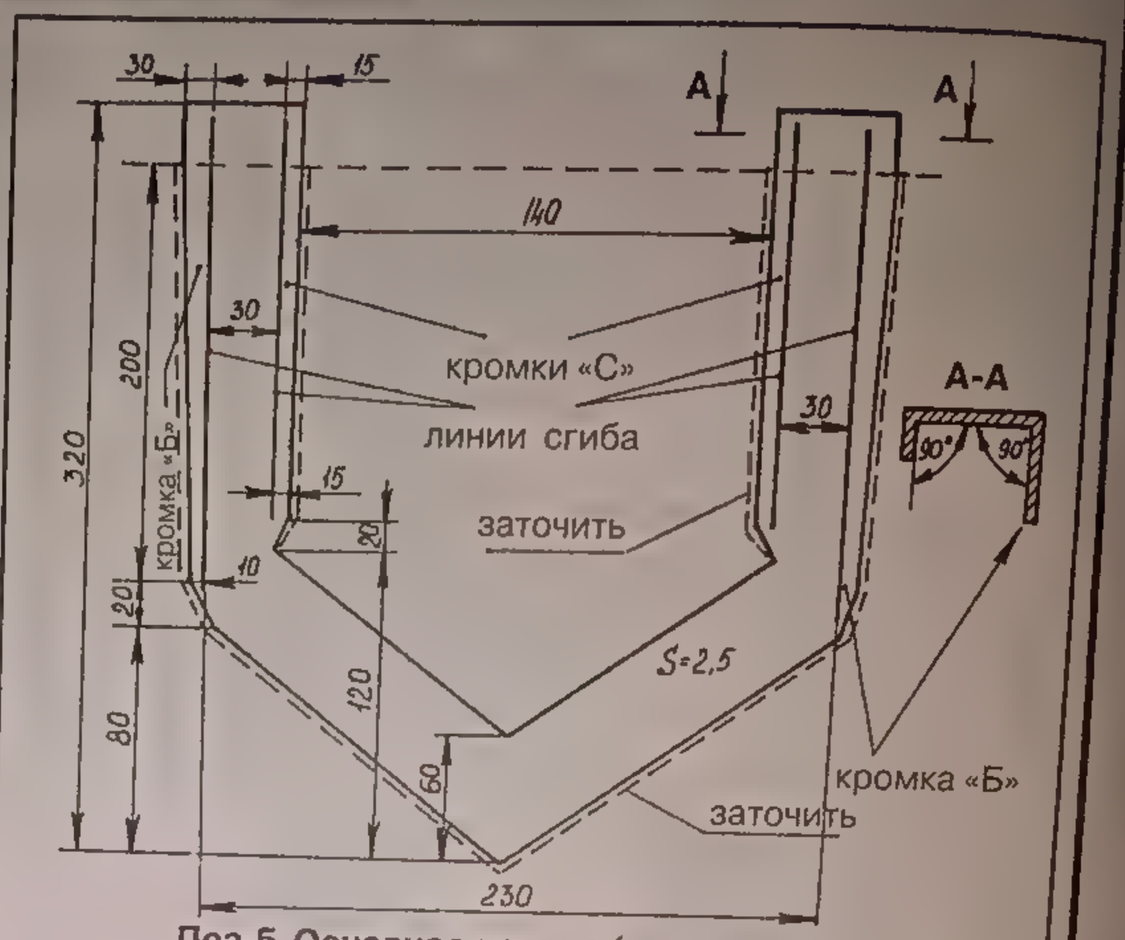
Изготовление лопаты-компостера следует начать с вырезки деталей (**поз. 3 и 6**) из листа Ст5 (вообще, чем качественнее сталь, тем лучше: главное, чтобы она не была хрупкой и хорошо варилась) согласно чертежу. После вырезки убрать заусенцы напильником, кромки лезвий заточить. Затем на основном лезвии отогнуть силовые кромки Б и С. Сгибать при помощи больших тисков и молотка, не допуская деформации плоскости основного лезвия. Еще удобнее при помощи простейшего листогиба, состоящего из двух уголков, стягиваемых между собой болтами с гайками.

После этого изготовить детали из труб (**поз. 2-4**). Торцы втулки и опоры, предназначенные для сварки между собой, срезать под углом 35 град.; во втором торце (**поз. 3**) напильником сделать вырез по диаметру трубы (**поз. 4**). В трубе (**поз. 4**) на половину диаметра сделать 2 пропила для последующего закрепления кромки С основного лезвия. При сборке лопаты-компостера электродуговой сваркой соединить **поз. 2 и 3**; затем к **поз. 4** сваркой прикрепить основное лезвие, кромки С вварить в пропилы трубы, кромки Б приварить к торцам трубы (**поз. 4**). Затем сваренные между собой **поз. 2 и 3** приварить к трубе (**поз. 4**); так же к трубе и основному лезвию приварить вспомогательное лезвие. Сварочные швы зачистить, загрунтовать и покрыть нитрошпатлевкой; излишки основного лезвия в районе **поз. 4** удалить. Черенок выстругать из древесины лиственных пород, равномерно обжечь на легком огне до потемнения древесины: не будет мозолей. Длину черенка выбрать таким образом, чтобы лопата-компостер, установленная вертикально, доставала концом черенка до нижней пары ребер.

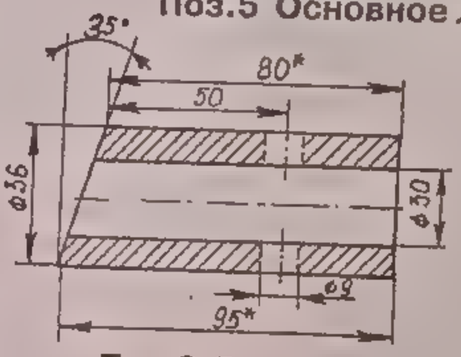
При работе основное лезвие лопаты заглубить вертикально в грунт до упора (**поз. 3**), черенок при этом удерживать в вытянутой руке перед собой. Затем потянуть черенок на себя до отрывания пласта земли; лезвия лопаты при этом движутся вверх и разрушают пласт земли, который, разбиваясь о вспомогательное лезвие, падает вниз. Лишь незначительная часть земли выносится на поверхность основным лезвием. Далее цикл повторяется.

Сергей МОЛОТКОВ,
клуб «Русский Мастеровой», г. Челябинск.

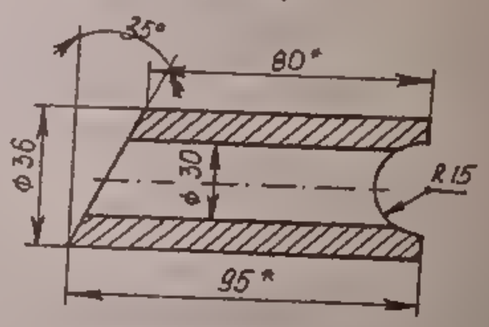
Поз.	Наименование	Кол-во	Материал
1.	Черенок d 35 мм	1	Ясень, бук, береза
2.	Втулка	1	Труба стальная бесшовная холоднодеформированная 36х3 ГОСТ 8732-75
3.	Опора	1	То же
4	Труба	1	Труба стальная бесшовная холоднодеформированная 30х3 ГОСТ 8732-75
5	Основное лезвие	1	Сталь 5 ГОСТ 380-94
6	Вспомогательное лезвие	1	То же
7.	Болт М8	1	
8	Гайка 2М8	1	
9	Шайба плоская	2	



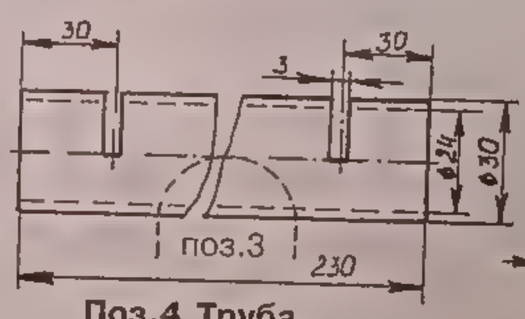
Поз.5 Основное лезвие (развертка).



Поз.2 Втулка.

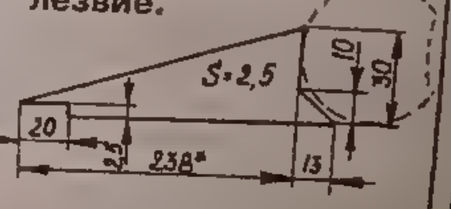


Поз.3 Опора.

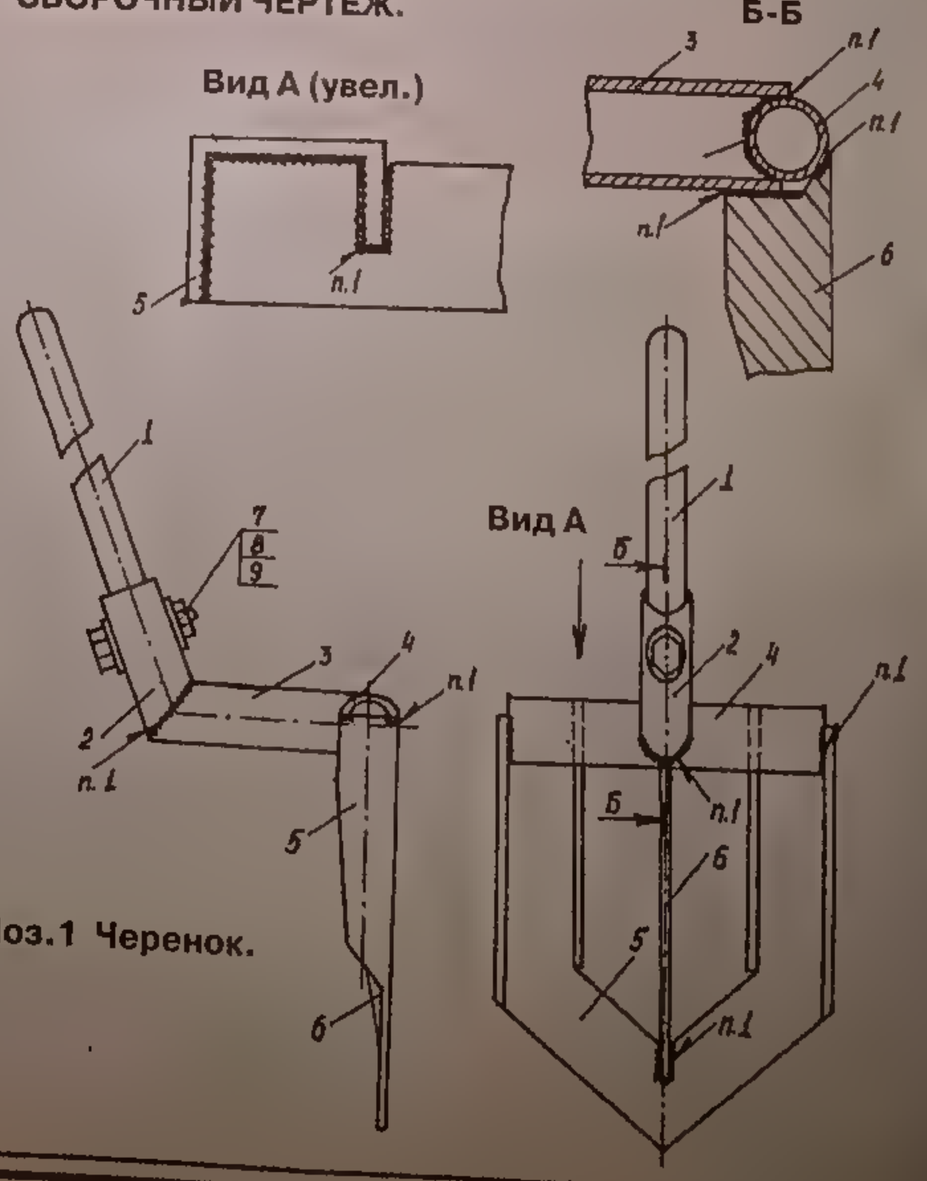


Поз.4 Труба.

Поз.6 Вспомогательное лезвие.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ.



Поз.1 Черенок.

Шляпка из... «песен»

Коврик и шляпка связаны крючком полустолбиком из старых магнитофонных лент (из бобин). Еще у меня из этой же пленки связаны подставки под горячее — не плавятся. Коврики удобны тем, что их легко стирать и они быстро сохнут.

Также я нашла применение пластиковым бутылкам. Из них можно плести изделия, как из бересты. Особенно красиво получается из коричневых и зеленых бутылок. Эту простую модель (**рис. 3**) я назвала «Солонка», хотя использую под всякую мелочь. Для нее нужна одна бутылка 1,5 л .

Отрезаем у бутылки верх и низ (**рис. 1**), из оставшейся части нарезаем 8 полосок толщиной примерно 1 см. 4 полоски кладем вдоль, а другие 4 переплетаем крест-накрест (**рис. 2**). Чтобы они не распадались, можно использовать скрепки или прищепки. Завершив плетение основы, необходимо определить углы донышка. Они находятся на стыке 2-й и 3-й полосок с каждой стороны.

Теперь приступаем к плетению стенок изделия, они будут в наклонную клетку.

Аккуратно сгибаем все полотно по линиям донышка и начинаем плести вверх, заплетая полоски между собой. Высота солонки составляет 2 клетки.

В конце формируем зубцы, остатки полосок прячем внутри, аккуратно вплетая.

В такой работе очень хорошим подспорьем будет книга по плетению из бересты.

Ольга ШУМКИНА,
г. Оса Пермской обл.
Фото автора.

Рис. 1

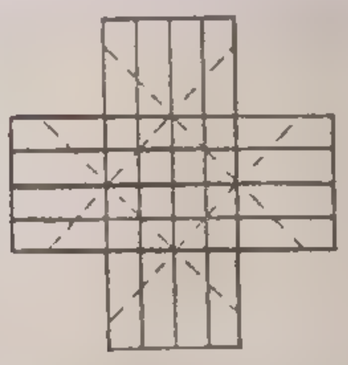
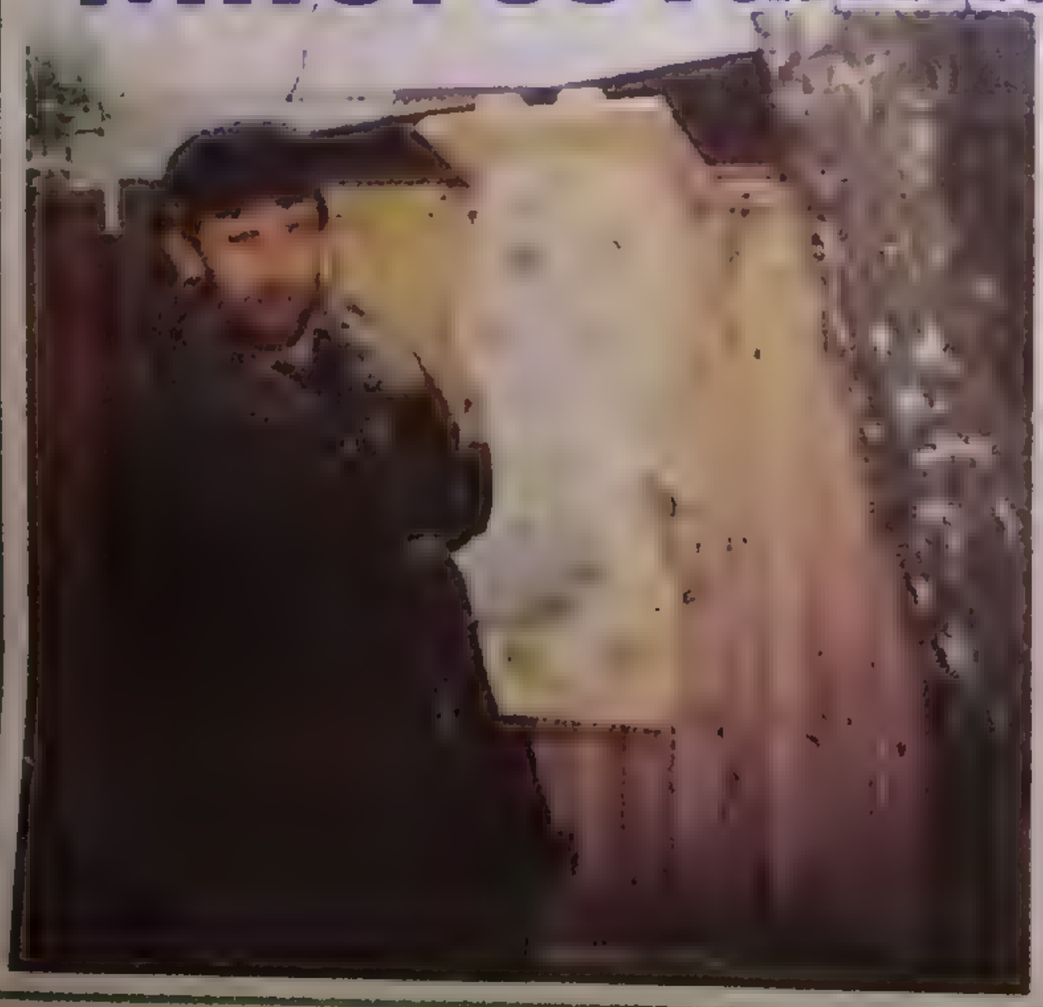


Рис. 2

Рис. 3

Многоэтажка да и только!



Мой муж Василий любит мастерить из дерева красивые вещи. Например, из обрезков досок сделал вот такие скворечники. Ранней весной мы развесили их на деревьях. Интересно, что скворцы заселяют только те домики, которые прибиты с южной стороны дерева, а с северной гнездятся воробьи.

Елена КОРОЛЕНКО,
д. Пересвятое
Гомельской обл.
Фото автора.

Итоги фотоконкурса «Забота» — на стр. 24.

Элегантный топ

Размер 44.

Самая популярная вещь в летний период — это, безусловно, открытая блузка-топ, позволяющая похвастаться красивым загаром. Одну из таких моделей я предлагаю. Шьется чрезвычайно просто. Длинный пояс по желанию можно завязывать спереди или сзади. Для топа лучше отдать предпочтение хлопчатобумажным тканям, как однотонным, так и в полоску, и цветным.

Сделайте выкройку полочек из бумаги по **рис. 1** и по всем срезам добавьте 1 см. Непосредственно на ткани разметьте детали пояса: средняя часть (1 деталь) длиной 47 см, боковая часть (2 детали) длиной 70 см и шириной 30 см (**рис. 2**).

Сложите полочки лицевыми сторонами и стачайте верхние срезы, т.е. задний средний шов топа. Шов разутюжьте. Длинные срезы полочек подверните на 1 см на изнаночную сторону, заметайте и с лицевой стороны отстрочите на 0,7 см. Правую полочку наложите на левую, совместив участки деталей между поперечными метками. Низ топа присборьте до 33 см. Задний средний шов присборьте до 6 см.

Боковые части пояса стачайте со средней. Пояс притачайте с лицевой стороны вдоль одного из срезов средней его части к топу (совместив швы на поясе с боковыми краями топа). Пояс сложите вдоль пополам лицевой стороной вовнутрь и стачайте открытые срезы зигзагообразной строчкой узким редким стежком. Пояс выверните, открытый участок шва на средней части пояса пришейте вручную к шву притачивания. Пояс отстрочите в край.

Кромки. (Ширина ткани 150 см)

Рис.2

Марина БОЙКО,
г.Могилев.
Фото Николая КОМЛЕВА.

Коврик за полчаса

В любом доме найдутся остатки шерстяных ниток, уже непригодных для вязания. Если их пришить на ткань, то получится симпатичный ворсистый коврик. Его можно положить и у кроватки ребенка, и в прихожей.

Возьмите любую плотную однотонную ткань и вырежьте из нее ромб, прямоугольник, овал — на ваш вкус. Величина зависит от количества остатков шерсти. Нитки длиной 8-10 см, не больше, подобранные по цвету, расположите на ткани параллельно друг другу и пришейте весь ряд посередине. Свободные концы, обращенные к центру изделия, поднимите и вплотную к первому шву уложите таким же образом второй ряд ниток. Его так же, как и первый, прошейте посередине. Таким образом нитки пришейте по всей ткани. Когда коврик готов, его можно слегка расчесать щеткой или расческой.

Евгения НАУМЕНКО,
г. Могилев.
Фото Анатолия ТОЛКАЧЕВА.

Зеркало в стиле декупаж

Слово «декупаж» в переводе с английского означает искусство украшения поверхности с помощью бумажных вырезок. Особенно оно было популярно среди придворных дам французского короля Луи XIV — изображениями танцующих китайских фигурок, хрупких мостиков и экзотических деревьев они украшали спинки кроватей, ширмы, шкатулки.

Техника декупажа чрезвычайно проста: из любых журналов, газет, открыток, оберточной бумаги выбираете рисунки и вырезаете. Выкладываете их в новую композицию на каком-нибудь предмете, наклеиваете и покрываете лаком.

Зеркало в деревянной раме, отделанное в стиле декупаж, может стать предметом вашей гордости. Чтобы оно смотрелось особенно изысканно и соответствовало интерьеру, украсьте его мотивами, скопированными с ткани, которой обита мягкая мебель. Мы же предлагаем вариант отделки: черное с золотом.

Для начала раму отшлифуйте шкуркой, протрите тряпочкой. Нанесите черную акриловую краску на обе стороны рамы. Дайте ей просохнуть, после чего снова отшлифуйте шкуркой. Нанесите второй слой краски и дайте ему просохнуть. Мелком наметьте на раме контуры золотого бордюра шириной 1 см. По краям будущего бордюра наклейте клейкую ленту, оставив незаклеенными закругленные углы. Кистью для растушевки (№ 10) нанесите на бордюр слой ярко-красной акриловой краски.

Тканевым тампоном, слегка смоченным этой же краской, протрите внутренний край рамы, примыкающий к зеркалу, и край полки. Когда ярко-красная краска просохнет, другим тампоном, смоченным золотой акриловой краской, пройдитесь по тем же местам. Дефекты можно подправить тонкой кистью и черной краской, удалив клейкую ленту.

Вырежьте понравившиеся мотивы и покройте их грунтовкой. Разместите мотивы на поверхности рамы. Для приклеивания орнамента можно воспользоваться клеящим составом из 3 частей клея для бумаги и 1 части клея ПВА. Нанесите клей на обратную сторону картинки и участок рамы, где она должна располагаться. Аккуратно приложите, затем разгладьте от центра к краям, чтобы избежать образования пузырьков или морщинок. Влажной тряпкой промокните излишки клея и протрите поверхность вокруг картинки. Когда остальные фрагменты орнамента будут приклеены, всю поверхность промокните тряпкой, смоченной в уксусе.

После того, как картинки просохнут, проверьте, не осталось ли под ними воздушных пустот. Их нужно проткнуть и нанести клей на эти места. Тонкой кистью обведите разбавленной черной краской контуры картинок, чтобы не было видно полосок белой бумаги. Покройте всю поверхность грунтовкой. Нанесите слой прозрачного глянцевого лака на водной основе на раму и дайте просохнуть. Следующий слой нанесите в поперечном направлении. После каждого слоя поверхность должна сохнуть в течение 30 мин. Когда рама просохнет, протрите ее мокрой шкуркой. Шлифуйте только перекрестными движениями — слева направо и сверху вниз. Пыль удалите, затем опять нанесите лак. Повторите этот процесс 6 или 7 раз до тех пор, пока поверхность рамы не станет гладкой, как зеркало. После окончательной шлифовки, протрите поверхность сухой ветошью и нанесите 2 слоя лака на масляной основе сухой кистью. Первый слой лака должен сохнуть 24 часа.

Елена СОКОЛОВА.

Приятный... зрительный обман

Очень важно при создании интерьера в квартире учитывать цвет стен. От того, какими обоями вы оклеите или какой краской покрасите стены, зависят и настроение обитателей квартиры, и впечатление о размерах ваших комнат.

Если окна выходят на север, но вам хочется создать ощущение тепла, солнца — выбирайте для стен светло-желтые, золотистые, бежевые тона. В солнечных комнатах, наоборот, для ощущения прохлады лучше подобрать холодные — голубые, зеленые. К тому же, помещения, выдержанные в холодных тонах, в белом цвете выглядят просторнее, а темные, яркие цвета зрительно уменьшают их. Узкая комната покажется шире, если длинные стены выкрасить в светлые цвета, скажем, в золотисто-желтый, а ту, что в глубине — в темный, например, терракотовый цвет. Если потолки низкие, подберите для стен обои с вертикальными полосами: Комната будет казаться выше. Такого же эффекта можно достичь, если окрасить стены до потолка, а потолок покрасить в цвет стен, но более светлого тона.

В домашних условиях рекомендуется отдавать предпочтение цветам, противоположным тем, что существуют в производственных помещениях, где человек проводит свои рабочие часы. Если в комнате обивка мебели и шторы пестрые, то обои лучше выбирать гладкие, с малозаметным рисунком. В спальне цвет стен должен сочетаться с цветом покрывала на кровати, штор. Тона предпочтительнее успокаивающие, сдержанные, например, желтые, желто-зеленые, зелено-голубые, серебристо-серые. Детскую комнату лучше оклеить светлыми обоями, чтобы не уменьшить освещенность комнаты.

А модные у многих «веселые» красные, ярко-синие с крупным рисунком обои плохо действуют на нервную систему ребенка, отвлекают, когда он готовит уроки или укладывается спать.

В кухню лучше купить моющиеся обои. Дороже, но зато надолго. Следует ограничить число используемых в одной квартире разновидностей обоев по цвету и рисунку. Это создает впечатление цельности интерьера и упрощает подбор обоев. Самые удобные обои — нейтральных цветов, особенно, если хочется «показать» обстановку квартиры. В таких на первый взгляд невыразительных стенах прекрасно будут смотреться любая обивка мебели, шторы, ковер, картины на стенах.

Виктор КРЫЛОВ, г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Каменка

Общий вид каменки.

Теплоэлектронагреватели, вмонтированные в ящик.

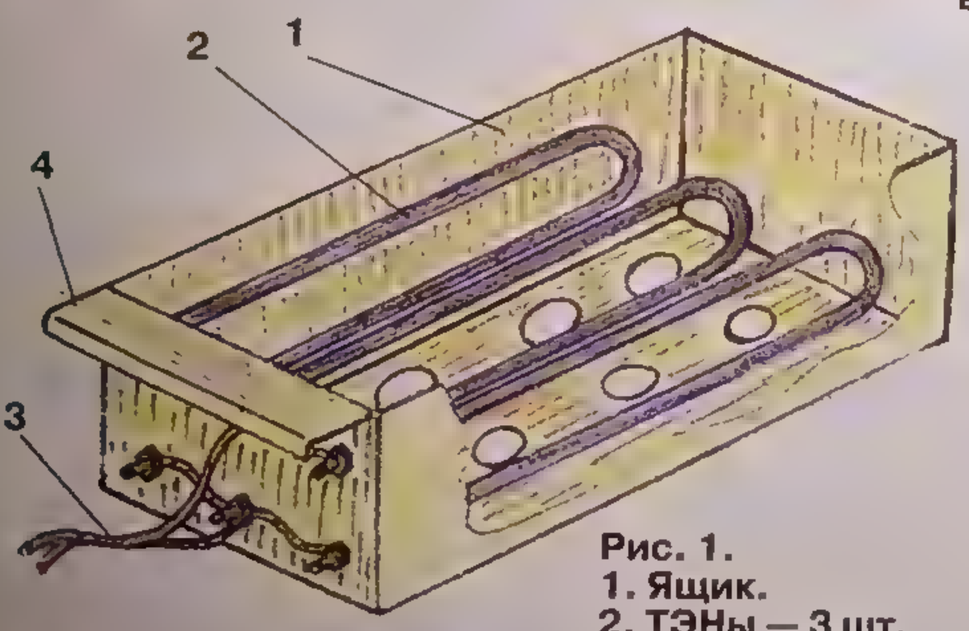


Рис. 1.
1. Ящик.
2. ТЭНы — 3 шт.
3. Электропровода.
4. Козырек.

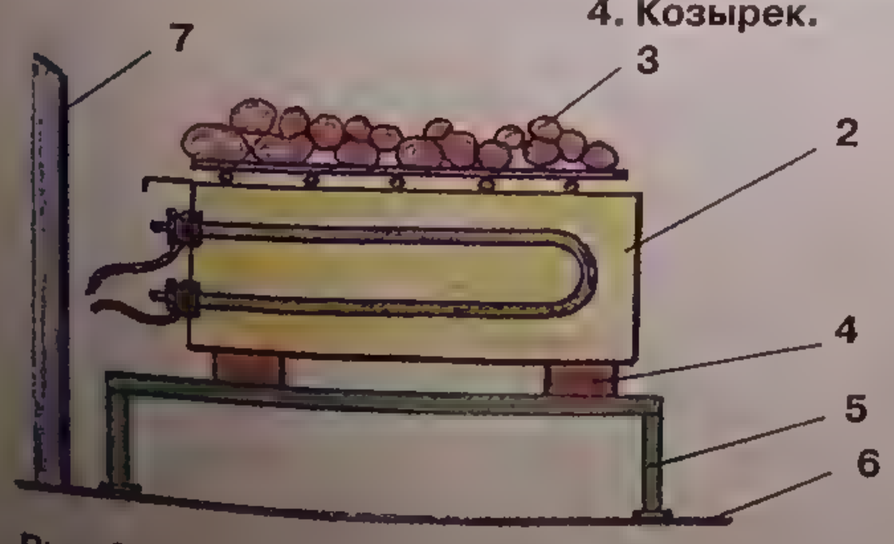


Рис. 2.
1. Каменка. 2. Решетка. 3. Камни. 4. Кирпичи. 5. Подставка. 6. Лист железа. 7. Защитный экран.

Какой дачник не мечтает о своей баньке-сауне на вожделенном участке в шесть соток? Сейчас и отечественных, и импортных каменок великое множество — любых конструкций, любой мощности и дизайна. Выбирай, плати деньги и пользуйся. Вот только один недостаток у покупных каменок — цена кусается. Но отчаиваться не стоит. Сделать каменку можно своими руками и затратить при этом минимум средств.

Я тоже решил своими руками сделать простую, недорогую и надежно работающую каменку для сауны. И даже не потому, что не было достаточных средств для ее покупки — просто хотелось лишний раз доказать себе, что я могу это сделать, а на сэкономленные деньги лучше купить серьезный инструмент.

Поступил я очень просто: несколько воздушных теплоэлектронагревателей встроил в подходящий по размерам железный ящик (**рис. 1, 2**). Этот ящик размерами 650x400x200 мм я собрал из листов оцинкованного кровельного железа, скрепив их заклепками. Внутрь установил U-образные ТЭНы (обязательно воздушные!) мощностью по 1,25 кВт каждый. Так как нагреваемый объем воздуха в моей баньке относительно небольшой (всего около 4,6 куб. м), то мощности каменки в 3,75 кВт оказалось достаточно для нагревания воздуха в сауне до 90-95 град. Кто-то может сказать: мало, надо, мол, 130-140 град. Но вот в одной из книг о саунах было сказано: сами финские врачи после изучения этого вопроса пришли к выводу, что оптимальная температура для банных процедур — 90 град. при влажности воздуха 10-15%, что ближе всего к условиям нашей русской бани.

Если же кому-то захочется, чтобы температура в сауне была побольше, то достаточно в каменке установить больше ТЭНов или ТЭНы большей мощности. Главное при этом — выполнить правильно электропроводку и защитную автоматику.

Собрав таким образом каменку, необходимо особое внимание обратить на подключение электропроводов и их изоляцию. Лучше это сделать специальной термостойкой изолентой. Я соединения электропроводов с ТЭНами тщательно обмотал полосками стеклоткани, после чего обмазал их жидким стеклом. Чтобы вода, которой поливают камни, случайно не попадала на электропроводку, в торце ящика над концами ТЭНов сделал специальный защитный козырек.

для сауны

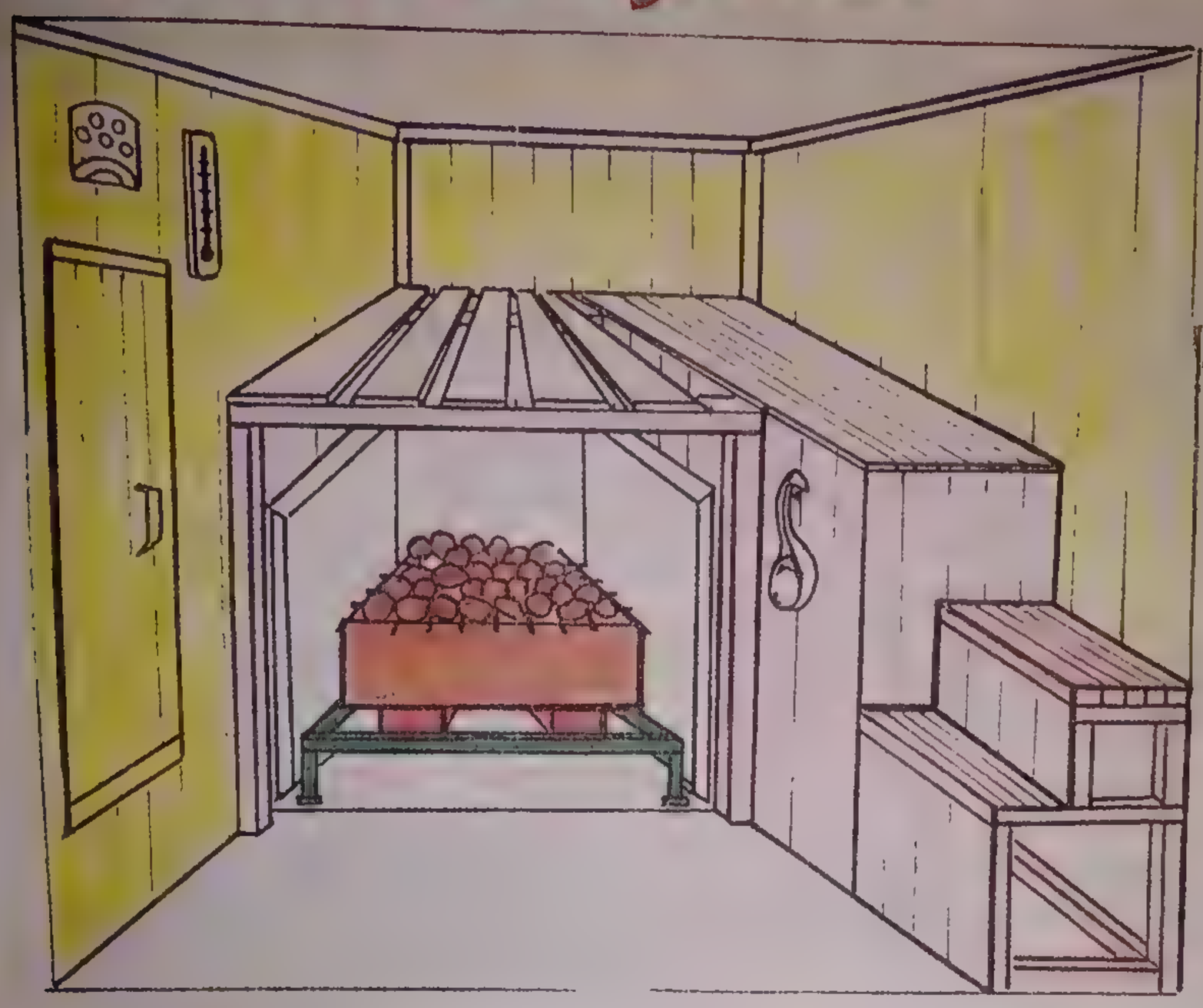


Рис. 3. Общий вид сауны с глухими полками-шкафами (справа).

Не забудьте выполнить заземление каменки!

Для того, чтобы встроить готовую каменку в парилку, нашел подходящую железную подставку, на которую уложил лист оцинкованного кровельного железа, изогнутого таким образом, чтобы в торце каменки между листом и стенкой сауны был обеспечен воздушный зазор 50-70 мм.

На лист положил два кирпича, на которые и установил свою каменку. Сверху поместил решетку (лучше с мелкой ячейкой), на которую наложил камней. Специальные камни можно купить и в магазине, но я подобрал несколько подходящих гранитных, и они ничуть не хуже служат для образования пара. По опыту могу сказать: не следует использовать большие камни или накладывать их много, т.к. хорошо прогреть большие достаточно сложно. На это затрачивается много тепла и соответственно требуется больше электроэнергии.

Так как каменку пришлось встраивать в весьма ограниченные габариты между стенками из вагонки, то, во избежание возгорания, по бокам каменки я установил защитные теплоотражающие экраны.

Общая компановка каменки в парилке хорошо видна на **фото 1**, конструкция ее показана на чертежах (**рис. 1 и 2**), а затраты подсчитать совсем не трудно — всего три ТЭНа.

Еще одна особенность моей парилки в отличие от общепринятых заключается в том, что в ней объем нагреваемого воздушного пространства сведен до минимума (**рис. 3**). Это достигается тем, что полки в сауне выполнены как шкафы с наглухо забитыми вагонкой стенками.

Таким образом из нагрева исключается объем воздуха, находящийся внутри шкафов-полков. Из общего объема сауны 6,3 куб. м, объем нагреваемого воздуха составил всего 4,6 куб.м (или на 23% меньше). Следовательно, благодаря такому техническому решению нужная температура воздуха в сауне достигается быстрее, а электроэнергии расходуется значительно меньше. И еще одно положительное свойство у глухих полков-шкафов — внутреннее пространство можно использовать для хранения хозяйственных вещей, а то и просто как тайник, где можно спрятать их от непрошенных гостей.

Виктор АКИМОВ,
инженер,
г. Видное Московской обл.
Фото автора.

Узор из пробок

Не спешите выбрасывать пробки от пластиковых бутылок — из них можно выложить орнамент на ступеньках крыльца своего дома.

Для начала попробуйте выложить орнамент нужного размера, чтобы пронумеровать пробки. На каждой ступеньке установите каркас из досок,

залейте в него ровным слоем цементный раствор и быстро вдавите в него пробки. После этого желательно дать просохнуть ступенькам хотя бы сутки. Доски убирать не надо. Вместе с орнаментом их можно покрыть бесцветным лаком.

Елена АФАНАСЬЕВА,
г. Волгоград.
Фото автора.

Режет нить

Чтобы вырезать фигурную деталь из листового оргстекла, в станок лобзика закрепите нитку № 00, которую обычно применяют для вязки жгутов проводов в различной аппаратуре. Режут ею так же, как и лобзиком или ножовкой.

Этим способом можно выполнять фигурную резку органического стекла с большой точностью.

Александр ПОТОЦКИЙ,
г. Барановичи
Брестской обл.

Самодельные заклепки

Иногда требуется выполнить соединение на заклепках. Однако они далеко не всегда могут оказаться под рукой. Тогда заклепки можно сделать самому.

Приспособление, изображенное на **рис. 1**, позволяет изготавливать заклепки с потайной головкой из мягких металлов (алюминий, медь), используя для этой цели проволоку диаметром d 3-4 мм.

Основу приспособления образует часть болта высотой 20-25 мм (в зависимости от необходимого размера заклепки), в которой просверлено три сквозных отверстия — осевое и два скрещивающихся поперечных. Диаметр отверстий должен быть больше диаметра проволоки и шпильки на 0,1-0,2 мм.

Боек можно изготовить из стального прутка d 8 мм и длиной 40-50 мм, заточив один из торцов под усеченный конус. Шпильку сделать из гвоздя, обрезав его до 30-35 мм.

Процесс изготовления заклепок выглядит так:

1. Вставляют шпильку в нижнее поперечное отверстие, заготовку — в осевое с запасом 4-5 мм. Болт зажимают в тисках и при помощи бойка разбивают лишний металл по «кратеру» головки, держа его под небольшим углом к вертикали.

2. Выкручивают приспособление из тисков и переворачивают шляпкой вниз, вынимают шпильку и ею выбивают заготовку вниз на 3-4 мм (до уровня второго поперечного отверстия). Затем вставляют шпильку во второе отверстие и повторяют действия пункта 1.

3. Бойком окончательно формуют головку заклепки. Излишки металла удаляют напильником, одновременно шлифуя плоскость головки.

4. Повторяют действия пункта 2, выбивая заклепку из болта шпилькой.

Схематично вся операция изображена на **рис. 2**. Заклепки по качеству и внешнему виду получаются не хуже заводских.

Дмитрий МАМИЧЕВ,
п.Шаталово Смоленской обл.

Рис. 1.

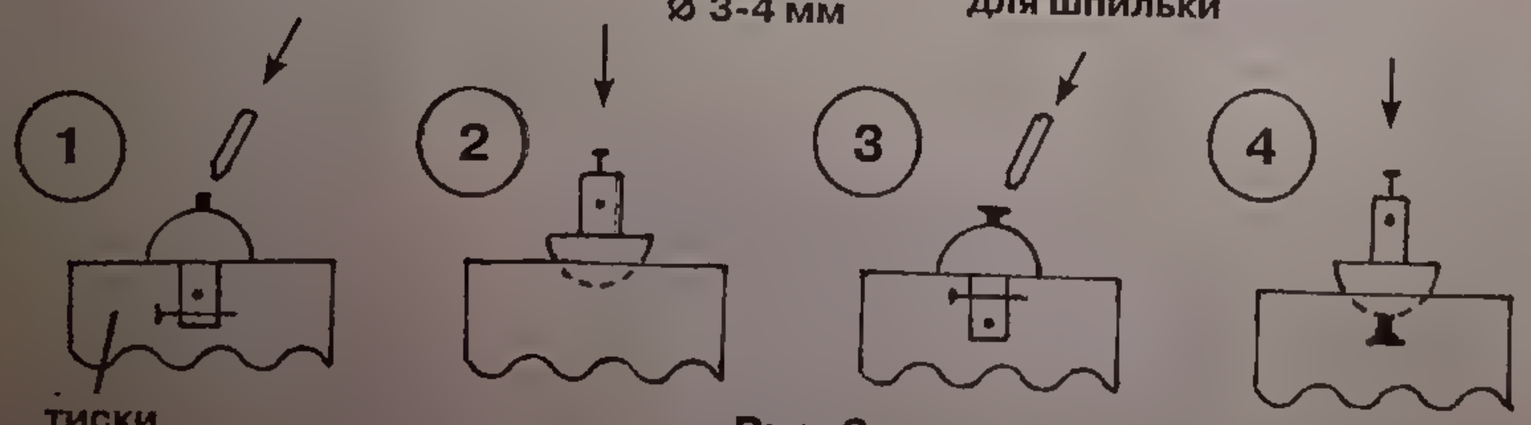


Рис. 2.

... и гвозди

Как-то во время постройки сарая мне срочно понадобились гвозди. Купить новые возможности не было, и мне в голову пришла мысль использовать вместо гвоздей огарки электродов (я работаю электросварщиком в колхозе). «Горевшие» концы электродов послужили шляпкой, а противоположные концы я заострил на точильном круге. За считанные минуты необходимое количество гвоздей длиной 50-150 мм было готово.

Николай ПЕТРИЩЕВ,
с.Ламское Липецкой обл.

Не просядет, и не «запоет»

Если дверь просела, ее обычно строгают внизу, но тогда появляется щель вверху. Можно еще подложить в шарниры петель шайбы (лучше гроверные), но тогда дверь придется строгать вверху. И то и другое надолго не спасает, поэтому рекомендую снять дверь с петель и приклеить на густую смазку на оси шарниров по одному шарику d 2-3 мм от шарикоподшипника. Если не хочется подпиливать дверь сверху, то надо укоротить ось шарнира на величину диаметра шарика.

Дверь после такой операции никогда не просядет и не «запоет».

Сергей ШЕВЧУК,
г.Гродно.

Гвоздик плюс кнопка

Если необходимо прибить заднюю стенку шкафа (ДВП), а нет мебельных гвоздей, я беру обыкновенный гвоздик подходящего размера, продеваю его в отверстие канцелярской кнопки и вбиваю — держится годами.

Анна ЕРЕМЕНКО,
с. Задубровье Рязанской обл.

Кто подскажет?

Как из проволоки или лозы сплести корчагу для ловли рыбы?

ПОЛКОВ
Виктор Андрианович,
663771 Красноярский край,
с.Тасеево, ул.Сурикова, 32-2.

НА ЗАМЕТКУ МАСТЕРУ

Подставка для рубанка

Если вы приобрели рубанок электрический ИЭ 5709 «А» «Латгале» или однотипный, то, наверное, сразу обнаружили, что строгать рейки и другие длинные тонкие материалы, держа рубанок в руках, очень тяжело. Да и закрепить их для обработки не просто. Проверяя размеры заготовок, приходится то и дело поднимать рубанок, и за день так наподнимаешься, что и рук не чувствуешь (масса рубанка с линейкой — 5 кг).

Поэтому предлагаю работать не рубанком по дереву, а водить деревоматериал по рубанку. Для этого нужно сделать подставку для рубанка. Такая подставка значительно повышает производительность труда и намного облегчает работу. Может быть изготовлена и собрана за 2 часа, а установить рубанок на подставку или снять его (для строгания толстых длинных досок) — 5 минут работы.

Рубанок крепят к подставке с передней стороны винтом М6, который завинчивают в отверстие с резьбой на рубанке, предназначенное для установочного винта, с задней стороны — двумя винтами с гайкой М6, используя отверстия на задней опоре рубанка.

Для изготовления подставки понадобятся:

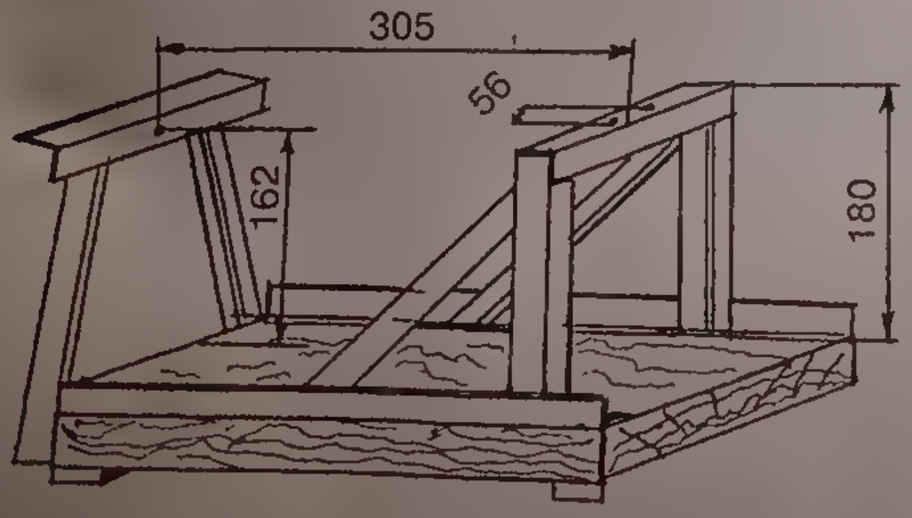
- угольник алюминиевый (железный) 20х20х2 мм;
- доска-подставка из дуба (сосны, ели);
- выключатель и розетка;
- крепежные винты М6х12 для соединения угольников;
- крепежные шурупы.

Для сбора стружки при обработке хорошо использовать мешок, который прикрепляют тесемками к подставке.

Выключатель, установленный на ручке рубанка, необходимо держать включенным, для чего его во включенном положении обматывают изоляционной лентой. Включают и выключают рубанок дополнительным выключателем, который присоединяют разъемом (розеткой) к вилке токопроводящего шнура рубанка.

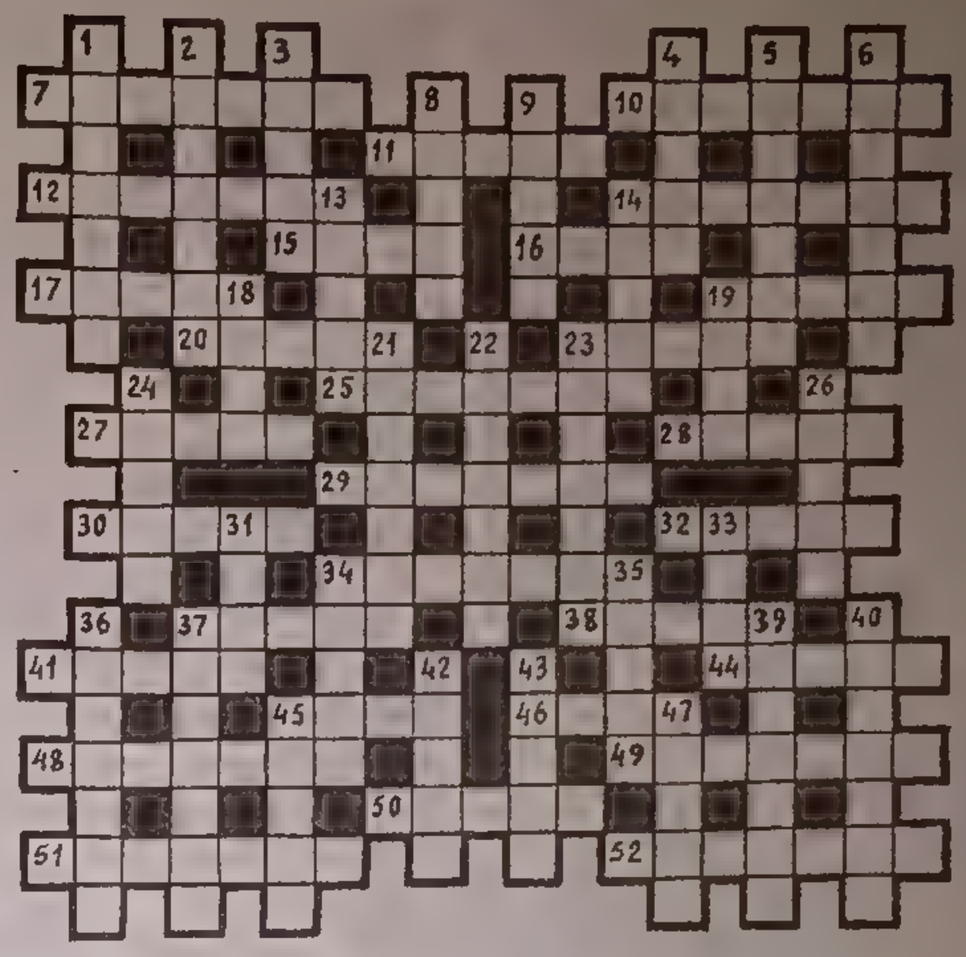
Для выставки глубины выборки четверти на рубанке имеется линейка, которая перемещается по пазам в корпусе. Она короткая, поэтому при выборке пазы получаются неточными. Избежать этого поможет дополнительная линейка (железная полоска), прикрепленная к верхней плоскости рубанка. Толщина полоски 1-2 мм, ширина 10 мм, длина равна расстоянию от передней до задней опоры рубанка.

Константин ГРИБОВСКИЙ, г. Могилев.



Кроссворд

Составил
Евгений ФУДАШКИН, г. Смоленск.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Древнегреческий историк, прозванный «отцом истории». 10. Русский живописец, создатель «пейзажа настроения». 11. Морской орел. 12. Внешнее, показное приличие. 14. Картина художника М.Грекова. 15. Сладкое кушанье из взбитой в пену фруктовой, молочной или шоколадной массы. 16. Польский писатель, автор романа «Фараон». 17. Французский художник, автор картины «Клятва Горациев». 19. Оптическое стекло. 20. Население государства. 23. Огнеупорный материал, применяемый в кладке промышленных печей. 25. Тонкорунная порода овец. 27. Бальный танец. 28. Окончание работы. 29. Зодиакальное созвездие. 30. Съедобный гриб, используемый для засола. 32. Ленточка-закладка в книге. 34. Сорт легкого сдобного печенья. 37. Соль яблочной кислоты. 38. Степень жизнедеятельности организма. 41. Большой камень. 44. Приспособление для запряжки лошади. 45. Здание для пожарных машин. 46. Ударная часть молотов, копров. 48. Зубатый кит. 49. Драгоценный камень. 50. Металл, воспламеняющийся при нагревании. 51. Квашеное топленое молоко. 52. Участок суши с незначительными колебаниями высот.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Богатый покровитель наук и искусств. 2. Русский композитор. 3. Мнение, выраженное голосованием. 4. В греческой мифологии — крылатый конь. 5. Южное вечнозеленое хвойное дерево. 6. Язвительная насмешка, злая ирония. 8. Мера счета, равная 12 дюжинам. 9. Осветительный прибор. 13. Древний город на Оке. 14. Государство в Северной Африке. 18. Автор «Толкового словаря живого великорусского языка». 19. Южноамериканское вьючное животное. 21. Вклад в банках. 22. Башмачки для самых маленьких детей. 23. Известковое удобрение. 24. Кинокомедия Э.Рязанова. 26. Основная часть автомобиля. 31. Планета Солнечной системы. 33. Ряд горизонтально расположенных предметов. 34. Планка для рамок и карнизов. 35. Мешок, сума. 36. Большой круглый хлеб. 37. Насекомое, «санитар леса». 39. В старину горячий напиток из меда с пряностями. 40. Воспитанник военного училища. 42. В княжествах 10-16 веков торгово-промышленное поселение вне городских стен. 43. Внешний вид, очертание, наружность. 45. Рабочий в порту. 47. Простейшее зернохранилище.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 5

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Точило. 6. Анкета. 9. Ависта. 10. Шпагат. 14. Неон. 15. Нонпарель. 16. Винт. 19. Струг. 22. Репер. 23. Колледж. 24. Лорнет. 25. Пломба. 29. Петиция. 30. Камин. 31. Эклер. 36. Арил. 37. Компонент. 38. Шкив. 41. Сервис. 42. Гравий. 43. Каолин. 44. Белила.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Штольня. 2. Олово. 3. Инвар. 4. Кадастр. 7. Остов. 8. Кайло. 11. Портал. 12. Панель. 13. Тигель. 17. Субботник. 18. Переборка. 20. Гобелен. 21. Идиллия. 26. График. 27. Микрон. 28. Фреска. 32. Шалевка. 33. Почва. 34. Анфас. 35. Квадрат. 39. Релин. 40. Бисер.

01-220

Кто в теремочке живет?

С огромным интересом читаю газету, и для меня большое удовольствие поучаствовать в конкурсе «Забота».

На **фото 1** — универсальная кормушка для птиц, которая конструктивно состоит из двух частей, — нижнего лотка размером 200х200х30 мм с бункером квадратного сечения 80х80х350 мм и восьмискатной крыши размером 400х400х100 мм, крытой тонким алюминиевым листом. На каждой из четырех сторон бункера расположены прилетные полочки-зажимы типа «крокодил» для корочек хлеба и кусочков несоленого сала. Внизу бункера сделаны сквозные пропилы для подачи зернового корма из бункера в лоток. Бункер с лотком стыкуются с крышей посредством двух подвижных металлических пластин-вертушек. Благодаря большой крыше корм в лотке всегда сухой, на всякий случай по углам лотка просверлены небольшие дренажные отверстия. Птицы охотно посещают такую столовую, особенно синички.

Когда-то мне очень хотелось сделать дуплянку из цельного отрезка дерева, но местность у нас не лесистая. Поэтому я изготовил скворечник в виде цилиндра размером 280х360 мм из фанеры (**фото 3**). Он имеет двойные стенки, дно и потолок толщиной 50 мм. Все пустоты заполнены древесной стружкой. Потолок вместе с крышей прикреплен к гнездовому корпусу двумя зажимами и при необходимости его можно снять для чистки скворечника. Сам скворечник крепится к металлической мачте резьбовой муфтой, что дает возможность придать летку любое положение относительно сторон света. У данного скворечника леток направлен на юго-восток. Размер летка 70х50 мм. На наружной стенке диаметр летка на 20 мм больше, чем на внутренней, и благодаря этому во время дождя вода никогда не попадает внутрь гнезда, т.к. имеется уклон к наружной стенке. Леток вырезан из подходящей пластиковой бутылки и закреплен в корпусе с помощью двух колец из тонкой жести и маленьких гвоздиков. В таком домике птицы чувствуют себя комфортно и уютно.

Чтобы воробьи не досаждали другим птицам и не заселяли их домики, я изготовил для них многосемейное гнездовье размером 1200х160х140 мм (**фото 2**). Внутри ящика находятся вертикальные перегородки, которые делят его на семь одинаковых секций. Летки — размером 50х40 мм, и возле каждого из них находятся прилетные полочки. Поверх этой «воробьиной коммуналки» с общим воздушным пространством находится крышка на двух навесах. Это необходимо для чистки гнезд. Само же гнездовье с помощью двух крючков крепится под крышей пристройки к дому. Крышка также имеет два крючка для запирания ее на время, когда выводятся птенцы.

Анатолий ПЛЯШЕЧНИК,
с. Владимировка
Донецкой обл.
Фото автора.

Есть победитель!

Как одно мгновение пролетел наш фотоконкурс «Забота», объявленный во втором номере газеты. Надо сказать, мы ожидали от вас большей активности, друзья. Тем более, что задание-то было совсем несложным — показать кормушку или домик для пернатых помощников, которые вы сделали своими руками. Но победитель у нас все-таки есть. Приз за самый оригинальный домик — **подарочный комплект от фирмы «Кодак», включающий фотоаппарат, пленку и батарейки** — получит **Елена КОРОЛЕНКО из д. Пересвятое Гомельской обл.** Поощрительный приз — «толоковский» брелок-рулетку — за симпатичный домик мы решили вручить **Эдуарду КАРШАКЕВИЧУ из г.Барановичи Брестской обл.**

Наши поздравления победителям!

РЕДАКЦИЯ.

Сегодня также вышли газеты:
«Народный доктор», «Цветок», «Толока в России», «Воскресная газета», «Зоохобби».

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

"Толока. Делаем сами"
№ 6 (99)
Выходит 1 раз в месяц. Издается с марта 1996 г.
Шеф-редактор Татьяна САНЧУК
Редактор Светлана ГОНЧАРОВА.
Тел. (8-10-375-222) 32-71-02.
Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока».
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11635
Индекс 63246 «Пресса России»
АДРЕС РЕДАКЦИИ: 214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А.
Тел. (8-0812) 64-75-65, 64-75-64, т/факс 64-75-47
E-mail: toloka@sci.smolensk.ru
ДЛЯ ПИСЕМ: 214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488.
СП «АиФ Казахстан».
Отдел распространения в Казахстане:
8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770. E-mail: toloka@alf.kz.
Отдел подписки в Казахстане:
8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770. E-mail: toloka@alf.kz.
Региональный представитель по Уральскому региону
Виноградов Алексей Васильевич, тел. (3432) 425562, vinogradov@002.ru
Цена свободная
Подписана в печать 15.06.2004 г. Время подписания в печать 16.00
Тираж 65100 экз. Заказ № 8574.
Отпечатана в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

Следующий номер газеты выйдет 27 июля 2004 г.

Октябрь, 2004
№10(103)

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

ISSN 1812-0733
9 771812 073001 04010

Подписные индексы: 63246 (кат. «Пресса России»), 35730 (кат. агентства «Роспечать»), 12660 (кат. «Почта России».)

Толока

Сегодня в номере:

Автономный компрессор
— стр. 6-7

Двухколесная помощница
— стр. 10

Стульчик для кормления ребенка
— стр. 11

Грелка «Домовенок» на чайник
— стр. 14

Настенное панно «Каллы»
— стр. 21

Погреб-«схрон»
— стр. 23

Подсолнух из бисера
— стр. 24

Капуста и грибочки из дубовой бочки

Николай Ефимович Роговцов из деревни Сидоровичи Могилевской области — потомственный бондарь. В его родной Лебедянке до войны был бондарный цех, там работали его деды. Свой первый бочонок Николай Ефимович сделал, когда ему было лет десять. Мастерил украдкой от отца — чтобы тот не поднял его на смех: где уж мальчонке с опытными бондарями тягаться. Отец и вправду засмеялся, увидев его изделие, но от радости — будет кому продолжать ремесло.

(Продолжение — на стр. 8).

БУДЕМ ЗНАКОМЫ!

У «Русского мастеровой» — большое будущее

Когда в редакцию пришло письмо из Челябинска, автор которого Сергей Игоревич Молотков указал, что он является членом клуба «Русский мастеровой», нас это не могло не заинтересовать. На что способны самодельщики, объединившись в клуб с таким громким названием? Оказывается, на многое. Судите сами.

«Датой образования клуба «Русский мастеровой», — пишет в своем письме в редакцию Сергей Игоревич, — можно считать январь 1992 года. К этому времени у нас уже был немалый опыт создания оригинальных бытовых устройств. Внезапное нашествие капитализма подтолкнуло к мысли, что эти конструкции, в том числе и техническая документация для их изготовления, могут неплохо продаваться. За 12 лет работы клуба наши изобретения повторили многие самодельщики, отзывы — самые благоприятные. Изюминка в том, что мы используем в основном уже готовые узлы. Соединение в одно целое, казалось бы, обычных вещей дает весьма неожиданный и полезный эффект.

К примеру, соединив колун и качели, мы получили весьма удобное маятниковое устройство для колки дров; корпус старого аккумулятора послужил основой для изготовления электролизного сварочного аппарата с весьма неплохими характеристиками; на базе медицинского ингалятора изготовлено устройство для очистки автомобильных форсунок и свечей (для сведения: одна промывка форсунок в сервисе обходится почти вчетверо дороже самого ингалятора); соединив привод CD-ROM и уже немодный электрофон «Радиотехника», мы получили очень неплохой и дешевый проигрыватель компакт-дисков.

Есть в нашем арсенале конструкции, которыми мы особенно гордимся. Это микроплазменный сварочный аппарат, электронная коптильня, лопата-плуг, устройство для промывки систем впрыска автомобилей, полная гамма сварочных аппаратов: от электролизных, производительностью 1000 л/час, до сварочного полуавтомата и аппарата контактной сварки».

Благодаря интеллектуальному и творческому потенциалу, предпринимательской «жилке» и активности, члены клуба располагают средствами для создания новых устройств, защищают свои авторские права. Сам автор письма — самодельщик с приличным стажем — признается, что свою первую самоделку (демонстрационный компас) изготовил еще в первом классе! Сегодня в его творческом «арсенале» несколько запатентованных конструкций и приспособлений, полезных в быту.

Как видим, объединение самодельщиков приносит свои ощутимые плоды. Что ж, большому кораблю — большое плаванье!

Светлана ГОНЧАРОВА.

А вам, дорогие читатели, напоминаем, что газета проводит акцию «Ищем таланты». Присылайте адреса мастеров, кружков и творческих клубов, имеющихся в вашем поселке, районе, областном центре. Каждого, кто пришлет не менее 3-х адресов, ждет памятный сувенир!

Здравствуй, любимая газета «Делаем сами». Всегда была твоей постоянной читательницей, а теперь решила представить на твой суд и свое творение.

Коврики из зонтов

Эти нарядные и практичные коврики я сшила вручную из болоньи от сломанных зонтов. За основу взяла ненужное капроновое покрывало. Стачала обе части и простегала вдоль швов на зонте. По периметру пришила атласную тесьму. Коврики легко стираются, быстро сохнут, очень выручают в дождливую погоду. Кстати, согласно фэн-шуй, их 8-угольная форма считается самой благоприятной. Таким образом, коврики еще и гармонизируют пространство дома.

Наталья КОНОПКО, г.Венев Тульской обл. Фото автора.

Пишите нам почаще!

Добрый день, уважаемая редакция. Газета ваша замечательная, сразу видно, что в ней работают люди с чистой душой. А ведь в наше время так трудно найти издание, чтобы прочитал и почувствовал тепло души человеческой. Видимо, поэтому вы и назвали свою газету «Делаем сами»: коль сделано своими руками, значит, с душой.

Светлана ГАЙДАШОВА, ст.Темиргоевская Краснодарского края.

ОТ РЕДАКЦИИ. Спасибо Светлане Гайдашовой и другим нашим читателям за теплые слова в адрес газеты. Поверьте, мы испытываем те же чувства, когда читаем ваши письма, радуемся за вас, восхищаемся вашим талантом, смекалкой, умением видеть прекрасное. Так что пишите нам почаще!

МЕЛОЧЬ, А ПРИГОДИТСЯ

Прочитал в № 1 газеты за 2004 г. статью «Подумал и... приспособил» и решил рассказать, как поступил, когда мне понадобился фонарик, а батареек к нему не оказалось под рукой. Я использовал две пальчиковые батарейки, вставив их в резиновую трубку подходящего диаметра и длины.

Буду рад, если мое предложение кому-то пригодится.

Алексей БАЛАБАТЬКО, 13 лет, г. Копейск Челябинской обл.

Подписка-2005

Подпишись– и выбери себе подарок!

Издательский дом «Толока» объявляет беспроигрышную акцию среди своих подписчиков. Каждого, кто оформит на один адрес подписку на **1-е полугодие 2005 года** на 7 наших изданий («Толока. «Делаем сами», «Толока. «Народный доктор», «Толока. «Цветок», «Толока в России», «Толока. «Наша кухня», «Толока. Календарь-справочник садовода и огородника»; «Толока. «Волшебный ключик», библиотечка газеты «Народный доктор» — «Домашняя энциклопедия здоровья», библиотечка газеты «Делаем сами» — «Мастерская на дому», библиотечка газеты «Толока в России» — «Усадьба»), по предъявлению копий квитанций ждут **бесплатная полугодовая подписка на брошюры библиотечки газеты «Наша кухня» — «Самобранка» и фирменный сувенир!**

И это еще не все! При оформлении **годовой подписки** на один адрес на 7 любых «толоковских» изданий и предъявлении копий квитанций **вы получите наш подарок — соковыжималку, набор кастрюль, микроволновую печь или именные часы. Какой из этих подарков будет ваш — решите сами!**

Подписывайтесь и присылайте копии своих квитанций на адрес ИД «Толока»: **214000 г.Смоленск, ул.Тенишевой, д.4А** с пометкой **«Акция — «Подписка-2005»**. Не забудьте указать свои Ф.И.О., почтовый адрес, дату рождения, номер, дату и место выдачи паспорта, а также номер страхового свидетельства по пенсионному фонду. И обязательно напишите, какой подарок вы хотите получить!

Друзья, поспешите на почту — время оформлять подписку на любимую газету, чтобы она и в следующем году приходила в ваш дом. Обратите внимание: в разных каталогах подписные индексы нашей газеты разные (и цены, кстати, тоже).

Итак, подписной индекс газеты «Делаем сами»: по каталогу **«Роспечать» — 35730**, по каталогу **«Пресса России» — 63246**, по каталогу **«Почта России» — 12660**. Кстати, в 1-м полугодии 2005 года в серии «Мастерская на дому» выйдет брошюра «Теплицы в вашем саду», подписаться на которую вы можете уже сейчас.

Подписной индекс наших брошюр: по каталогу **«Роспечать» — 81334** (на 1-е полугодие), по каталогу **«Пресса России» — 15363** (на 1-е полугодие), **15939** (на год), по каталогу **«Почта России» — 12668** (на 1-е полугодие), **12669** (на год).

Оставайтесь с нами!

ИДЕИ ДЛЯ ДОМА

Создайте себе настроение

В последнее время стало модным для обустройства квартир приглашать профессиональных дизанейров. Но каким бы расчудесным ни был специалист, это еще не гарантия, что вы сможете «сжиться» с новым обликом вашего жилища. Недаром же говорят: «Мой дом — моя крепость», а это подразумевает, что все в нем должно нести на себе отпечаток индивидуальности хозяина.

Катя Васильева, моя знакомая, добилась потрясающего результата на своей восьмиметровой кухне. Она купила прелестную недорогую ткань «красно-гороховую» на шторы для окна и на чехлы для табуреток. Знавшие лучшие времена пластиковые кухонные шкафчики и шестнадцатилетний холодильник обрели новый вид благодаря самоклеящейся пленке. «У меня теперь почти встроенная бытовая техника», — шутит по этому поводу Катюша, поглаживая гладкий, «дубовый» бок старенького «Минска». А в дверном проеме приятно шелестят «бамбуковые» занавески, изготовленные из деревянных бусин и старых фломастеров. Сделать такие — пара пустяков. Цветную пластмассовую трубочку от фломастера разрезаешь поперек на 3-4 части, нанизываешь на шнурок или шпагат, чередуя с бусинами. Главный секрет — легкие грузики снизу и удачно расположенные узелки, которыми фиксируются бусинки.

Еще один штрих — старые цветочные горшки, обмотанные бусами из тех же фломастерных трубочек, но мельче нарезанных. А еще — несколько цветных пятен: салфетки, кружки, ваза с красными яблоками (настоящими) на столе. И даже подаренные свекровью, прежде не очень любимые банки для специй в белый мелкий горошек, выстроившиеся на подвесном шкафчике, — теперь в тон.

Все Катины знакомые восхищены результатом. А она, окрыленная успехом, готовит нам через месяц-другой новый показ модной одежды и аксессуаров для кухни. На этот раз планирует ультрасовременный бело-черно-красный вариант, кстати, любимый многими маститыми модельерами. Она поделились секретом: нашла уже веселенький, «а ля далматинец» ситчик. Только мебель переклеивать не будет. Сделает упор на скатерть и салфетки. Планирует собственноручно раскрасить цветочные горшки и вместо «бамбуковых» занавесей расписать стекло кухонной двери.

Своего часа ждут также стаканы почти черного стекла, с незапамятных времен осевшие с сервизом в «стенке». Мы шутим, что все затевается ею ради одного стакана. Но Катя вполне серьезно объясняет, что идея может родиться даже из разглядывания цвета поролоновой губки, не говоря уж о посуде. Катя призналась, что теперь гораздо охотнее отводит время готовке и мытью посуды. «Мне нравится заниматься делами в «своем» помещении, нравится сама мысль о том, что я здесь так удачно все придумала. Даже настроение поднимается, особенно замечаю это утром, перед уходом на работу. Мне теперь легче «проснуться», когда пью кофе и готовлю завтрак».

Нет предела фантазии. Меняйте мир вокруг с удовольствием. Стоит только попробовать, и вы убедитесь, что сама жизнь обязательно изменится в лучшую сторону.

Светлана СОЛОВЬЕВА, г.Смоленск.

ДС №10, 2004 г.

Фасад дома.

Вместо привычных вазонов — ивовые корзинки, подвешенные на цепях.

Дверь

Разглядывая однажды у приятельницы фотоальбом, обратила внимание на интересный кадр: моя подруга рядом с рыцарем, облаченным в доспехи, на фоне средневекового замка.

— Это где ж такой манекен отыскала? Небось, в какой заграничной турпоездке...

— Вовсе нет, — засмеялась приятельница. — «Рыцарь» этот живет здесь, в Могилеве. А вот дом у него — настоящий замок! Хочешь — познакомлю?

Вот так теплым летним вечерком мы и оказались у диковинных ворот чудного каменного особнячка Олега Васильевича Корзуна, что на окраине Могилева.

Навстречу вышел симпатичный моложавый мужчина. Правда, вид у него был далеко не рыцарский — в шортах, босиком... Хозяин дома попросил не обращать внимания — это, дескать, рабочая форма (еще не все работы по обустройству дома закончены). Пригласил войти, а сам занялся делом, от которого мы его, судя по всему, оторвали. Пока Олег Васильевич колдовал над старинной дверью, ловко орудуя каким-то особенным ножичком, я приступила к расспросам.

— У вас во всех комнатах доминирует камень. Не холодно будет зимой?

— Здесь в стены и пол вделано полторы тысячи бутылок из-под шампанского. А это, между прочим, прекрасный теплоизоляционный материал.

— Где бутылок-то столько взяли?

— Договаривался с кафе, ресторанами. Там были рады избавиться от них, ведь эти бутылки нигде сейчас не принимают. За камнями тоже специально ездил на своей грузовой «газели» в одну деревню, где ими еще с ледникового периода засорены все поля.

Я стараюсь все делать из доступного или бросового материала. Плетень — из орешника, арку ворот — из двух коряг. Пол в спальне решил сделать «под паркет» из обрезков доски. Ставил торцом, подгонял, шлифовал, покрывал морилкой и лаком. В итоге пол получился не хуже, чем в покоях Людовика XIV!

— Откуда такая любовь к камню, средневековью?

— Я — дитя своего народа. Это русичи все строили из дерева, деревянное зодчество было развито на Руси, вот потому Москва и горела почти дотла. А белорусы больше тяготели к Западу, к «каменным маёнткам». Я был в Мирском замке, в Несвиже. Потрясающие памятники архитектуры. Был я и в Германии, Польше. Там тоже все из камня, хотя лесов у них не меньше, чем в Беларуси. Камень — это нечто фундаментальное, на века. Вот у меня ручки на дверях — XVIII век, личное клеймо мастера Субботина, самоварам на кухне по 100 лет. А дерево — сгорело, сгнило, и нет ничего.

— А где Вы учились работать с камнем?

— Жизнь научила. Я ведь до этого уже три дома построил. Но все чужие: обычные двухэтажные коттеджи-«инкубаторы», хоть и по заказу. Не понимаю людей, которые, имея деньги, все лепят под стандарт... Ну разве вам не нравится мой мини-замок? Вот скоро все строительство закончу и приглашу вас чайку попить из старинных самоваров.

— Откуда здесь столько вещей старины? Рыцарские доспехи, например?

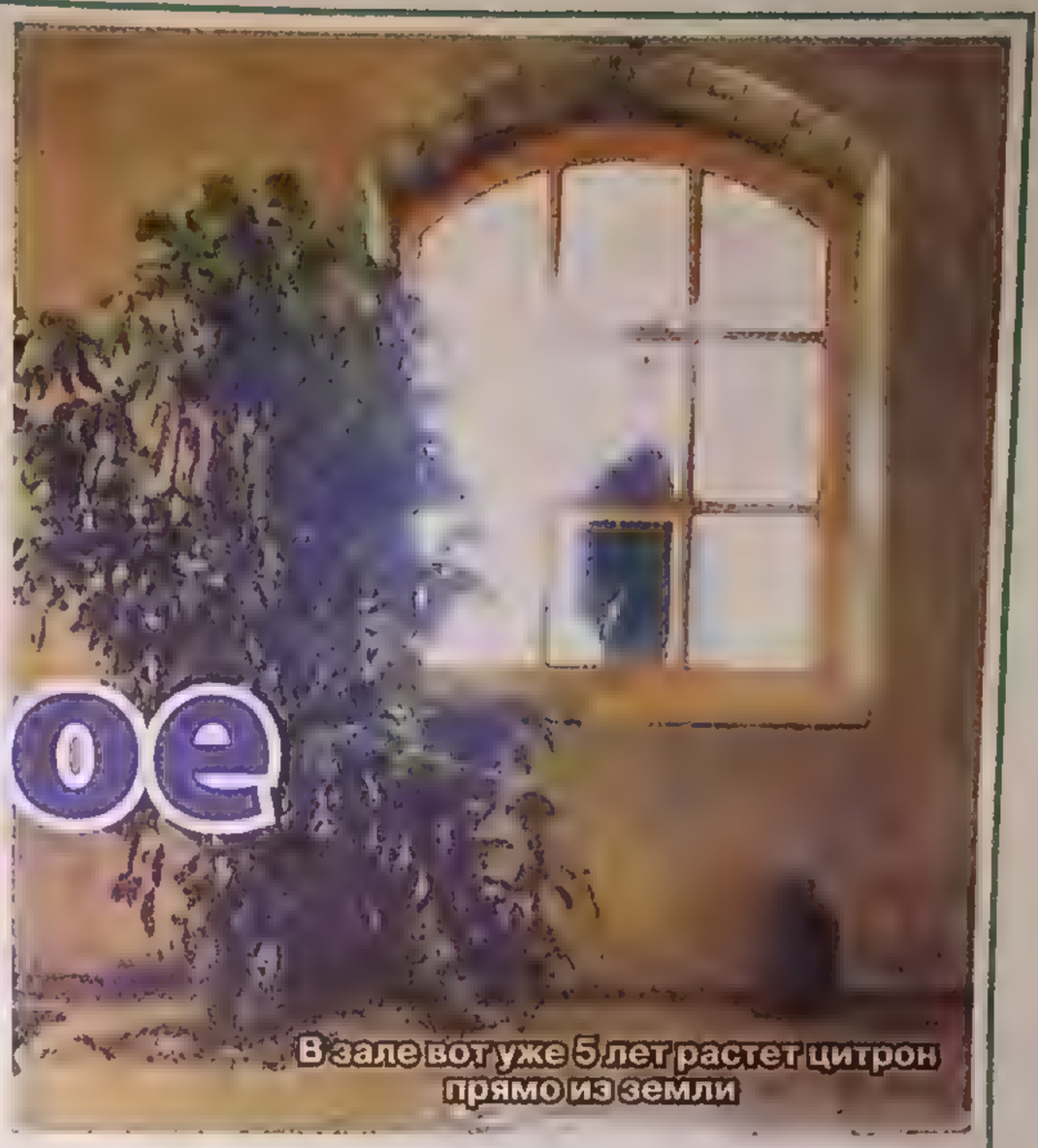
— Это как раз исключение из всей моей коллекции,

За этой дубовой дверью притаилось прошлое.

Убранство прихожей.

Ворота «под старинушку».

В прошлое



В зале вот уже 5 лет растет цитрон прямо из земли

современная подделка. Так сказать, для сохранения стиля. Купил в магазине игрушек за границей. Все остальное — настоящее, собирал по деревням. Привозил сельчанам свежий хлеб и менял на валявшиеся на задворках прялки, угольные утюги, молотильные цепи, жернова, ступы... Что-то друзья дарили, зная мою страсть к старине.

Уже прощаясь с хозяином «особняка», я вдруг вспомнила, что у меня тоже есть кое-что — доставшаяся от бабушки деревянная качалка для «глажения» белья, которой я тут же пообещала пополнить коллекцию Олега Васильевича.

Людмила МАЦКЕЛЛО,
г. Могилев.
Фото автора и Николая ТИТОВА.

Старые предметы обихода снова в ходу.

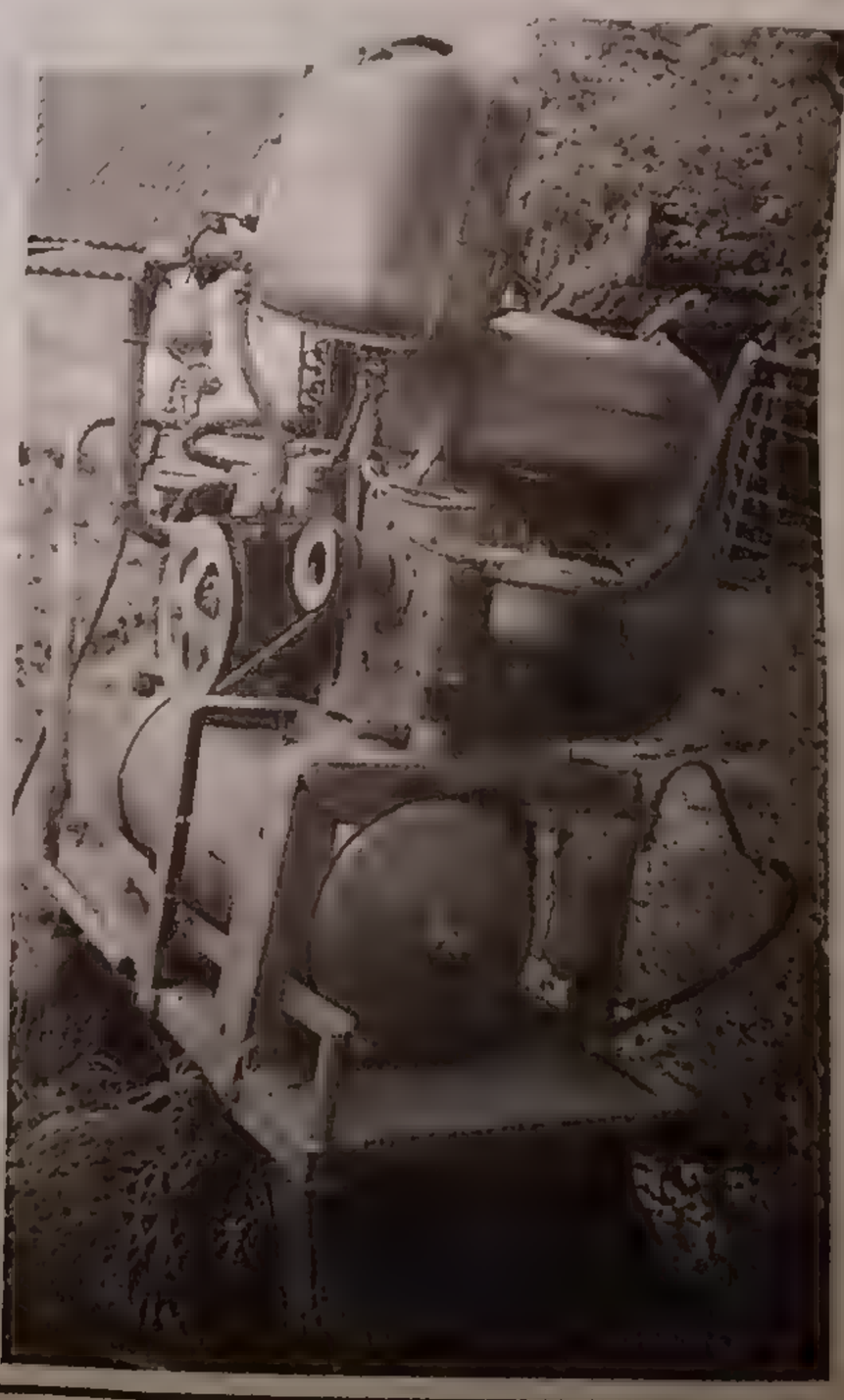
Дверь в спальню (XVIII век) почти отреставрирована.

Мое «ноу-хау»

Я — военный пенсионер и постоянный подписчик газеты «Делаем сами». Прежде выписывал также аналогичные издания других стран, но с некоторых пор предпочитаю вашу газету всем другим из-за интересных и разносторонних публикаций (за исключением, правда, вязания и прочего рукоделия, поскольку это не для меня. Но когда в конце каждого месяца стали заглядывать соседки с расспросами, что нового предлагает газета по рукоделию, — понял, что другим читателям это нужно).

Хочу рассказать о своем «ноу-хау» — компрессоре с приводом от бензинового двигателя. Сделать его заставила жизнь. Каждый владелец автомобиля знает, что днище — одна из самых уязвимых частей кузова. Поэтому как минимум раз в два года необходимо зачищать ржавчину, обрабатывать преобразователем, покрывать грунтом и мастикой. Вручную все эти работы делать слишком утомительно. Сначала я сделал компрессор с 3-фазным двигателем, но разрешения на прокладку 3-фазного кабеля мне не дали, мотивируя это тем, что подстанция и так работает с перегрузкой. Когда я попробовал включить этот двигатель через конденсаторы, в доме у отца вышел из строя электросчетчик; заменили счетчик — стала дымить проводка...

В итоге решил установить на компрессор бензиновый четырехтактный одноцилиндровый двигатель мощностью 7 кВт (10 л/с), клапаны, масляный насос с автоматическим регулятором оборотов (как на мотоблоках). И



сейчас — никаких проблем! Поскольку компрессор на 4-х колесах (два из них — поворотные), без труда загружаю его в прицеп — и на эстакаду. Самый главный плюс — полная автономность компрессора.

На ресивер от грузового автомобиля приварил мощные уголки, установил на тележку с поворотными колесами, используемую для перевозки хлебопродуктов, предварительно разрезав ее пополам. На уголки, приваренные к ресиверу вдоль установил «зиловский» компрессор с водяным охлаждением. Мощными уголками прикрепил к тележке раму и на нее поставил бензиновый двигатель, к шкиву которого приварил шкив от генератора «ЗИЛа».

Водяное охлаждение сделал без насоса, с расширительным бачком по принципу водяного отопления в домах. Радиатор — от холодильной установки. Смазку КШМ (кривошипно-шатунного механизма) произвожу по замкнутому циклу. Выходное масляное отверстие компрессора гораздо больше, чем входное в КШМ, за счет неизбежного прорыва воздуха в картер создается избыточное давление, которое и выдавливает масло в КШМ, что подтверждают установленный манометр и продолжительность работы компрессора.

Воздушная система оборудована двумя последовательно соединенными фильтрами-отстойниками с гидросистем самолетов, рассчитанных на P=150 кг/кв.см, без каких-либо доработок. За все время работы компрессора ни одна капля водно-масляных паров не попала на окрашиваемую поверхность. Мощность двигателя с большим запасом, и обороты он выбирает сам. Бензин использую марки А72, А76.

Сейчас сдаю свое «ноу-хау» в аренду и прямо скажу: оно пользуется спросом.

Вячеслав ЗАЙЦЕВ,
г. Дятлово Гродненской обл.
На фото — автор и его изобретение.

КТО ПОДСКАЖЕТ?

У меня есть электронный слуховой аппарат модели АК-5МВМ. Можно ли сделать из него металлоискатель, внеся какие-то изменения?

Основные технические данные аппарата:

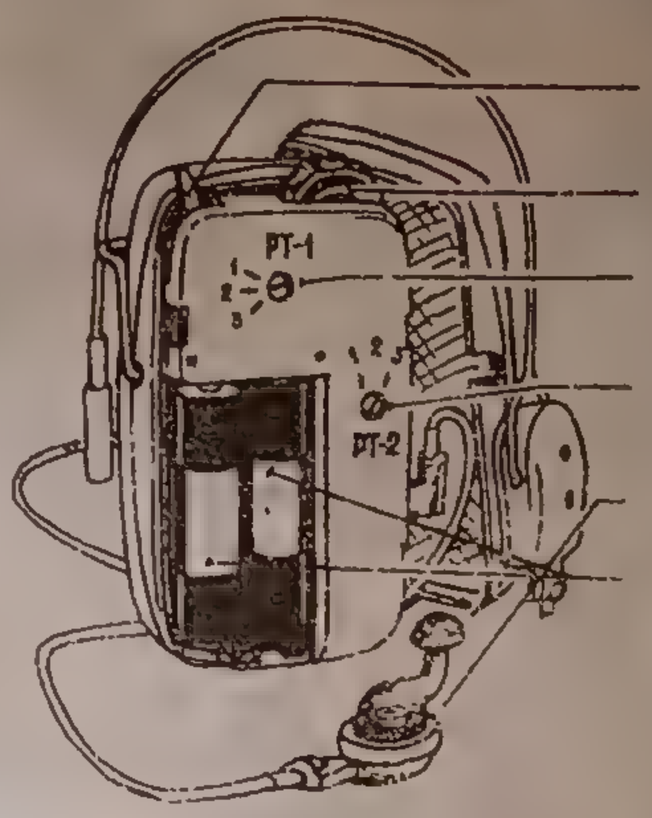
1. Акустическое усиление 65±5 дБ.

2. Максимально-номинальный выходной уровень звукового давления не менее 120 дБ.

3. Частотный диапазон при неравномерности не более 30 дБ, не менее 300-3500 Гц.

4. Глубина плавной регулировки выходного уровня не менее 33 дБ.

Александр МУХИН,
397738 Воронежская обл.,
Бобровский р-н,
п/о Федоровское.



ХИТРОСТИ САМОДЕЛКИНА

Два в одном

Видимо, теория о биоэнергетике — не пустой звук. Каждый выпуск газеты призывает меня браться за перо и фотоаппарат, а также за инструменты. Почитаешь свежий номер, полистаешь подшивки — и испытываешь особое ощущение радости, вдохновения. Естественно, хочется рассказать и о своих идеях, показать работы, поделиться секретами.

Совок и тяпка

Наверное, многие пользуются дома совком для сбора мусора. Его можно приобрести в любом хозяйственном магазине: хочешь — металлический, хочешь — пластмассовый. К сожалению, пользоваться данным изделием бывает неудобно, поскольку корпус совка и его ручка иногда расположены в одной плоскости. Особые неудобства это изделие доставляет людям с больным позвоночником и пожилым. Я сделал так: разъединил корпус и ручку у металлического совка; у старой лыжной палки из дюралюминия отпилил шток, конец расклепал на 4 см, немного изогнул. В расклепанной части в корпусе совка просверлил по 2 отверстия под винт М4 и соединил корпус и лыжную палку (винт М4 + гайка, можно использовать заклепки). Получилось удобное приспособление благодаря рукоятке с петлей — при желании совок можно подвесить на крючок, не нужно сгибаться в три погибели. Длина ручки приблизительно равна длине веника.

Во второй части совка

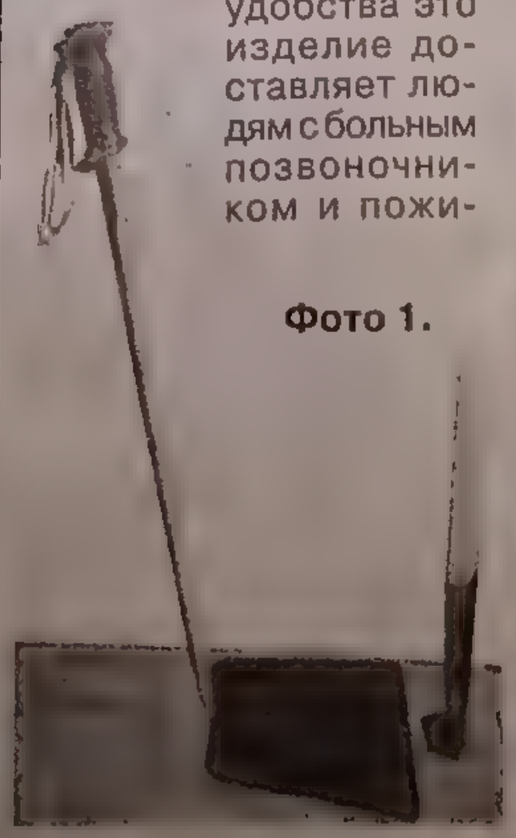


Фото 1.

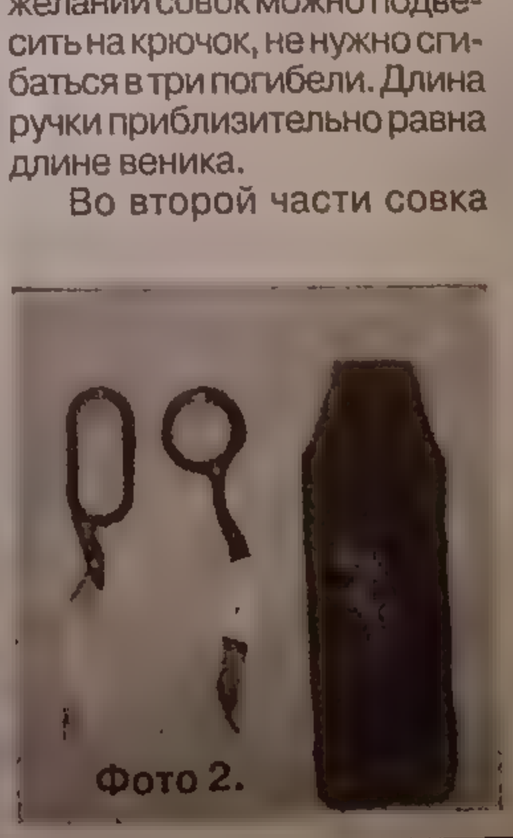


Фото 2.

(ручке) я закрепил деревянную рукоятку — получилась тяпка. Рукоятку можно еще удлинить. Металлические части новых изделий очистил от ржавчины, протер ацетоном и покрыл черным битумным лаком.

Была одна вещь, а получились две (**фото 1**).

Вместо ножниц — два ножа

Старые портняжные ножницы пришли в негодность. Подумав, что пара инструментов мне не помешает, я обрезал концы режущих частей под углом 45 град., заточил соответствующим образом, спилил выступающие части на рукоятках — и получил из великолепной стали два ножа для раскройки кожи, прирезки линолеума, разрезания синтетического покрытия на пол и т.п. (**фото 2**).

Для ножей изготовил чехол: из дерматина (можно из кожи) выкроил две заготовки. Одну из них загнул в верхней части, в изгибе разместил кольцо от оконного карниза. Заготовки соединил сапожным швом — и чехол готов. Его можно разместить на ремешке на поясе во время работы и на крючке на стенде для инструментов.

Александр НОСОВ,
г. Клецк Минской обл.
Фото автора.

Капуста и грибочки из дубовой бочки

(Начало на стр. 1).

Вот с тех самых пор и не расстается Николай Ефимович с бондарским инструментом. Делает всевозможную домашнюю утварь — ушаты, лохани, кадки, бочонки под вино да различные соленья, вазоны для цветов, дежи для замеса хлеба. В позапрошлом году Роговцовы остались зимовать на даче, так жена мастера, Вера Артемовна (кстати, тоже из семьи бондарей), пекла свой хлеб — необыкновенный аромат его будоражил всю округу...

Для каждого изделия — своя клепка (так называют дощечки, из которых состоит деревянная посуда). Дуб — идеальный материал, но дефицитный. Из него Николай Ефимович делает только бочонки под вино да ушаты в баню для запарки веников. Другая клепка тут не пойдет. В деже для замеса хлеба клепку дубовую чередует с еловой — так еще отец учил. А вот для прочей утвари вроде вазонов, лоханей, кадок под муку — использует клепку еловую.

Заказывают мастеру в основном тару для солений. Грибы, капуста, помидоры, огурцы, яблоки из бочки совсем другие на вкус и хранятся прекрасно. Где уж тут пластмассе и металлу равняться с деревом! Да и служит такая тара десятилетиями: вымыл, пропарил — и снова в дело. У Роговцовых есть бочка, которой уже 44 года, но она до сих пор в ходу.

Декоративный колодец-журавль на одном из участков в их дачном поселке — тоже творение рук Николая Ефимовича (**фото 1**).

Иной раз обращаются к мастеру и предприниматели. Одному хочется иметь в своей бане лохань дубовую двухметровую. Другому — стилизовать свой пивбар под старинушку. Правда, пиво в бочках хранить нельзя, поэтому емкости с пенистым напитком можно только спрятать внутри бочек. Вот и получается, что на посуду, которой пользовались наши прадеды, сегодня есть спрос.

Основной инструмент бондаря (**фото 2**):

- стружок прямой (для первичной обработки клепки);
- стружок кривой (для придания клепке вогнуто-выпуклой формы);
- скобля (для зачистки готового изделия изнутри);
- большой и малый рубанки (для зачистки готового изделия снаружи);
- циркуль (для измерения донышка);
- лучковая пила (для выпиливания донышка).

Понадобятся также ручная дрель, молоток, ножовка по дереву и зубило (для изготовления обручей из железа толщиной 2,5-3 мм).

Обрабатывать клепку удобнее на специальном приспособлении — сталюге (**фото 3**). Голова сталюги и педаль представляют собой равноплечий рычаг. Садишься на скамью, нажимаешь ногой на педаль — и голова сталюги надежно фиксирует клепку. Руки свободны, так что бери стружок — и работай! В этом деле главное — терпение.

Светлана ГОНЧАРОВА.
Фото автора.

2

3

МИР КОЖИ

Сшивает шнур

Одно из любимых занятий Ирины Васильевны Жаворонковой из г. Борисова Минской области — шитье. Шьет мастерица не только из нового материала, но и прекрасно реставрирует старые вещи. На фото — сшитые Ириной Васильевной сарафан и сумка из кусочков старых кожаных изделий. Примечательно, что сшиты эти вещи не нитками, а кожаным шнуром, который придает изделиям оригинальность.

— Шнур, — рассказывает Ирина Васильевна, — вырезаю по спирали из кружка кожи. Чтобы его края были гладкими, эластичными, слегка прижигаю (мездрой вниз) над пламенем свечи, а затем, подержав несколько минут в горячей воде, растягиваю.

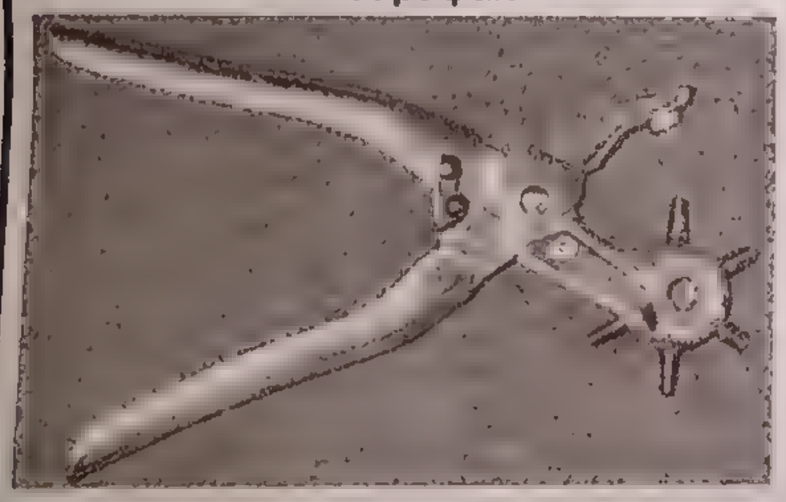
Прежде, чем шить, в лоскутах кожи, деталях будущего изделия нужно сделать отверстия под шнурок. Ирина Васильевна пробивает их специальным дыроколом «Бекер».

Все вещи мастерица шьет по заранее сделанной выкройке из бумаги. Читателям «Делаем сами» она предлагает простую выкройку кожаной сумки.

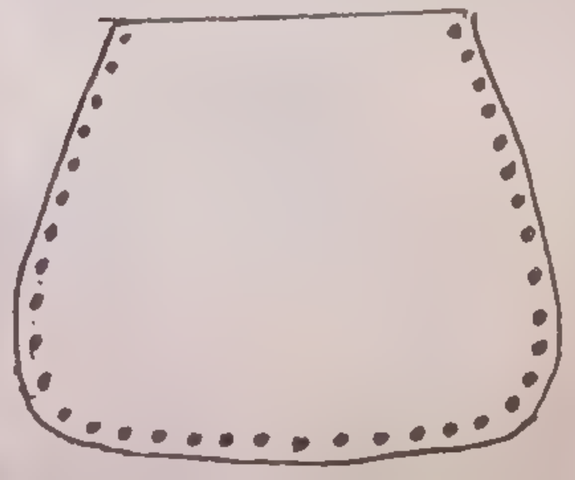
Николай КОМЛЕВ,
Фото автора.

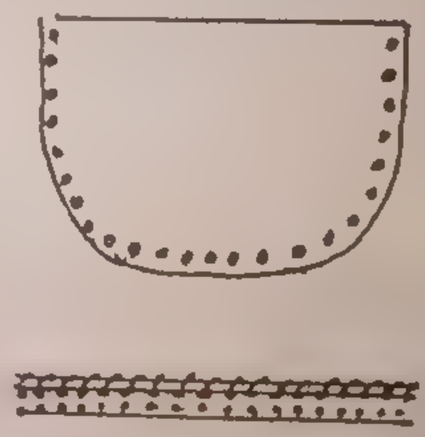
Сарафан

Сумка



Дырокол «Бекер»





Примерная схема выкройки деталей сумки

КТО ПОДСКАЖЕТ?

ПРОШУ ОТКЛИКНУТЬСЯ рукодельниц для обмена схемами по вышивке и просто для переписки. Может, кто-то поделится выкройками по шитью, вязанию кукол (человечков). Если есть у кого-то ненужные журналы «Бурда», «Чудесные мгновения», «Золушка вышивает», газета «Волшебная ниточка», приму с благодарностью. Могу выслать журналы по вязанию и т.п.

Любовь МЫШЕЛОВА,
301320 Тульская обл., г.Венев, мр-н Северный, д.34, кв.32.

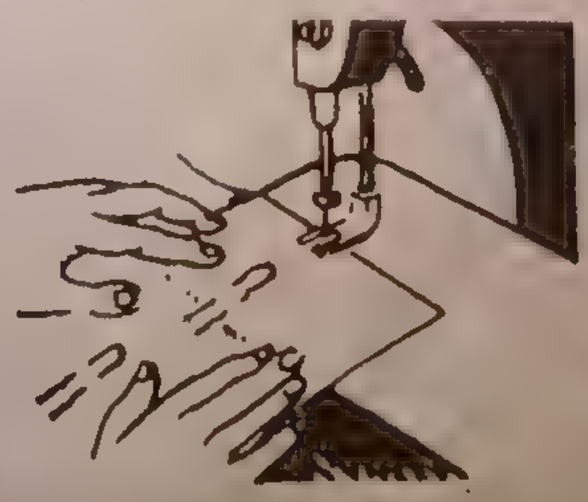
* * *

Хочу сделать косилку на мотороллер. Может, кто-нибудь поделится своими вариантами такого устройства?

АНИЕНКО Олег,
396523 Воронежская обл., Каменский р-н, с.Коденцово, ул.Красная, д.30, кв.3.

Поможет шпилька

Сшивая на машине тюль, совсем не обязательно прибегать к предварительной наметке (ведь удалять ее потом дело хлопотное). Помогут вам сэкономить время обыкновенные шпильки. Шов надо вести не через шпильки, а рядом с ними.



Валерия ШАБАНОВА,
г.Могилев.

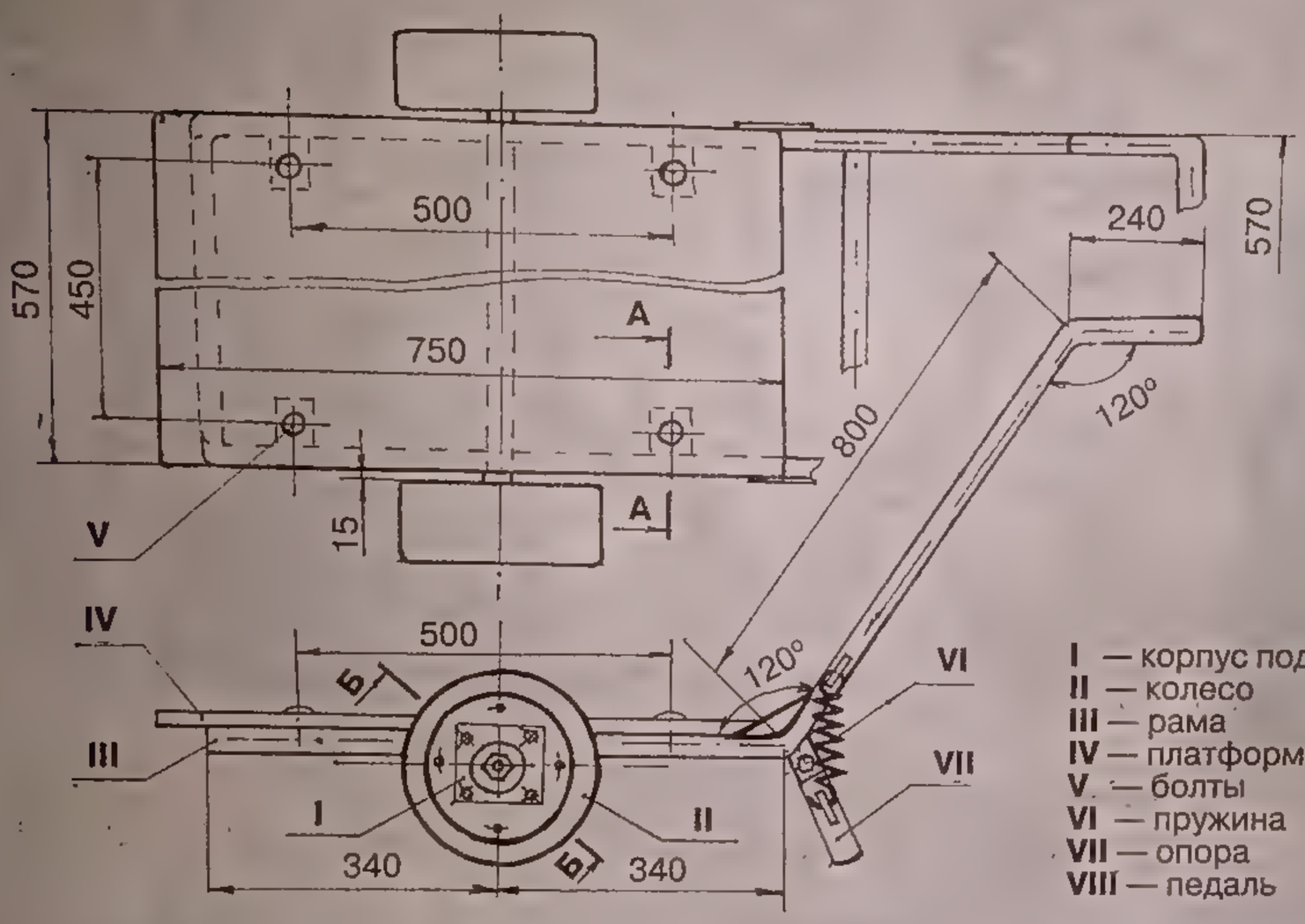
Двухколесная помощница

Ручная тележка состоит из рамы, колес, платформы и опоры. Рама изготовлена из газопроводной трубы d 25 мм согласно эскизу (**рис. 1**). К ней приварены пластины для крепления платформы, ось колес, крепление опоры, верхняя пластина пружины. Ось колес выточена из шестигранника S=24 мм и приварена сваркой посередине рамы, в месте крепления платформы. Платформа сделана из фанеры толщиной 10-12 мм и прикреплена к раме болтами М10 с полукруглой головкой (**рис. 2**). Колеса диаметром 300 мм и шириной 100 мм взяты от списанного культиватора-окучника КОН-28. Корпуса подшипников — со списанной жатки-косилки Е281 в сборке с подшипниками. Их сборка показана на **рис. 3**. Крепежные отверстия на корпусах и колесе совпадают. Опора изготовлена из газоводопроводной трубы d 25 мм (**рис. 4**). К ней приварена нижняя пластина пружины и педаль. Опора прикреплена к раме подвижно, что позволяет нажатием ноги на педаль переводить опору в «рабочее» положение, а, потянув тележку на себя, за счет натяжения пружины переводить в «транспортное» положение. При этом опора убирается под раму.

Такую тележку можно тянуть или толкать перед собой. Чтобы погрузить стоящий полный мешок с картофелем, достаточно подвести платформу под мешок и потянуть его в сторону тележки.

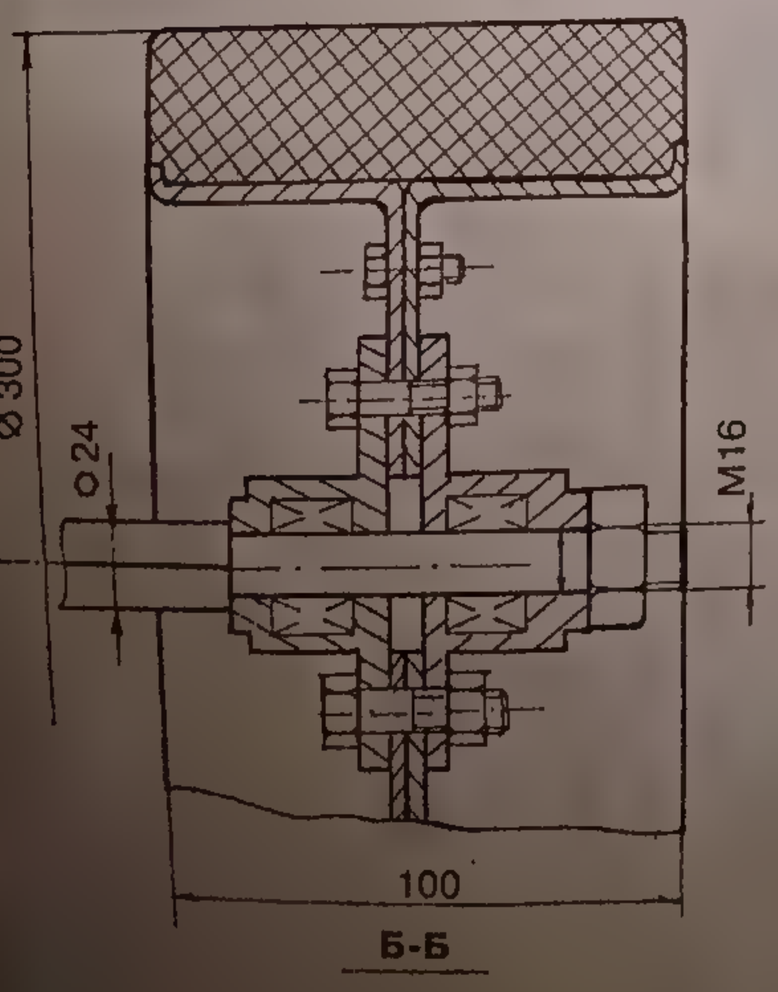
Тележкой удобно перевозить любые грузы.

Владимир РУДЬМАН,
д.Войтешин Брестской обл.



I — корпус под.
II — колесо
III — рама
IV — платформа
V — болты
VI — пружина
VII — опора
VIII — педаль

Рис.1



Б-Б

Рис. 3

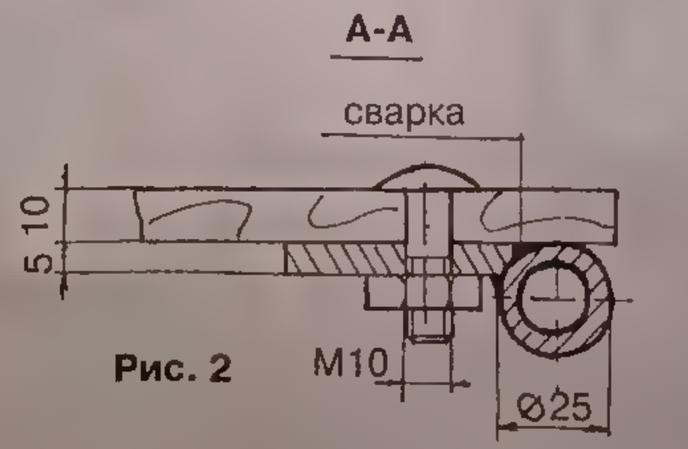


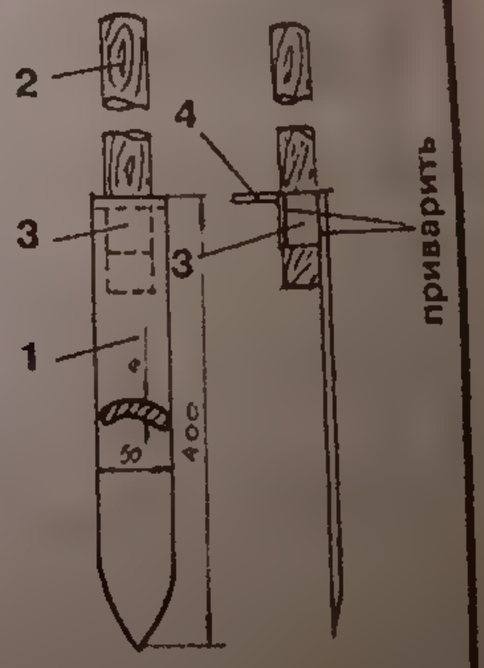
Рис. 2

Рис.4

На сорняки — с «пером»

Это приспособление я называю «пером» и использую для удаления сорняков с длинными корнями (осота, молочая). Благодаря ему такие сорняки больше не появляются на моем участке. «Пером» также удобно выкапывать корни хрена.

Алексей ЕВТИХОВ,
г.Ярцево Смоленской обл.



1. Перо-лезвие
2. Рукоятка (дерево или труба)
3. Втулка
4. Упор для ноги.

СОВЕТУЕТ МАСТЕР

Натуральное — лучше!

Все изделия, которые вы видите на фото, сделаны из натуральной древесины — сосны и березы.

Детская кроватка отделана восковой мастикой, которую можно приготовить в домашних условиях. Для этого на 1 часть чистого пчелиного воска нужно взять 2 части скипидара. В расплавленный воск ввести скипидар, помешивая лопаточкой. После остывания мастику нанести на поверхность жесткой волосяной кистью. Когда скипидар испарится, грубым сукном натереть поверхность до равномерного блеска.

Токарные заготовки можно отделывать в станке (чистой лентой, вырезанной из валенка), ровные поверхности — дрелью или шлифовальной машинкой (также используя войлок). Для более прочного воскового покрытия в мастику можно добавить несколько граммов расплавленной канифоли.

Если на заготовках из хвойных пород имеются смоляные ходы или кармашки, их необходимо обессмолить, иначе смола на изделии может выступать еще несколько лет. Для детской мебели это особенно нежелательно. Лучше использовать древесину лиственных пород и натуральные материалы для склеивания и отделки.

Александр КОЧЕРГА,
д.Мазуевка Пермской обл.
На фото — автор и его работы.

ХИТРОСТИ САМОДЕЛКИНА

Стульчик для кормления ребенка

Возможно, мой опыт изготовления такого стульчика пригодится другим родителям.

Сиденье стульчика я сделал из куска фанеры 25х26 см, к которому снизу прибил по периметру рейку 2х3 см. Положил на фанеру поролон и обтянул дерматином. Спинку сделал по такому же принципу, только обтянул обивочной тканью (подлокотники — тоже). Ножки — от старого столика, подставка — из фанеры толщиной 10 мм и ДСП.

В ДСП просверлил отверстия под ножки, в которые вставил клинышки (для большей устойчивости) и залил клеем ПВА. Ножки к сиденью прикрепил шурупами М5х60 и клеем, подлокотники к спинке — такими же шурупами, к вертикальным стойкам — стяжкой М5х60. Столик поддерживают подлокотники и два деревянных черенка d 20 мм, вставленных в просверленные отверстия в передних ножках. Сделан столик под высоту обеденного стола, чтобы ребенок мог сидеть вместе со всеми за одним столом.

Николай КОЗИН,
г.Бобруйск Могилевской обл.
Фото автора.

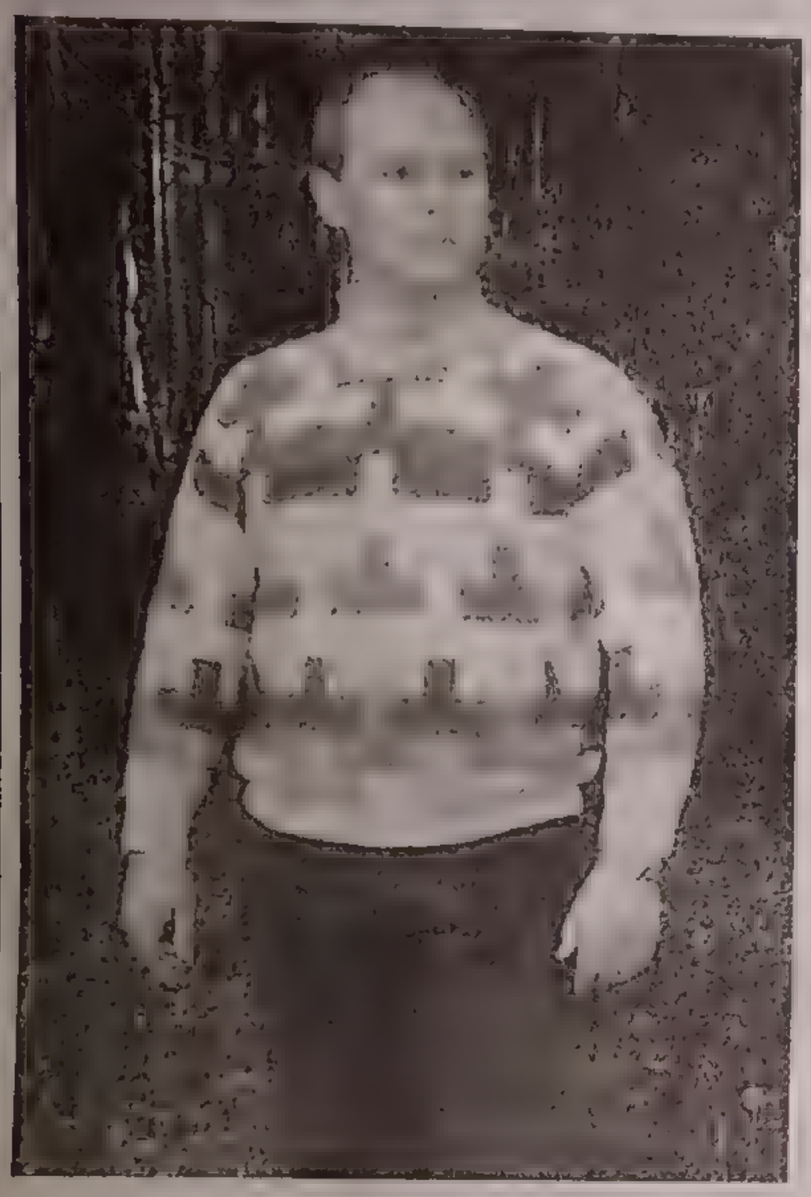
P.S. Согласен с Тамарой Капраловой («ДС» № 4, 2004 г. «Семья трудом крепка!»), что детей нужно приучать к труду, потому как то, что заложено в детстве, остается на всю жизнь. Моей дочери 5 лет, но она уже умеет забивать гвозди, знает название моего рабочего инструмента. И если нужно что-то подать мне — она первый помощник.

Свитер в стиле пэчворк

Размер 50-52

Потребуется около 700 г остатков пряжи разных цветов и около 100 г однотонной пряжи для манжет, ворота и резинки низа свитера; спицы № 2,5 короткие с наконечником и спицы № 2 — 5 штук.

Свитер вяжем из отдельных элементов «Т». Для вязания одного элемента набираем на спицы 48 воздушных петель — это первый ряд. Все элементы вяжем платочной вязкой. 2-й ряд — кром., 8 лиц. п., 2 п. вместе лиц., 26 лиц. п., 2 п. вместе лиц., 9 лиц. п. 3-й ряд — 46 лиц. п. 4-й ряд — кром., 7 лиц. п., 3 п. вместе лиц., 24 лиц. п., 3 п. вместе лиц., 8 лиц. п. 5-й ряд — 42 лиц. п.



Так продолжаем вязать, делая убавки через ряд, пока на спице не останется 10 п. Вяжем прямо 20 рядов платочной вязкой и петли закрываем.

Свитер начинаем вязать снизу без боковых швов. Сначала надо связать 8 квадратиков: набрать 10 п. и, связав 20 рядов, закрыть. Далее соединить квадратики между собой, вывязав между ними «Т»-элементы (**рис. 1**).

Вязать согласно схеме (**рис. 2**).

Сшить плечевые швы. Для резинки низа набрать на круговые спицы № 2 120 п. и вязать 7 см резинкой 2х2. Для ворота набрать 116 п. и связать 6 рядов платочной вязкой и еще 20-22 см резинкой 2х2.

Для рукава связать 2 квадратика на 10 п. и связать между ними 2 элемента «Т». Рукав вязать без шва, по средней линии, вывязывая элементы, прибавить по 1 п. в каждом 4-м ряду. Связав рукав по схеме, связать манжет, набрав 72 п. Связать 4 ряда платочной вязкой, равномерно убавить 12 п., а на 60 п. вязать 6 см резинкой 2х2.

Вшить рукава в пройомы. Свитер выстирать и отпарить.

Наталья БОЛОТОВА,
г.Апатиты
Мурманской обл.
Фото автора.

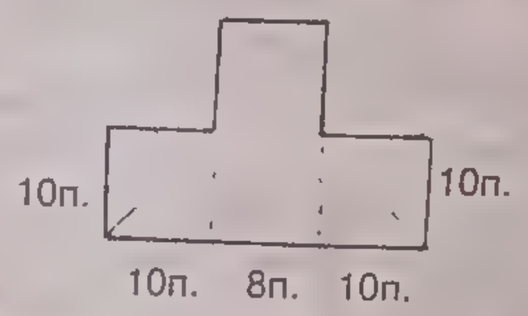


Рис. 1. «Т» - элемент.

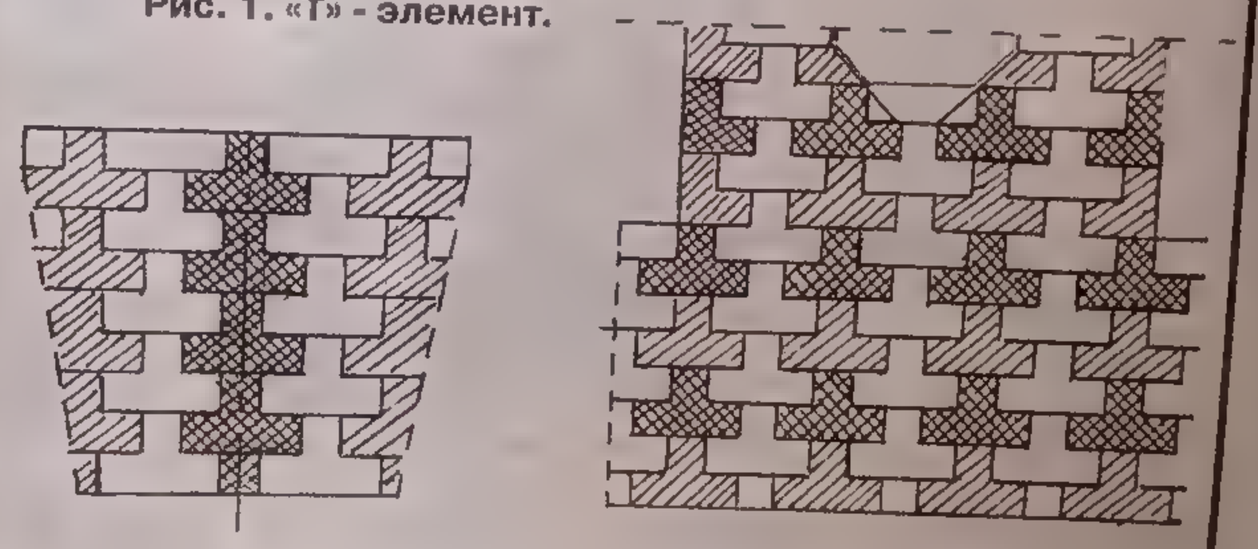


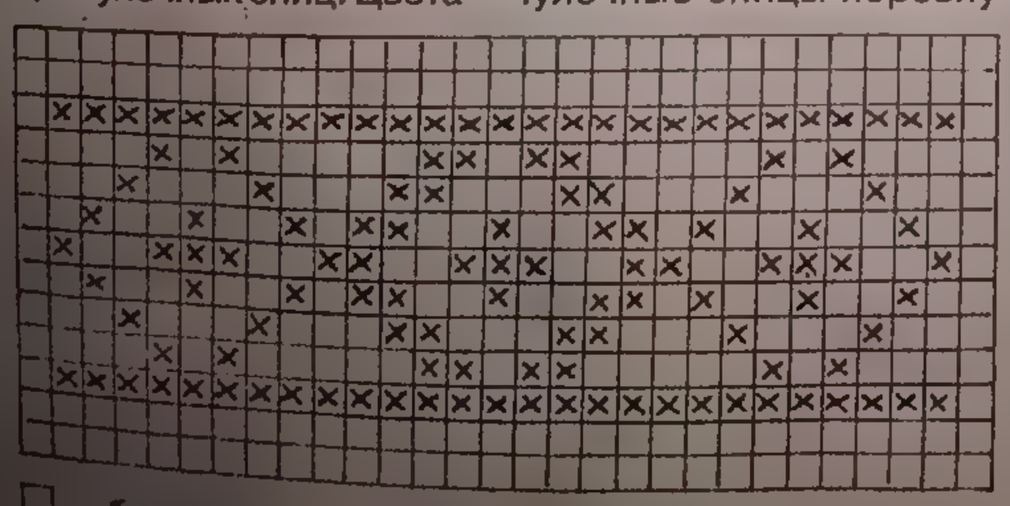
Рис. 2. Схема вязания спинки и рукава.

Носочки с орнаментом

Предлагаю читателям схему вязания оригинальных носков с орнаментом на отвороте. Такие носки прекрасно держатся на ноге. Схема на 60 петель.

Для вязания понадобится 60 г синей, 20 г белой и 20 г красной шерсти; 5 чулочных спиц. Цвета шерсти можно изменить по своему вкусу.

Наберите 60 петель синей шерсти на две чулочные спицы, затем все петли распределите на четыре чулочные спицы поровну и вяжите 4 круга резинкой 1х1. Лицевыми петлями провяжите два круга белой шерстью и начинайте вывязывать орнамент красной шерстью по белому фону. Закончив орнамент, провяжите два круга белой шерстью лицевыми петлями и снова синей шерстью вяжите 4 круга резинкой 1х1 Полученный отворот перегните наизнанку и далее вяжите лицевыми петлями синей шерстью 10 см до пятки.



□ — белый цвет ☒ — красный цвет

Пятку вяжите следующим образом: отделите на две спицы по 15 петель и оставьте их, не провязывая; остальные 30 петель отведите для прямой части пятки и вяжите 6 см в высоту чулочной вязкой. Затем начинайте спускать прямую часть пятки и две боковины. Для этого провяжите 19 лицевых петель, а 20-ю и 21-ю петли провяжите вместе. С этого момента вяжите по лицу работы 9 лицевых петель, 10-ю и 11-ю петли провязывая вместе, поверните работу на изнанку, вяжите 9 изнаночных петель, а 10-ю и 11-ю петли провяжите вместе изнаночной петлей.

Для получения ровного края две крайние петли, образовавшиеся при спуске при повороте работы, снимите, не провязывая. Такой спуск продолжайте до тех

Шапочка с ушками-шарфом

Материал: на шапочку и варежки — 200 г шерстяной пряжи (в 100 г — 250 м). Спицы № 3.

— Основной узор: для образца набирают 24 петли.

1-й ряд: кромочная, 2 изнаночных, 8 лицевых, 3 изнаночных, 8 лицевых, 1 изнаночная, кромочная.

2-й ряд, 4-й, 6-й и все четные: вяжут, как смотрится вязка.

3-й ряд: кромочная, 2 изнаночные, 8 лицевых вяжут следующим образом: 2 петли снимают на запасную спицу и оставляют перед работой, 2 лицевые, затем 2 петли с запасной спицы лицевыми, 2 петли снимают на запасную спицу и оставляют за вязанием, 2 лицевые, затем 2 петли с запасной спицы лицевыми; 3 изнаночные...

5-й ряд: кромочная, 2 изнаночные, 2 лицевые, 4 петли вяжут следующим образом: снимают их на запасную спицу и обвивают рабочей нитью против часовой стрелки 2 раза. Затем их одевают на правую спицу, 2 лицевые, 3 изнаночные.

7-й ряд — узор повторяют с 1-го ряда.

Внимание! Из 8 лицевых петель нужно вывязывать косы, а количество изнаночных петель между ними можно менять, чтобы точнее подобрать размер шапочки. В моем расчете 8 на 3.

Начинаем вязание с шарфа (ушек). Набираем 3 петли и вяжем резинкой 1 х1, прибавляя в каждом четном ряду в начале и в конце ряда по одной петле, пока их количество не станет равным 33. Когда будет связана одна часть шарфа длиной около 90 см, петли переснимем на дополнительную спицу и свяжем точно такую же вторую часть. Можно вязать сразу, но из 2-х разных клубков. (Используйте эту хитрость для вязания 2-х одинаковых или симметричных деталей: рукавов, полочек — и вы не запутаетесь в расчетах).

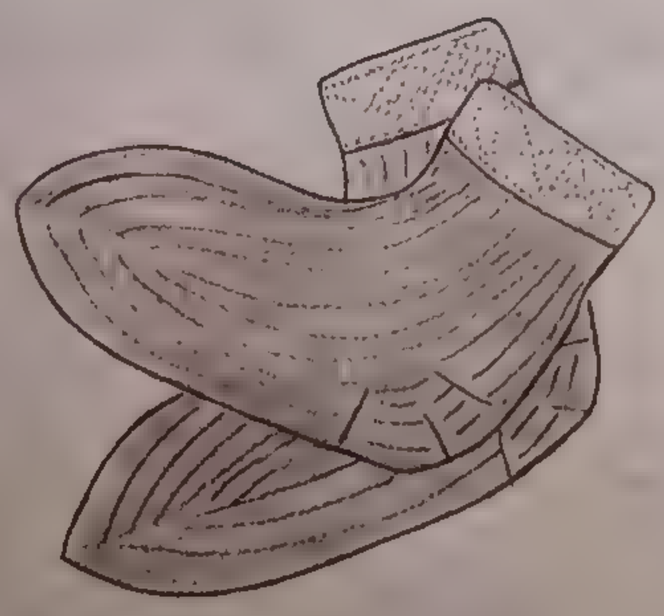
Теперь переходим к вязке самой шапочки. На спицу, где находится связанная часть шарфа, набираем 36 петель, а затем переносим петли второй части шарфа. Теперь на спицах 102 петли (33, 36, 33). Вяжем 6 рядов резинкой 1х1, а затем распределяем петли для вязания узора: должно получиться 9 кос по 8 петель (72), между ними по 3 изнаночные (24), по 2 изнаночные в начале и в конце ряда и 2 кромочные (102).

Провязав 10 раппортов узора, начинаем убавлять петли (только в лицевых рядах). Вначале провязываем вместе 2 изнаночные из 3-х; в следующем лицевом ряду — 2 оставшиеся изнаночные вместе изнаночной. В следующем лицевом вяжем вместе 2 центральные лицевые из 8-ми лицевой. Затем 3 центральные лицевые из 7-ми вяжем изнаночной. Теперь от узора осталась резинка 2х1. Последнее убавление: каждые 2 лицевые вместе лицевой. Оставшиеся петли стягиваем на нитку. Сшиваем шапочку сзади.

Можно собрать шапочку и по-другому.

Связав 2 части шарфа, набираем 33 петли для затылочной части. Дальше вяжем резинкой 1х1 около 20 см. Затем делим вязание на 3 части. Центральная часть — 45 петель, боковые по 27. Боковые оставляем на запасных спицах, а вяжем только среднюю, как обычно вяжется пятка для носков. Следим за тем, чтобы каждый изнаночный ряд начинался и кончался изнаночной петлей (кромочные не входят в счет). Каждый лицевой вяжем так: первую и последнюю петли средней части вязания провязываем вместе с ближайшей к ним петлей боковых частей, которые находятся на дополнительных спицах. Количество лицевых рядов должно совпасть с количеством петель каждой из боковых частей. Оставшиеся 45 петель закрываем. К шапочкам можно связать варежки. Для второй шапочки просто резинкой 1х1, а для первой в центре вывязываем узор — косу из 8 петель.

Елизавета ГЛАДЫШЕВА, г. Могилев.
Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.



пор, пока по обоим бокам пятки не останется ни одной петли, а посередине попрежнему будет 10 петель и пятка примет форму колпачка.

Поднимите на две спицы 10 кромочных петель с обеих боковин пятки и, восстановив таким образом первоначальное число петель, вяжите вкруговую до мизинца, а потом начинайте спуск носка, провязывая по две петли вместе в начале 1-й и в конце 2-й спиц, в начале 3-й и в конце 4-й. Последние 10 петель туго затяните ниткой и закрепите на изнанке носка. Второй носок вяжите так же.

Готовые носки расправьте и прогладьте горячим утюгом через влажную ткань.

Елена МИРАНОВИЧ, д. Гряда Гомельской обл.

Высылаем новые сборники издательства «Радар» (Москва, 2-е издание)

«Как открыть свое дело»:

● **Одному** (70 вариантов) — ц. 90 р. ● **Семье, коллективу** (85 вариантов) — ц. 110 р. ● **В селе, частном доме, на даче** (80 вариантов) — ц. 80 р. За счет фирм (филиал, вы — их представитель, лизинг, бизнес под ключ и т.п. — 510 предложений фирм) — ц. 120 р. ● **Оборудование для малого бизнеса** (542 вида от бытовых до домашних мини-цехов, характеристики, цены, все об изготовителе) — ц. 110 р. ● **С чего начать** (регистрация, лицензия, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) — ц. 80 р.

Содержат планы (не «голые» идеи), затраты, доход, все адреса, телефоны. Рекомендованы Союзом предпринимателей для всех групп населения.

Цена полного комплекта (6 сборников) — 350 руб. Всем — **подарок** — каталог по 410 лучшим кредитам во всех регионах на свое дело, жилье, автомобиль и др.

ЗАКАЖИТЕ (желательно на почтовой открытке) у распространителя: 607220 г.Арзамас, пр.Ленина, 164. Инфоцентр «Алмаз», отдел 17-10.

Оплата при получении на почте. Стоимость доставки — 7 руб. + 5% от цены заказа.

Доход 10-250 тыс. р. в месяц | Интернет — www.icalmaz.ru | Начальные затраты — нет или минимальны

Подпишитесь на журнал издательства «Радар» — «Свое дело и заработок» на 2005 г. Индекс по каталогу «Роспечати» — 84517

Домовенок
(грелка на чайник)

Вам понадобится плотная однотонная ткань; тонкий поролон или ватин для утепляющей прокладки, немного фетра или драпа для башмачков, разноцветные лоскутки и мех для чубчика.

Сначала сделайте выкройку на бумаге, предварительно увеличив чертежи до нужных размеров. Перенесите выкройку на ткань и вырежьте детали в количестве, указанном на чертежах.

На переднюю часть грелки настрочите щеки, глазки, язычок и ручки. Рот можно выполнить стебельчатым швом или тонкой тесьмой. Сложите лицевыми сторонами две детали передней части грелки, вставьте между ними башмачки, стачайте детали по нижнему срезу. Выверните детали на лицевую сторону, положите между ними утепляющую прокладку и обтачайте по контуру.

Заднюю часть обработайте также, как и переднюю.

На обе детали ушка настрочите внутреннюю часть. Она должна отличаться по цвету.

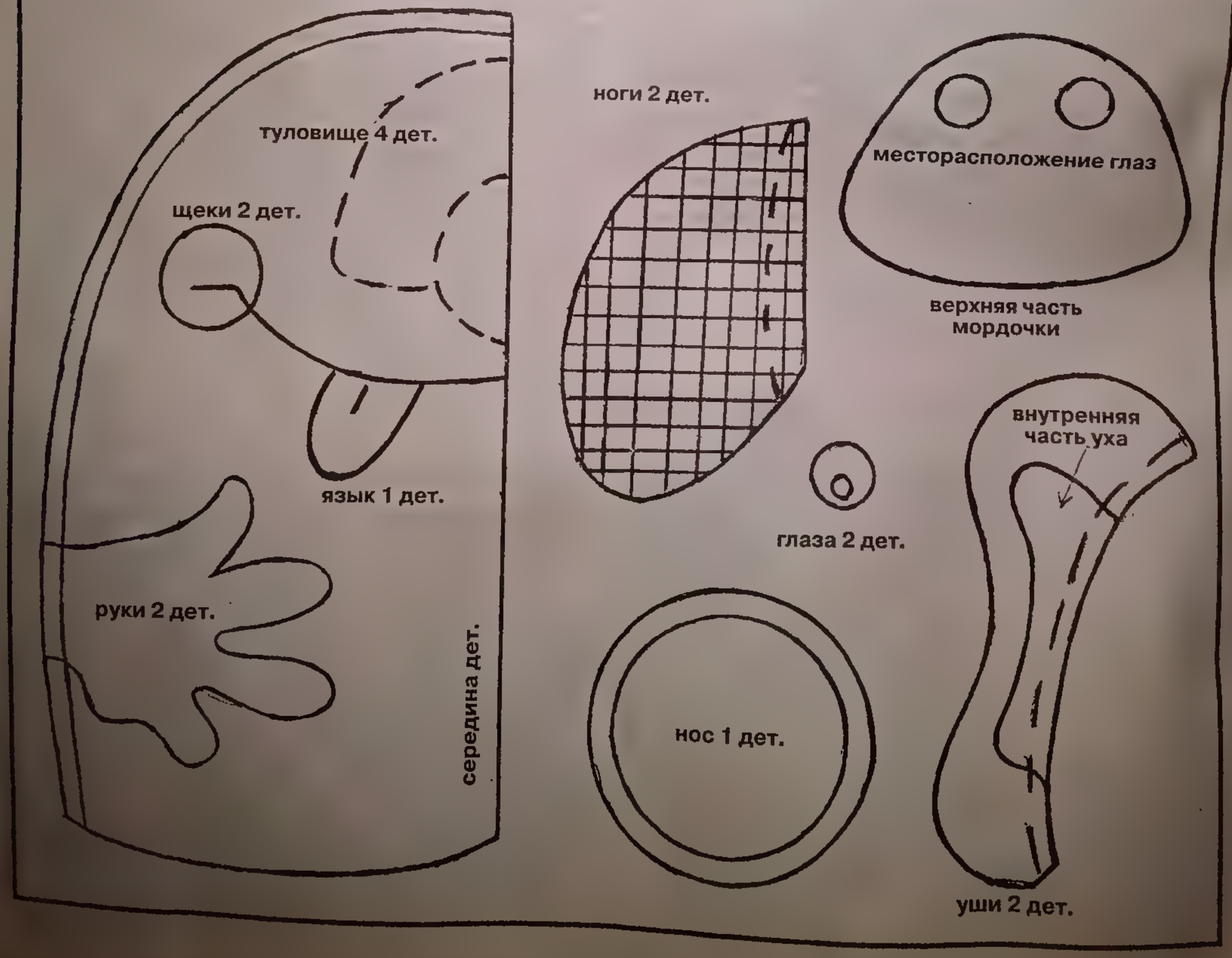
Переднюю и заднюю части грелки сложите лицевыми сторонами. Вставив ушки, стачайте детали по контуру, оставляя открытой нижнюю часть грелки. Выверните ее на лицевую сторону.

Выполните окончательную отделку: из кусочков меха прикрепите прическу и помпончики на башмачки. Сделайте и пришейте носик аккуратным потайным швом.

Антон ШАДРИН,
13 лет,
р.п.Новоспасское Ульяновской обл.

Дорогие ребята!

Ждем ваших писем в рубрику «Детская мастерская». Расскажите, чем увлекаетесь вы и ваши сверстники. Участвуйте в акции «Ищем таланты» — присылайте адреса талантливых, творческих людей, кружков и клубов творчества, которые есть в вашей школе, поселке, городе — и получайте подарки от газеты!



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Приятные мелочи

Футляр для очков (1) сделайте из остатков ткани двух цветов для верха и подкладки, прокладку — из тоненького поролона или фланели. Можно использовать лоскутки сукна, сатина. Размер — произвольный.

● **«Слон»** (2), прикрепленный к стене у телефона, очень удобен. Груз его — карандаши, блокнот, очки. А на хобот можно повесить ключи. Размер слона — 25х30 см. Основа поделки — картонный силуэт, пуговица — глаз, хвостик — тесемочка. Попонка с карманами (и с петельками для гвоздиков) перекидывается через спинку и застегивается на пуговицу.

● **Настенный кармашек для спиц, ножниц, очков** (3) — из лоскутов различной ткани. Отделка — тесьма. Высота кармана — 20-25 см.

● **«Котенок»** (4) — **мешочек для мелочей** (платков, варежек и т.п.). Донышко овальное, длиной 20 см, шириной 10 см. Высота мешочка — 30 см. Голову вырежьте из картона и обтяните тканью. Высота головы — 15 см, ширина — 22 см. Глаза, нос, полоски на лбу вышейте заранее, до обтяжки. Соединение туловища с головой прикройте бантом из жесткой репсовой ленты.

● **«Помидор»** (5) пригодится для хранения булавок, иголок. Лоскут красного ситца (20х12 см) стачайте по длине, соберите в узелок и затем выверните. Наполните этот мешочек поплотнее ватой или поролоном, соберите туго сверху и прикройте сборку зеленой розеткой из плотной ткани или связанной крючком.

● **«Фунтик»** (6) с успехом заменит коробку для конфет. Его можно сделать из листка плотной бумаги. Циркулем очертите окружность радиусом примерно 8 см. От центра вниз отмерьте примерно 6 см и срежьте на конус. Затем вырежьте по краю фестоны и в каждом нарисуйте кружочек. Из яркого ситца вырежьте форму мешочка (половина его видна на рисунке) и наклейте внутри «фунтика», оставив неприклеенными края (1,5-2 см), как показано пунктиром. Когда «фунтик» склеен и просушен, его можно наполнить конфетами.

Людмила МАРКО, г.Гдов Псковской обл.

Свет мой, зеркальце...

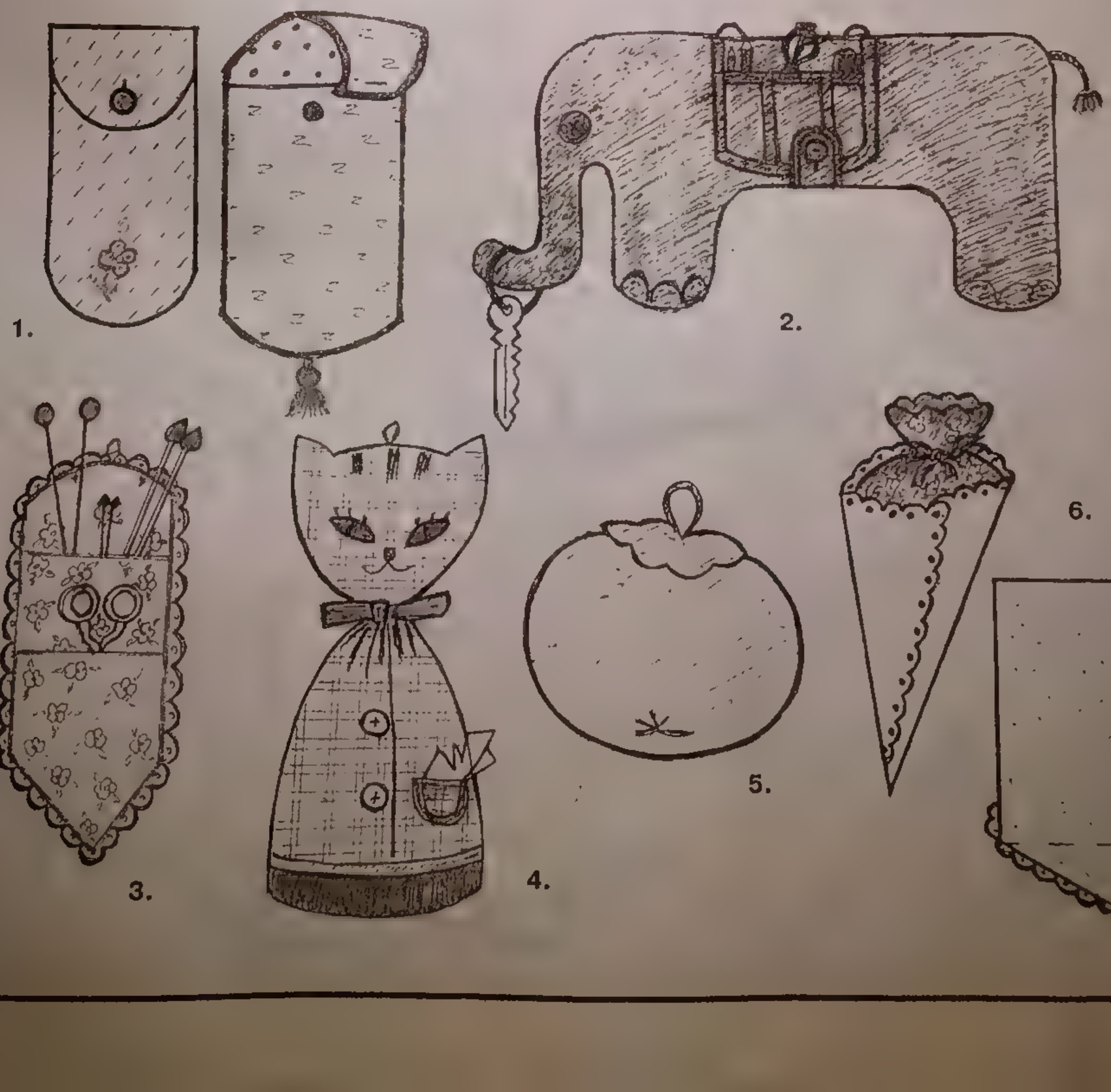
Отличное средство для мытья зеркал — горячая вода с добавлением небольшого количества уксуса. Есть и другой способ: потрите зеркало половинкой сырой картофелины, ополосните водой и отполируйте газетой.

Светлана ГОНЧАРОВА.

Прихватка с магнитом

Если в матерчатую прихватку для горячего вшить магнит, она всегда будет под рукой. Ведь тогда ее можно закрепить на стенке холодильника, на газовой плите, мойке.

Жанна ТИХОНОВА, г. Самара.

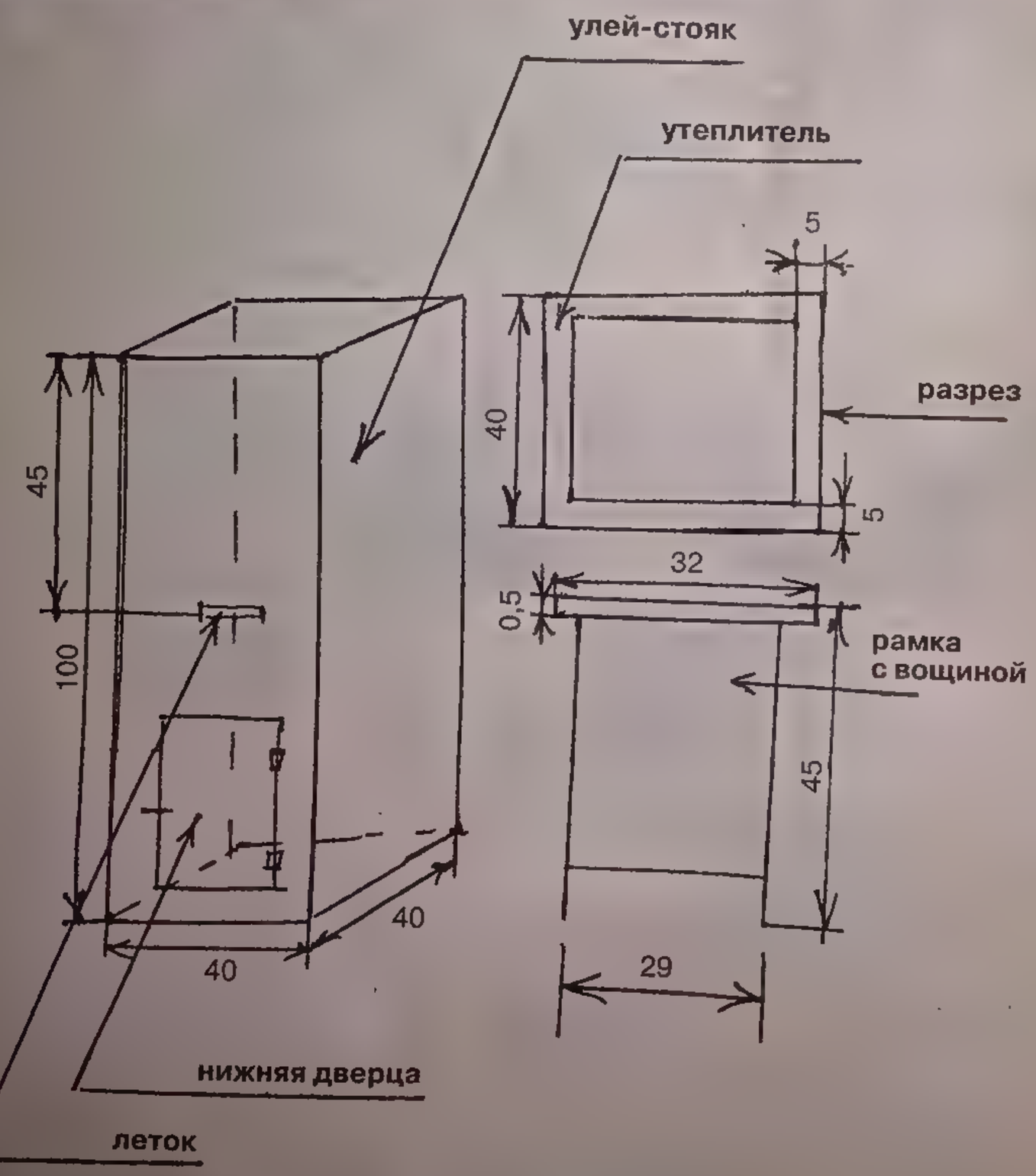


Такие ульи пчелам нравятся!

У меня на пасеке много разных ульев — как по форме, так и по объему. Есть, например, улей цилиндрической формы, высотой 1 м (**фото 1**) и прямоугольной формы (**фото 2**). В народе такие ульи называют дуплянками. Оба домика с магазинными надставками. Они просты в устройстве, удобны для работы, нравятся пчелам, так как надежно защищают гнездо от осадков, резких перепадов температур, имеют хорошую вентиляцию и теплообмен. И выглядят, согласитесь, очень симпатично.

Виктор ГОРМАШ,
д.Савичи Гомельской обл.
Фото автора.

ОТ РЕДАКЦИИ. Уважаемые пчеловоды, ждем ваших писем о том, какими самодельными приспособлениями пользуетесь вы. Поделитесь своим опытом с другими!



КТО ПОДСКАЖЕТ?

Уважаемая редакция газеты «Делаем сами»!

Хочу сказать, что газета очень нужная и интересная, многое из нее можно узнать и многое может пригодиться домашним умельцам, а главное, через нее можно поделиться своим и перенять опыт других «золоторучкиных».

Вот с какой просьбой я обращаюсь к вам. Лет десять назад в горах Кавказа я видел пчеловодов, которые перевозили свои ульи на самодельных платформах облегченной конструкции. По-моему, прицепы были двухосными, на платформу умещалось 20 многокорпусных ульев. Транспортировали платформу легковым автомобилем. Меня еще тогда заинтересовала такая конструкция, но за 10 лет все успел позабыть.

Может быть, кто из читателей имеет такую платформу либо знает ее конструкцию — пусть поделится секретами. Думаю, этот материал будет интересен не только мне. И еще. Пусть в двух словах скажет, какие будут трудности с оформлением платформы в ГИБДД. Заранее благодарен.

СТУКАЛОВ
Андрей Алексеевич,
394006 г. Воронеж,
ул. Куцыгина, д.30, кв.33.

Обращаюсь к читателям газеты за советом. У меня каменный дом, в котором стены сырые буквально от пола до потолка, углы промерзают. Как избавиться от сырости?

ФОМИН Владимир,
433750 Ульяновская обл., г.Барыш,
ул.Силаевская, 33.

Хочу из пластиковой бутылки (1,5 л) сделать куклу. Может, кто из читателей подскажет?

СКУФИНА Татьяна Александровна,
412231 Саратовская обл.,
Аркадакский р-н, д.Андреевка,
ул.Ленина, 11.

НА КОНКУРС
«ЧЕЙ ВОДОЕМ ЛУЧШЕ ?»

Вода в бассейне пахнет морем!

Иметь возле дома водоем-бассейн я мечтал давно. И не потому что по гороскопу я — Рак, водяной знак. И даже не потому, что, живя то в горах, то среди знойных засушливых степей, всегда мечтал о морях-океанах, кораблях, дальних странах. Эта мечта так и осталась мечтой, а вот водоем я все-таки соорудил у себя в саду возле дома.

Строил его от первого взмаха лопаты в 1997 году до последнего штриха — посадки водяных растений в 2004-ом — сам. Помогала мне в этом моя бывшая одноклассница, нынешняя жена и всегда любимая женщина — Ниночка.

Вначале я выкопал овальную траншею с периметром 12 м, шириной 50 см и глубиной 1,5 м. По внутренней, меньшей стороне траншеи установил старые листы шифера таким образом, чтобы толщина стенки бассейна не превышала 25 см (в целях экономии бетона). 50 см ширины траншеи при копке — это минимальное пространство, в котором без проблем можно работать человеку.

Бетоном заливал не сразу, а по мере приобретения материала (цемента, песка, гравия, отсева, щебня). После того, как периметр был забетонирован полностью, а произошло это в 2002 году, я стал вынимать грунт из чаши бассейна. Сняв верхний, плодородный слой почвы, я перенес его на грядки. Далее в основном была отличная глина, которую я двумя ведрами перетащил и сложил недалеко от бассейна. Всего, по моим подсчетам, где-то 36-40 тонн... Сначала копать было легко, затем, по мере углубления чаши бассейна, пришлось сделать простейший трап (доска с набитыми поперечинами). И вот летом 2003 г. ложе бассейна было готово.

А нынешней весной я приступил к очередной фазе строительства — устройству дна. Вначале трамбовкой в виде бревна с ручками утрамбовал его, затем уложил арматуру: куски проволоки, старые трубы, всевозможные железки, цепи и т.п. После этого сделал бетонную стяжку толщиной 10 см. Через месяц залил дно бассейна горячим (160 град.) битумом. Битум нужен для герметизации, так как в бетоне образуются микротрещины и полости, через которые просачивается и уходит вода. После того, как битум застыл, приступил к заключительной фазе устройства дна. Раствором цемента с песком в пропорции 1:3 заштукатурил дно и стенки бассейна, а затем еще и зажелезнил их цементом. И только после этого пустил водопроводную воду.

Через несколько дней в бассейне завелись водомерки, жуки-плавунцы, а через неделю, подойдя утром к водоему, мы с женой услышали восхитительное пение лягушек.

В бассейне я посадил египетский папирус-циперус, осоку-камыш и аир болотный. В дальнейшем мечтаю посадить лилии-нимфеи, кувшинки и лотосы, пущу мальков различных пород рыб, черепах и тритонов.

Конечно, строительство моего бассейна получилось довольно трудоемким и долгим, но какое наслаждение в жаркий летний день (у нас в степной засушливой зоне на солнце 50-55 град., в тени — 35-38 град.) окунуться в свое «персональное болото» и даже немножко проплыть. Поистине это стоит трудов и пота. Кстати, вода в бассейне почему-то пахнет морем!

Александр КРАПИВИН,
с.Левокумское
Ставропольского края.
Фото из семейного архива автора.

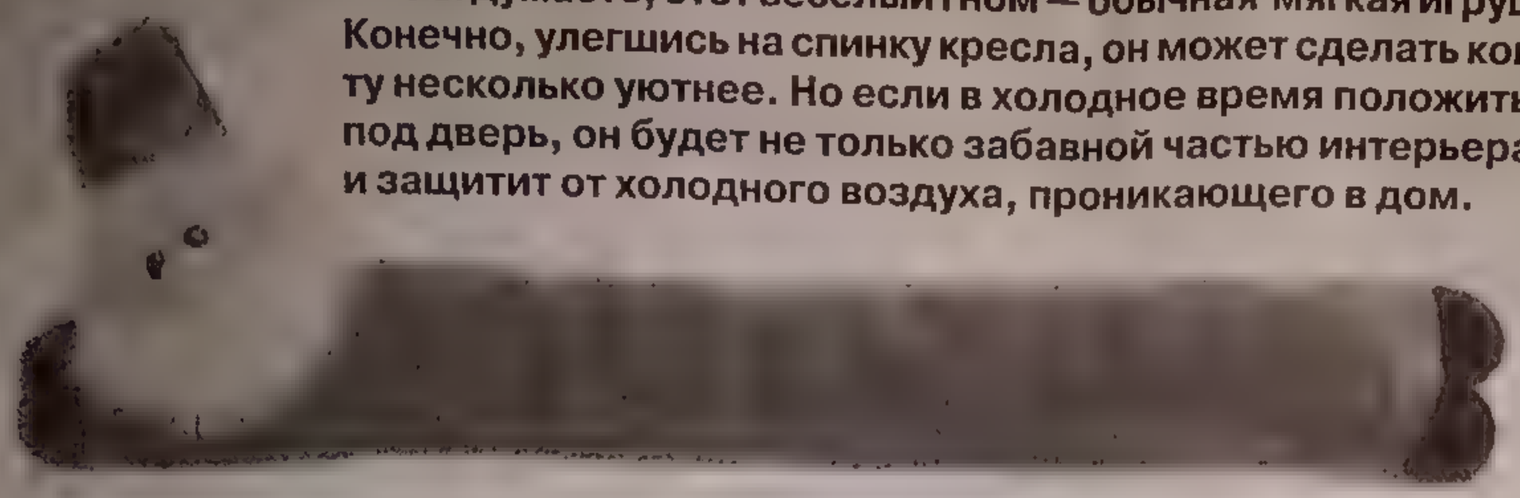
Не новинка, но — красиво!

Коллектив детского сада-яслей «Лучик» (г.Скидель Гродненской обл.) во главе с заведующей Тамарой Михайловной Карпейчик много внимания уделяет благоустройству прилегающей территории. С ранней весны до поздней осени благоухают и радуют глаз цветочные «островки», обрамленные пластиковыми бутылками, вызывая у прохожих восхищение, а порой и зависть. Не у каждого жилого дома или офиса встретишь такую красоту.

Илья БОРИСОВ,
г.Скидель Гродненской обл.
Фото автора.

ОТ РЕДАКЦИИ. Конечно, бордюр из пластиковых бутылок — не новинка, но лишний раз посмотреть, насколько это красиво — почему бы и нет?

Игрушка-гном не только украсит дом



Вы думаете, этот веселый гном — обычная мягкая игрушка? Конечно, улегшись на спинку кресла, он может сделать комнату несколько уютнее. Но если в холодное время положить его под дверь, он будет не только забавной частью интерьера, но и защитит от холодного воздуха, проникающего в дом.

Покопайтесь у себя в шкафу, может, найдете кусочки искусственного меха. Сделайте туловище, длиной равное ширине двери, набейте его кусочками синтепона (пойдут и старые колготки), пришейте к нему голову, для изготовления которой понадобятся ткань (для лица), пуговицы (для глаз), мех (для шапочки, бороды и волос). Кстати, это не обязательно должен быть гном — голову можно пришить от любой старой мягкой игрушки, а туловище — в тон.

Если отправляетесь в длительную поездку, захватите свое «произведение» с собой — отличная, скажу вам, подушка на время путешествия!

Людмила МОГИЛЕВИЧ.
Фото автора.

Разделочные доски

Любителям резьбы по дереву предлагаю сделать набор разделочных досок. Вешать их нужно не по горизонтали, как обычно, а по вертикали. Цепляясь одна за другую, вместе доски создают оригинальную композицию. Предлагаю выполнить орнамент геометрической и контурной резьбой.

Размеры досок — произвольные.

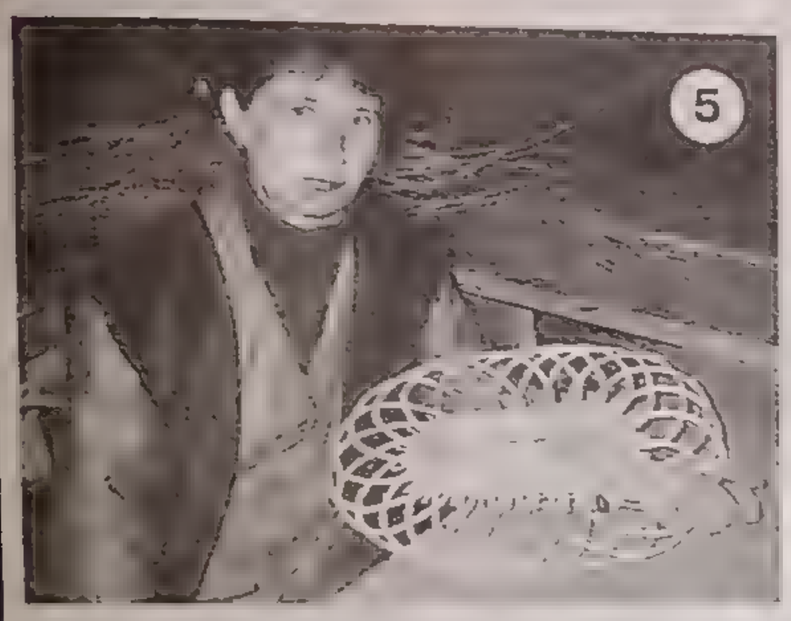
Мария ЛОСЕВА,
г. Вязьма Смоленской обл.

«Мозаика»

Любителям комнатных растений предлагаю свой вариант цветочного горшка. Сделала я его из простой банки для сыпучих продуктов. Обмазала банку разноцветным пластилином, покатала ее по рисовым зернам, а поверху выложила узор из цветной фасоли.

Татьяна РАЗОРИНА,
д. Невда Гродненской обл.
Фото автора.

Чудо-лоза



Прочитав в мартовском выпуске газеты о мастере-лозоплетельщике Анатолии Михайловиче Бубнове, я захотела рассказать о своей маме — Вавиловой Полине Алексеевне. Она тоже плетет очень красивые изделия из лозы.

Работает мама на фабрике мастером цеха лозоплетения и является автором и разработчиком различных корзинок, блюд, панно, хлебниц, напольных ваз и т.п. Многие вещи в доме сделаны ее золотыми руками. Наша прихожая тоже оригинально оформлена. Ее украшают: ажурное зеркало, полочка для косметики, панно «Ромашка», «рог изобилия», который висит на кольцах из лозы, абажур и ваза с соломенными цветами (**фото 1, 2**).

Поскольку я люблю мастерить из всего, что под рукой, а также шить и вязать, для меня мама сделала корзинки (**фото 3**), в которых я храню различный лоскут и клубки ниток. А в таких «бочонках» (**фото 4**) удобно переносить лук и яблоки. Еще у нас очень много других изделий из лозы, которые создают уют и удобства в доме.

Тем, кто заинтересуется плетением из лозы, мама рекомендует начинать с несложных изделий. Например, таких, как панно на **фото 5.** Его можно украсить цветами, и оно будет оригинально смотреться в любом интерьере.

Елена ВАВИЛОВА,
г. Чечерск Гомельской обл.
Фото автора.

Кстати.

В декабре выйдет в свет наша брошюра **«Плетение и другие виды народных промыслов»** серии «Мастерская на дому». Не пропустите!

ФОТОФАКТ

Птицу видно по полету, а человека — по делам

Эти фотоснимки прислал победитель нашего конкурса «Калитка двора улыбка» Сергей Николаевич Морозов из деревни Батино Калужской области. На одной из фотографий — он сам с главным призом в руках, на двух остальных — его новые работы.

Морская душа широка, как море. Вот и о новом месте работы бывший моряк не забыл — устроил местечко для отдыха. Теперь любой, кто приходит по делам в лесничество, может посидеть на резных чурбачках за столиком в тени деревьев.

Вот такая беседка с недавних пор украшает двор Беляевской средней школы. Построена она по проекту Сергея Николаевича, а помогали ему в этом деле односельчанин Николай Александрович Хибель и учитель Беляевской школы Александр Игоревич Пузыревский. Сам Сергей Николаевич ведет в школе кружок резьбы по дереву, вот и решил сделать такой подарок детворе.

Одним словом, молодец наш победитель!

Светлана ГОНЧАРОВА.

«КОНКУРС КРАСОТЫ»

Куколка на клумбе

Не знаю, понравится ли вам моя поделка, но надеюсь, что она поучаствует в конкурсе «красавиц».

Совсем не хочется обзывать такую куколку «чучелом», тем более, что восседает она на моей двухъярусной клумбе больше для красоты, чем для отпугивания птиц.

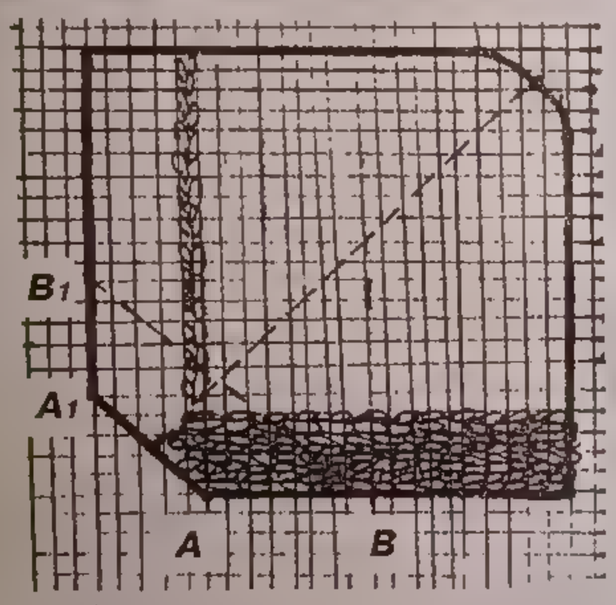
Сделана куколка из двух цветочных горшков и подставного блюдца. Для волос использован шпагат. Руки, ноги и помпон на шляпе — от старой игрушки-погремушки, глаза, рот и щеки нарисованы краской.

Людмила МАРКО,
г. Гдов Псковской обл.
Фото автора.

Каллы

Над этой композицией мы трудились всей семьей. Цветы и листья вывязаны крючком на бытовой капроновой сетке. Основой для крепления послужил циферблат от старых настенных часов, который обвязали крючком коричневой нитью.

Цветы рисуем на бумаге в развернутом виде и вырезаем. Бумажную развертку прикладываем к сетке так, чтобы петли шли вдоль стороны цветка (**см. рис.**). Вырезаем из сетки заготовку, карандашом на ней прочерчиваем линию по диагонали. Вяжем белой нитью, в нижней части (скошенный угол) добавляем к белой зеленую. Придерживаем нить под сеткой, продеваем крючок в каждую ячейку от середины цветка до края и обратно. Вяжем обычной цепочкой. Если нить тонкая, можно возвращаться по тем же глазкам, чтобы вязка получилась плотнее и глаже.



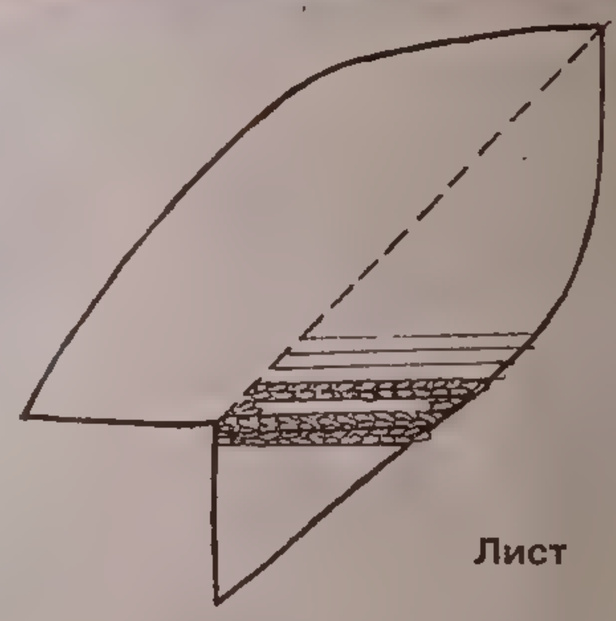
Цветок

A1B1 и AB — соединить, участок AA1B1B вязать с добавлением зеленой нити

В каждом цветке вывязываем сначала правую часть (снизу вверх), не заходя на отмеченную карандашом линию. Затем вяжем другую половину (сверху вниз). Листья каллы также сначала рисуем на бумаге и вырезаем заготовки из сетки так, чтобы ее ячейки шли по направлению прожилок на листьях. Вывязываем листья так же, как и цветки, оставляя ячейки-прожилки.

Для сердцевины цветков берем проволоку или пластмассовые палочки от конфет «чупа-чупс». Обматываем их желтой нитью и закрепляем в сердцевине цветка. Для стебля проволоку обматываем коричневой нитью. Остается только закрепить каллы на основе — и композиция готова.

Галина МЯГКАЯ,
д.Рованичи Минской обл.
Фото автора.



Лист

Вот тебе и скорлупа!

Согласитесь, красиво смотрятся на фото и кувшин с цветами, и декоративные тарелки. Они сделаны учащимися Могилевского педагогического колледжа. В качестве основного материала для украшения использована скорлупа куриных яиц. Эти образцы разработала преподаватель Могилевского педагогического университета (автор книги «Чудесные ремесла») Юлия Борисовна Гомазова.

Основу изделия, например, декоративной тарелки выполняют из пресс-папье. Фон закрашивают краской в зависимости от темы композиции: белым, сине-голубым и каким-то другим цветом. Заранее разработанный на бумаге эскиз переносят на основу. В зависимости от цветности эскиза подбирают цвет скорлупы. Яичную скорлупу используют как естественного цвета, так и окрашенную.

По эскизу, нанесенному на изделие, намазывают небольшие участки клеем ПВА и на расстоянии примерно 0,5-1 мм друг от друга укладывают частички скорлупы. Закончив укладку, на изделии делают роспись или украшают его цветной картинкой или фотографией.

Чтобы декоративный отделочный материал более прочно держался на основе, его покрывают бесцветным нитролаком.

Николай КОМЛЕВ,
г. Могилев.
Фото автора.

Детская курточка

В каждом доме всегда найдутся вышедшие из моды или не новые, поношенные джинсовые и трикотажные вещи. Вот из них-то и можно сшить красивую курточку для мальчика или девочки. Отличаться она будет лишь застежкой: на правой полочке для девочек и на левой — для мальчиков.

Прежде, чем шить, старые вещи распорите, выстирайте, выгладьте.

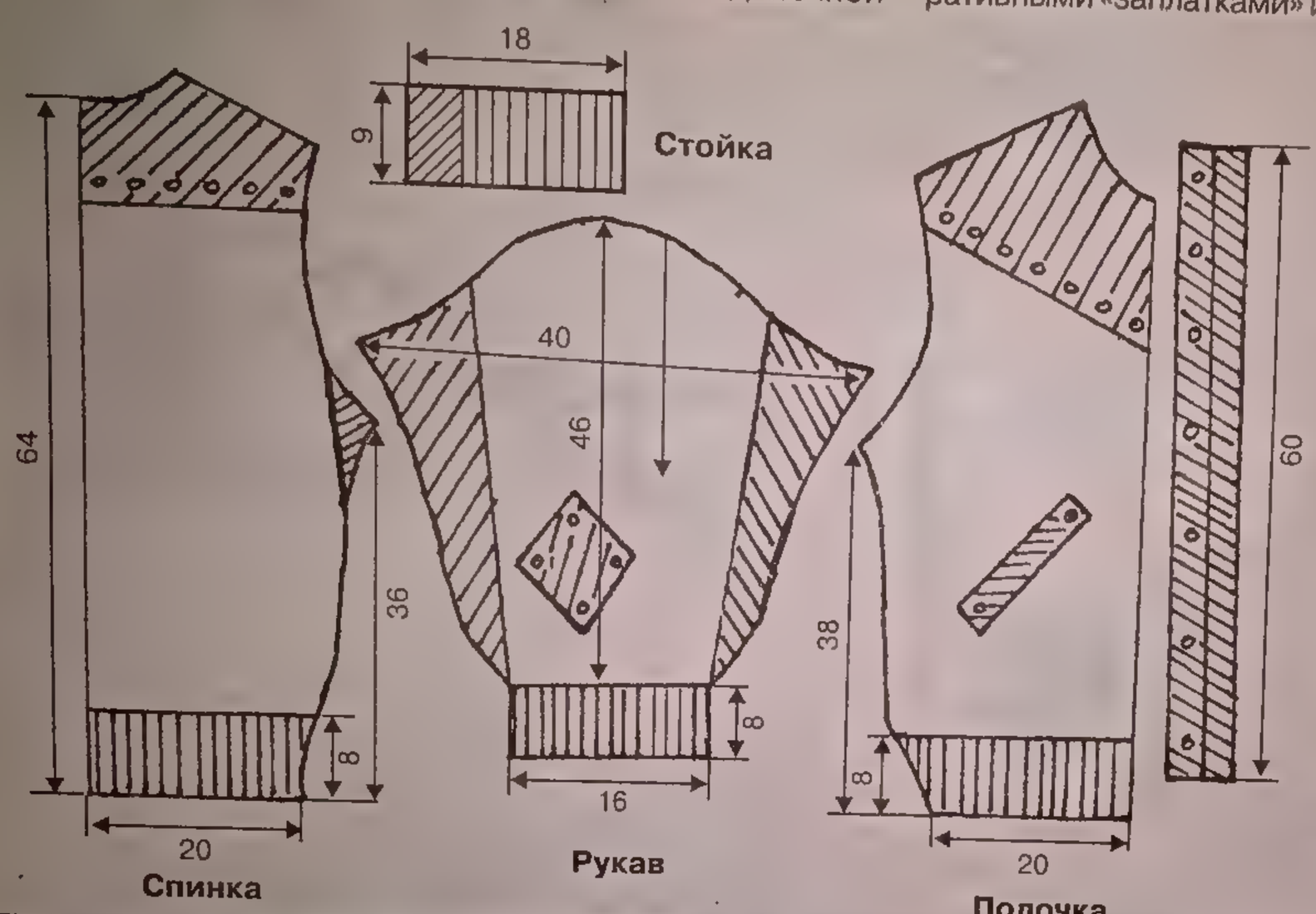
На чертеже наклонными линиями заштрихованы части кроя из отделочной (джинсовой) ткани. Основные детали — из трикотажа — нужно выкроить первыми, т.к. их величина зависит от размера и изношенности старой вещи. Лекала при раскрое располагайте, учитывая, что вытертые места можно будет закрыть декоративными «заплатками» из джинсовки или же изменить форму отделочных деталей. Для этого, наложив выкройку на трикотаж, уточните величину кокеток, ластовиц, места расположения локтевых «заплаток».

Детали куртки кроите из соответствующих трикотажных (спинку — из спинки, рукав — из рукава и т.д.). Резинку по низу джемпера не отрезайте — она станет резинкой низа куртки. Так же — и рукава. Бейку горловины используйте для стойки, если она коротка, посередине вставьте кусочки джинсовки.

Обработайте прорезные карманы с листочкой. Те, кому это сложно, могут настрочить накладные. Застежка — планка с кнопками. По линии кокеток, «заплаток», на листочках пробейте декоративные заклепки.

Курточка — на подкладке, может быть и с утеплителем.

Предлагаемый вариант деталей кроя и их величина соответствуют 36-му размеру.



Ольга МАРКОВА,
домохозяйка,
с.Березовка Волгоградской обл.

ВНИМАНИЕ: ВИКТОРИНА !

Уважаемые читатели!

Надеемся, что каждый из вас нашел в этом выпуске газеты занятие по душе. А еще предлагаем... отдохнуть. Если вы решили, что мы призываем вас к безделью, то ошиблись. Как заметил кто-то из великих, отдых есть замена физического труда умственным и наоборот, так что давайте-ка дадим рукам передышку и устроим небольшую разминку для ума.

Итак, перед вами вопросы нашей викторины.

1. Семена этого дерева покрыты слоем тугоплавкого жира, похожего на воск. Из налета на семенах получают «китайское» растительное сало, используемое в производстве свечей и мыловарении. Масло из прессованных семян идет на изготовление лаков, красок. Что это за дерево?

2. Из околоплодника какого растения делают сосуды для воды?

3. Какую рыбу нес кум куме в русской народной песне «Вдоль по Питерской»?

4. Какое слово-синоним является общим для этих двух выражений: «часть одежды», «грузоподъемный механизм»?

5. Известно, что в погребе может скапливаться углекислый газ. Почему это происходит? Как определить присутствие газа и обезопасить себя?

6. Какая русская пословица определяет разницу между конем, лошадью и клячей?

За правильные ответы — фирменный «толоковский» приз к Новому году.

Только одна просьба — письма с пометкой «Викторина» постарайтесь отправить не позже **25 ноября с.г.** (по почтовому штемпелю).

Приятного вам отдыха!

На 60 куриных или 45 утиных, или 20 гусиных яиц

ИНКУБАТОРЫ

Цена 880 руб., включая пересылку по почте.

Также предлагаем:

ОВОСКОП (220 В) — **180 руб.**
ТЕРМОРЕГУЛЯТОР (300 Вт, точность 0,2 °С) — **320 р.**
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР (точность 0,1 °С) — **350 р.**

Подробные инструкции прилагаются.
Гарантия — 20 мес.
Оплата при получении на почте. **Выписывайте:**
460000, Оренбург, ул. Гусева, д. 32-Г, «Инкубатор».

Телефоны рекламной службы в г. Смоленске: (0812) 64-75-65, 64-75-64

ДЕЛА ХОЗЯЙСКИЕ

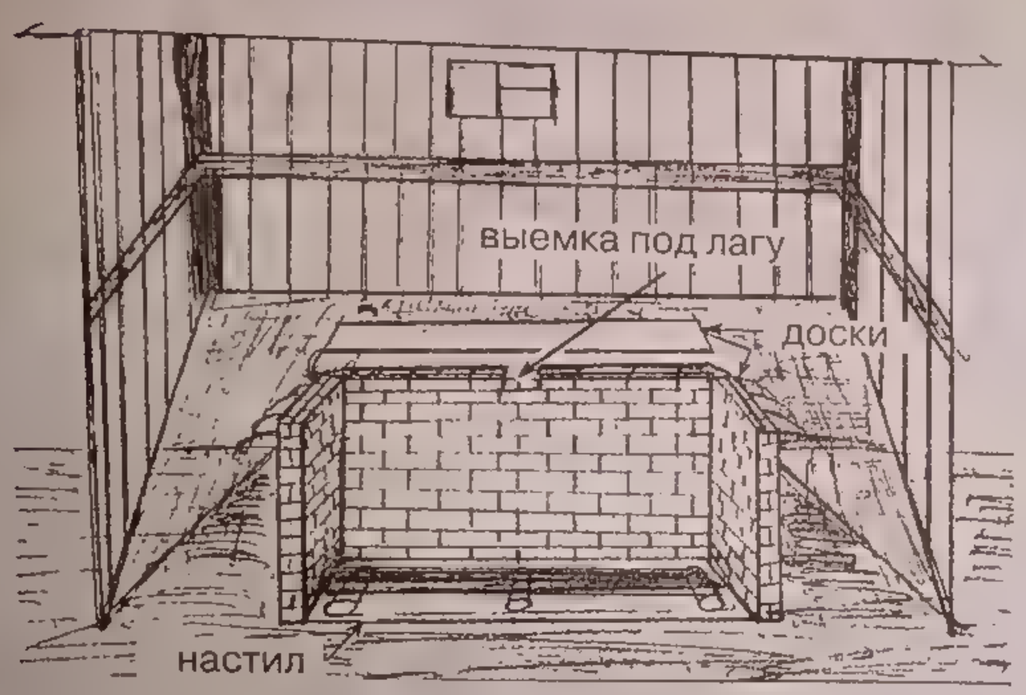
Наш погреб-«схрон»

«Своим погребом, который мы с мужем назвали «схрон», пользуемся четвертый год и очень довольны. Сделали его под обычным сараем. В сарае выкопали яму и выложили ее в один кирпич. На противоположных стенках вверху (**см. рис.**) сделали выемки под лагу, чтобы после заполнения погреба овощами настланные сверху доски не провисали. Дно ямы утрамбовали слоем песка и глины, а сверху сделали деревянный настил.

Картофель укладываем на хранение в сетках, свеклу — без тары, а яблоки помещаем в ящики с опилками или сенной трухой. Все хорошо хранится, не сыреет.

После заполнения схрона все укрываем слоем сухой соломы (0,5-1 м), а сверху накрываем яму досками. На одной из досок для удобства прикреплена ручка. После закрытия схрона продолжаем пользоваться сараем.

Виктория ЕВДОКИМЕНКО,
д. Мотневичи Гомельской обл.



ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ

Картошка выросла в... чулке

Как известно, в прежние времена (да и теперь тоже) студентов и школьников частенько привлекали на уборку урожая. И вот некий юный изобретатель из Санкт-Петербурга, вдохновленный поездкой на картошку, придумал, как облегчить сей тяжкий труд. Чтобы осенью не пришлось картошку по одной выковыривать из земли, он решил посадить ее в старых капроновых колготках. Их у матери собралось довольно много, поскольку колготки, как известно, вещь весьма недолговечная. Отрезав верх колготок, в каждый такой чулок юный экспериментатор насыпал питательную смесь с песком, положил по одному клубню, после чего опустил капроновый «контейнер» в подготовленную яму, оставив его края не поверхности. Осенью он легко, быстро и без потерь собрал урожай, выдергивая чулки из земли.

Кстати, в тонком капроне картошка выросла получше, чем в плотном.

Светлана ГОНЧАРОВА.

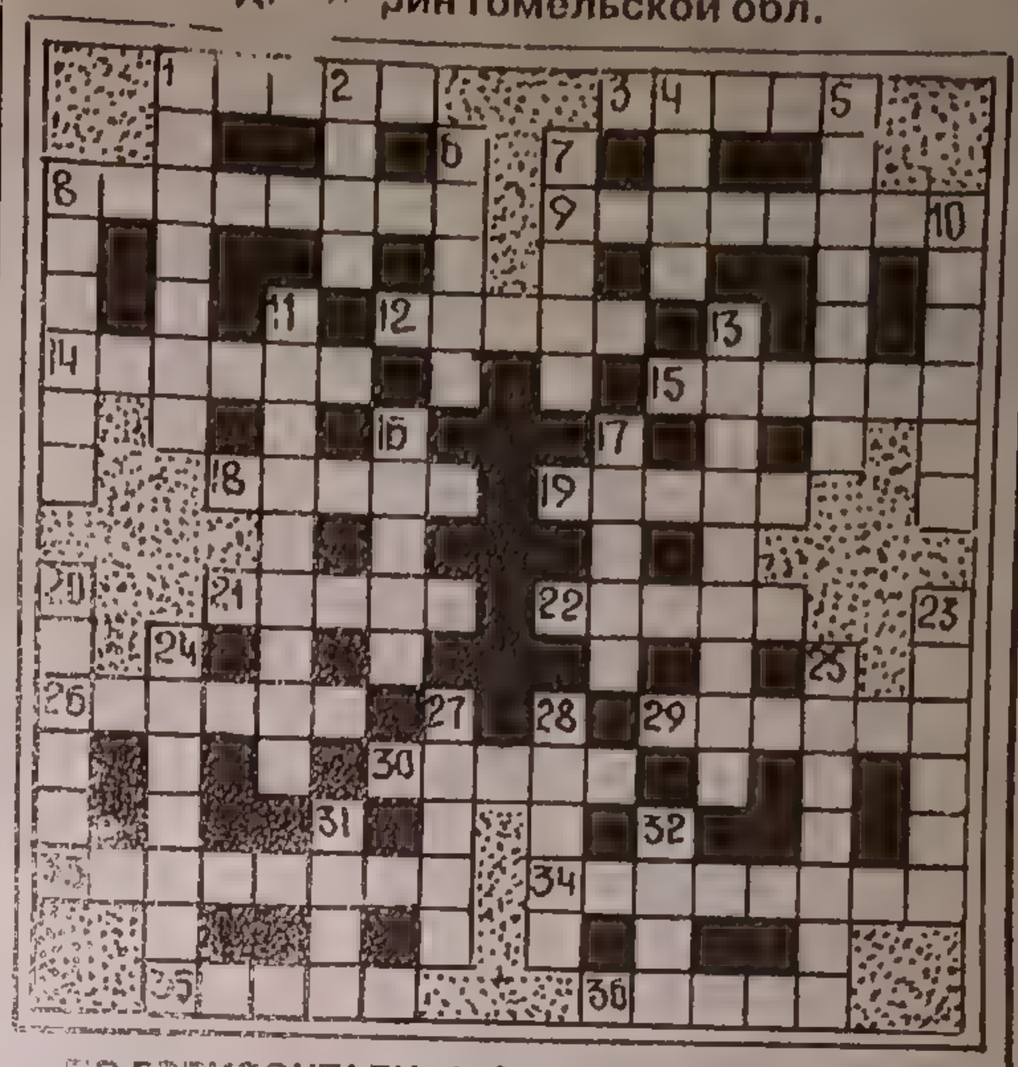
Ответы на кроссворд, опубликованный в № 9

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Палитра. 6. Точка. 8. Гарус. 11. Сейнер. 12. Алатау. 13. Алгебра. 14. Витрина. 15. «Либерал». 16. Верблюд. 18. Шадрин. 19. Алупка. 20. «Гудок». 21. Номер. 23. Антенна. 26. Корректив. 27. Малахит.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Почка. 2. Аорта. 3. Дендрарий. 4. Гваделупа. 5. Левитан. 6. Тренинг. 7. Ангарск. 8. Гобелен. 9. Санитар. 10. Гагарка. 16. Водла. 17. Дамба. 22. Перевал. 24. Нарзан. 25. Натрий.

Кроссворд

Составил Владимир ЛАТЫШЕВ,
д. Шибрин Гомельской обл.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Один ряд бревен в срубе. 3. Доказательство невиновности. 8. Приспособление для прядения: утолщенный стержень для навивания нити. 9. Газоразрядный прибор. 12. Вид косвенного налога на товары массового потребления. 14. Переводной вексель. 15. Листовой древесный материал. 18. Химическое соединение, углеводород. 19. Совокупность декоративных элементов. 21. Тип хозяйственной постройки в Беларуси, Польше и Литве. 22. В Древней Руси жилое помещение в верхней части здания или отдельный дом в виде башни. 26. Темно-красный или ярко-красный цвет. 29. Созвездие, в котором находится Южный полюс мира. 30. Беспорядок, суматоха, шум и гам. 33. Бодрое и жизнерадостное мироощущение, при котором человек верит в успех, в будущее. 34. Прибор для измерения плотности жидкости. 35. Обособленный земельный участок с усадьбой владельца. 36. Старинный духовой язычковый музыкальный инструмент.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Специально оборудованный рабочий стол для столярной, слесарной или другой ручной работы. 2. Оливковое масло, употребляемое в церковном обиходе. 4. Сорт картофеля. 5. Керамическая плитка для облицовки стен и печей. 6. Стеклянный шкаф для посуды. 7. Стенка над карнизом, венчающим архитектурное сооружение. 8. Отрезок прямой, имеющий определенное направление. 10. Японский город, в котором проходили XX зимние Олимпийские игры. 11. Вид украшения: разноцветные стеклянные трубочки, нанизываемые на нить. 13. Небольшой вагон. 16. Род мягкой крученой шерстяной пряжи. 17. Геодезический знак на местности. 20. Передвижной цирк. 23. Коробка или чехол, куда кладут какую-нибудь вещь для хранения ее от порчи, повреждений. 24. Картина, состоящая из трех отдельных картин, объединенных общей идеей. 25. Победитель в конкурсе. 27. Какое-либо положение, принимаемое за непреложную истину для всех времен и условий. 28. Драгоценный камень. 31. Вид искусства. 32. Временное сооружение из стоек, досок или металлических трубок у стен зданий для строительных или ремонтных работ.

ДС №10, 2004 г.

Подсолнухи

Еще немного — и закружат зимние вьюги, пряча все краски природы под белым покрывалом. Сделайте из бисера вот такие подсолнухи — и у вас в доме всегда будет лето. Изготовление этих цветков требует некоторых усилий, но они стоят того.

Материалы: проволока, оцинкованная или медная (в отверстие бисера проволока должна проходить только 1 раз), бисер 10/0 зеленый парчовый, коричневый парчовый; желтый рубленый, бисер 8/0 черный матовый (крупнее остального).

Необходимо заранее нанизать на проволоку бисер: желтый рубленый для лепестков — 2 низки по 3-4 м, зеленый парчовый для листьев и нижней части цветка — 2 низки по 2-3 м, коричневый парчовый для внутренних лепестков — 1 низка 2 м, черный матовый для середины цветка (семечки).

Рис.1.

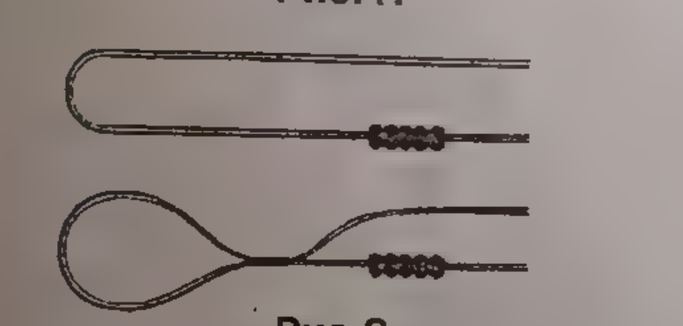


Рис.2.

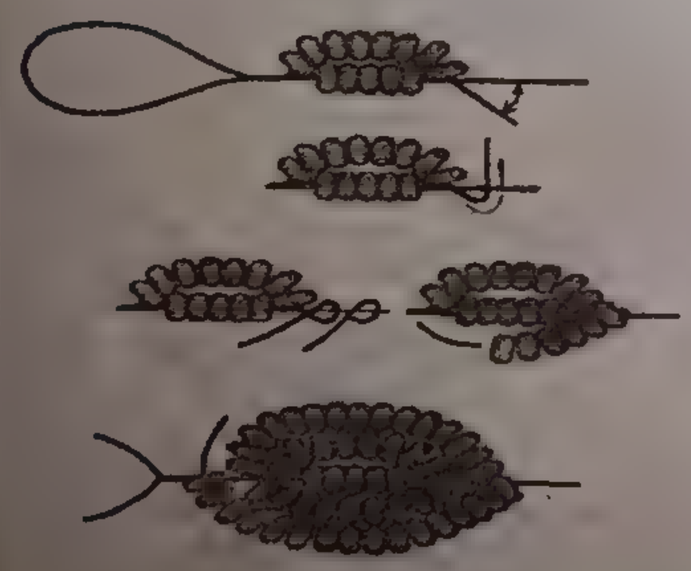


Рис.3.

Середина цветка

Она выполнена способом скрещенных осей (**рис. 1**).

Возьмите 4 куска проволоки (20-25 см), скрутите вместе их концы и присоедините низку бисера.

Разверните свободные концы соединенных отрезков, придав им форму скрещенных осей. Держа скрученные отрезки в левой руке, правой оберните низку бисера вокруг каждой из 4-х осей и нанижьте на каждую ось по 1 черной бисеринке, которая прикроет с внутренней стороны то место, где низка опоясывала оси.

Между осями выполняйте закругленные дуги и в каждом ряду увеличивайте число бисерин, пока ширина дуги не станет 6 см. Отрежьте проволоку низки, но не концы осей.

Лист

Возьмите низку зеленого парчового бисера, отодвиньте на край проволоки 5 см бисера. Согните проволоку на расстоянии 20 см от конца с отодвинутым бисером, как показано на **рис. 2**. Поместите 4 пальца левой руки в образовавшийся сгиб проволоки и правой рукой закрутите проволоку на 2 см, вплотную к пальцам. И начинайте обматывать центральную ось дугами, закрепляя низку с бисером сверху и снизу, как показано на **рис. 3**.

Для листа делайте 7 оборотов вокруг центральной оси. Выполните 3-4 таких листа для одного подсолнуха.

Венчик

Для венчика изготовьте 38-40 пар лепестков, каждая из которых состоит из одного маленького и одного большого лепестка, расположенного позади маленького. Выполняйте лепестки одновременно из 2-х низок один за другим, соединяя попарно.

Для изготовления одной пары лепестков скрутите концы двух низок между собой, на одной из низок отодвиньте на край проволоки 2 см бисера (это центральная ось). Вторую низку бисера обогните вокруг центральной оси и закрепите в верхней части. Сделайте 3 пары дуг (3 оборота вокруг оси) и закрепите листок у основания. Первую низку (центральную ось), выходящую из вершины лепестка, отведите к основанию лепестка и скрутите вместе оба конца проволоки на 0,8 см.

Татьяна ТАУШЕВА,
г.Могилев.
Фото Людмилы МОГИЛЕВИЧ.

(Продолжение следует.)

Сегодня также вышли газеты: «Народный доктор», «Цветок», «Толока в России», «Воскресная газета», «Зоохобби»; брошюра «Алкоголизм: народные методы профилактики и лечения».

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

"Толока. Делаем сами"
№ 10 (103)
Выходит 1 раз в месяц. Издается с марта 1996 г.
Шеф-редактор Татьяна САНЧУК
Редактор Светлана ГОНЧАРОВА.
Тел. (8-10-375-222) 25-14-94.
Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока».
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11635
Индекс 63246 «Пресса России»
АДРЕС РЕДАКЦИИ:
214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А.
Тел. (8-0812) 64-75-65, 64-75-64, т/факс 64-75-47
E-mail: toloka@sci.smolensk.ru, www.toloka.com
ДЛЯ ПИСЕМ: 214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488.
СП «АиФ Казахстан».
Отдел распространения в Казахстане:
8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770. E-mail: toloka@alf.kz.
Отдел подписки в Казахстане:
8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770. E-mail: toloka@alf.kz.
Цена свободная
Подписана в печать 12.10.2004 г. Время подписания в печать 16.00
Тираж 68500 экз. Заказ № 9893.
Отпечатана в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

Следующий номер газеты выйдет 23 ноября 2004 г.

Ноябрь, 2004
№11(104)

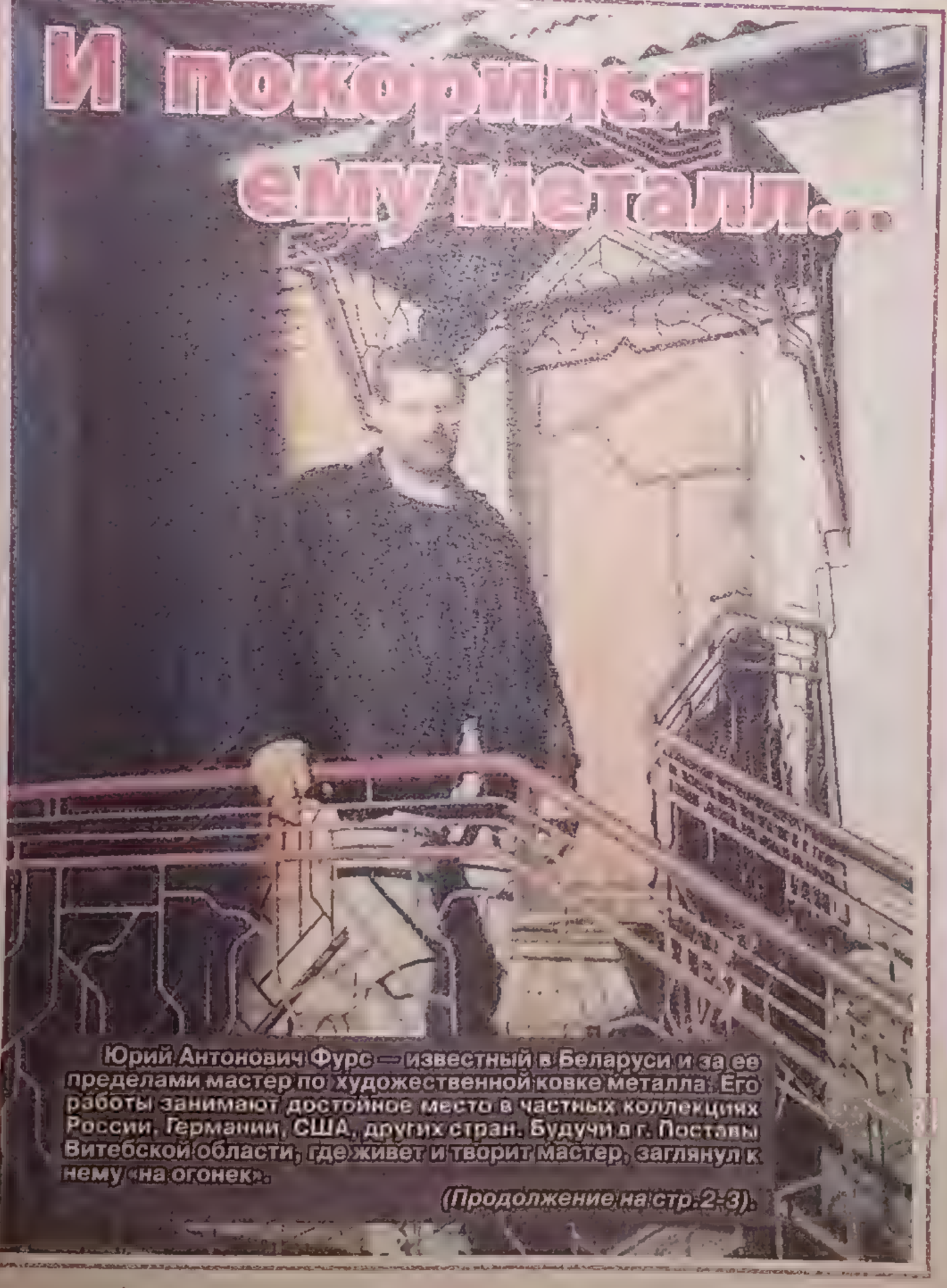
СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

ISSN 1812-0733
9 771812 073001 04011

Подписные индексы: 63246 (кат. «Пресса России»), 35730 (кат. агентства «Роспечать»), 12660 (кат. «Почта России».)

ТОЛОКА



И покорился ему металл...

Юрий Антонович Фурс — известный в Беларуси и за ее пределами мастер по художественной ковке металла. Его работы занимают достойное место в частных коллекциях России, Германии, США, других стран. Будучи в г. Поставы Витебской области, где живет и творит мастер, заглянул к нему «на огонек».

(Продолжение на стр. 2-3).

Сегодня в номере:

Сигнализация для авто — стр. 7

Беседка — стр. 9

Выручили консервные банки — стр. 10

Кулоны из кожи — стр. 13

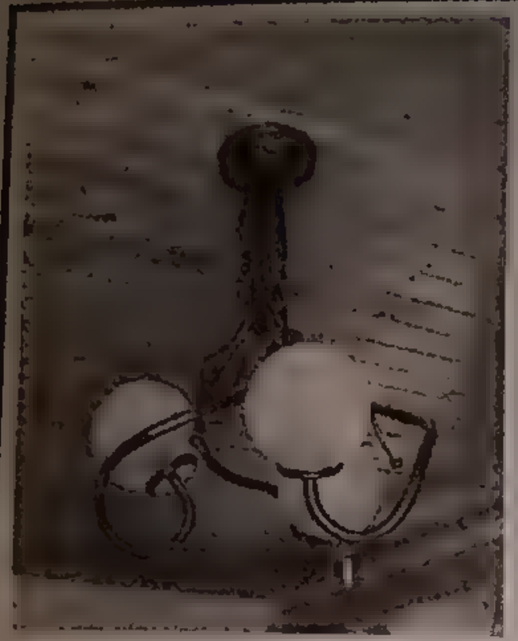
Грелка с... зерном — стр. 16

Стол резной, расписной — стр. 20-21

Вам интересно, о чем мы писали раньше или еще напишем? Тогда загляните на наш сайт в Интернете: www. toloka. com

ДС №11, 2004 г.

И покорился



(Начало на стр. 1).

— Юрий Антонович, Вы закончили училище нефтяников и должны были пойти работать на завод. И вдруг сделали другой выбор — стали кузнецом. Почему?

— Отцу и матери хотелось, чтобы после службы в армии я остался жить с ними в Поставах. Когда встал вопрос о моем трудоустройстве, отец предложил пойти в райсельхозтехнику, где он работал электросварщиком. Им на тот момент позарез нужен был кузнец. Заведующий мастерской упросил меня «попробовать» свои возможности в кузнечном деле. Мне старались помочь все, кто хоть мало-мальски знал приемы ковки металла. Постижение нового ремесла давалось трудно. Помню, надо было изготовить четыре стремянки для крепления автомобильных рессор. Убил столько времени, но ни одной детали за смену так и не сделал. Никак не удавалось выдержать нужные размеры. Злой, обливаясь потом, упрекал себя в том, что взялся не за свое дело. Смена закончилась, люди разошлись по домам, а я остался на своем рабочем месте. Заело самолюбие: я должен «найти управу» на «неподдающиеся» мне стремянки! Сделав расчет, хорошо продумав, как лучше выполнить все технологические операции, за 20 минут изготовил каждую из стремянок и довольный, с чувством победителя отправился домой.

С того времени для меня стало железным правилом: прежде чем приступить к изготовлению какого-либо художественного изделия, продумываю до мелочей, как это лучше сделать. В итоге — экономия не только времени, но и физических, материальных затрат.

Кузнечным делом увлекся еще больше, попробовав свои силы в художественной ковке. А когда одну из моих художественных работ «Розы в вазе» отметили как творческую удачу на 1-ом Всебелорусском празднике кузнечества в г. Глубокое Витебской области — я был счастлив. И в то же время понимал, насколько еще слаб в сравнении с признанными мастерами художественной ковки, чьи работы вызывали восхищение. Вот у кого действительно было чему поучиться! У одних именитых мастеров я позаимствовал «тонкую» технологию ковки металла, у других — опыт изготовления разнообразных инструментов и приспособлений для художественной ковки. Собирал и штудировал книги, пособия по кузнечному ремеслу, оборудовал собственную мастерскую, кстати, по своему дипломному проекту, который защитил, заканчивая Белорусский аграрно-технический университет.

— Кузнечное дело, художественная ковка под силу каждому, кто пожелает этим заняться? Или это удел избранных?

— Здесь важно создать необходимую базу. Горн можно выложить из кирпича или соорудить металлический, как это сделал я. Устройство моего горна простое. Рама — из прочных металлических уголков. Столешница из 10-миллиметрового железного листа, огражденного со всех сторон тонкой жестью высотой 15 см. Посередине столешницы, на месте сжигания угля установил фурму с колосниками для подачи воздуха. Воздух к месту горения подается по трубопроводу от установленного в нижней части рамы горна электровентилятора. Нужное количество воздуха регулируется специальной заслонкой. Для улавливания дыма над горном сделал металлический вытяжной зонт, который переходит в наружную трубу.

Сделал механический молот, необходимый для ковки объемных изделий, другие приспособления.

Для художественной ковки надо иметь много специального ручного инструмента. У меня его на сегодня более 300 единиц, но, считаю, этого мало и продолжаю пополнять свой «арсенал».

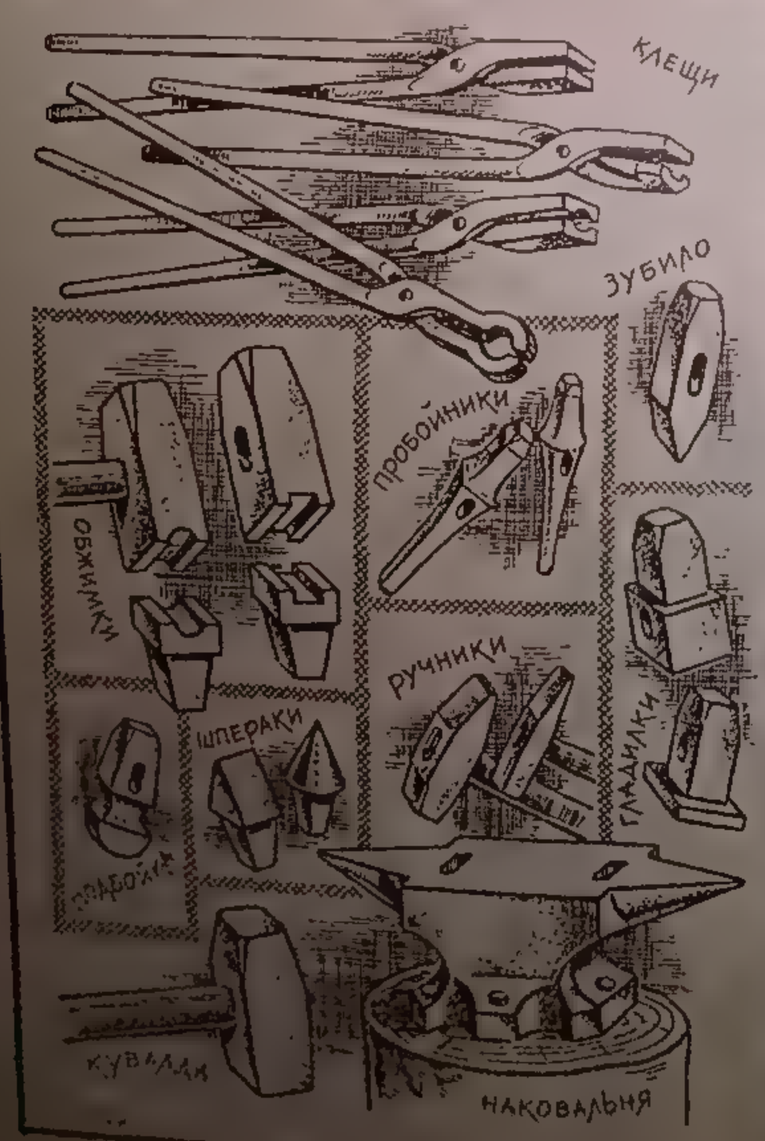
Помимо горна, нужна наковальня. На ее роге удобно загибать металл, а в отверстие можно вставлять шпераки — приспособления для сложнорельефной ковки, на которых выколачивают и правят различные элементы узора.

Рубить металл следует только у основания рога, так как на закаленной части наковальни зубило быстро придет в негодность. Наковальню нужно прочно закрепить костылями на невысоком дубовом чурбане.

Для обработки металла при небольших поковках необходим молоток-ручник. Его вес 0,5-1,5 кг. Рабочая часть — плоская, верхняя — закругленная или заостренная в виде тупого зубила. Верхнюю и нижнюю часть нужно закалить. Длина ручки — 300-400 мм.

Кувалда-молот, без которой также не обойтись, должна быть весом от 2 до 8 кг с обоими плоскими концами. Рукоятку желательно иметь из рябины, чья древесина легкая и прочная.

Для пробивки отверстий служат пробойники, имеющие разнообразные сечения — круглые, квадрат-



ему металл...

ные, прямоугольные. Чтобы придать поковке граненую, цилиндрическую или эллиптическую форму, ее обрабатывают в обжимке. Это приспособление имеет верхнюю и нижнюю части. Верхнюю насаживают на деревянную ручку, нижнюю укрепляют в отверстии наковальни.

Выглаживают поверхность изделия гладилками, нижние части которых должны быть хорошо отшлифованы.

Канавки, углубления и ямки наносят подбойками самой различной конфигурации.

При выполнении какого-либо сложного замысла не обойтись без дополнительных инструментов.

— Имея в наличии разные инструменты, начинающий кузнец должен знать какие-то основные приемы ковки?

— Безусловно. К примеру, раскаленную полосу следует гнуть между штырями, вставленными в стальную плиту. Если длину заготовки нужно уменьшить, одновременно увеличив ее поперечное сечение, деталь нагревают целиком, ставят вертикально и, прочно удерживая щипцами, бьют кувалдой по верхнему концу. При этом надо следить, чтобы деталь не гнулась, и периодически выравнивать ее. Эта операция называется осадкой. В иных случаях этот прием применяется не по всей длине заготовки, а только в одной ее части и называется высадкой. При высадке нагретой оставляют лишь ту часть, которую нужно утолстить, а концы охлаждают в воде. Куют так же, как и при осадке.

Если нужно увеличить длину детали, уменьшив толщину, ее вытягивают. Прут квадратного сечения кладут на наковальню и расковывают кувалдой по всей длине, периодически поворачивая на 90 градусов. Для вытяжки круглых болванок применяют седлообразные обжимки, все время поворачивая деталь вокруг оси.

Если поковку необходимо разделить на части, ее нагревают до темно-красного цвета, кладут на наковальню и разрубают ударами молота по кузнечному зубилу. Прорубив поковку на три четверти толщины, переворачивают ее и заканчивают операцию с обратной стороны.

Часто в художественной ковке деталь не прорубают насквозь, а оставляют надрубленной. Надрубленные отростки могут быть вытянуты и превращены в завитки, листья, цветки.

Если толстой заготовке придают изогнутую форму, в месте изгиба она становится потоньше. Это можно предупредить, предварительно высадив изгибаемый участок.

Изогнуть деталь под углом можно на ребре наковальни или вставив конец заготовки в отверстие наковальни. Нагреть при этом нужно только изгибаемый участок.

Для скручивания стержня один конец нагретого прутка зажимают в тиски, другой продевают в отверстие воротка и скручивают. Можно свивать несколько прутьев вместе. При свивке железо следует нагревать до ярко-красного или даже желтого цвета, чтобы избежать трещин к разрывов.

Завершенную деталь можно выгладить гладилкой. Гладилку постепенно перемещают по металлу, после каждого перемещения следует удар кувалдой или ручником.

Одна из заключительных операций — насекание узора, если он необходим по замыслу. На заготовку могут быть нанесены зубилом штрихи, ломаные линии, сетка, шрифт, изобразительные сюжеты. Плоскость при этом должна быть относительно ровной. Насечку можно выполнять подбойками, пуансонами, имеющими на рабочей части нужную фигуру.

— А какой металл лучше всего подходит для художественной ковки?

— Наиболее пригодны мягкие стали, содержащие до 0,13 процента углерода. Я отдаю предпочтение старому железу, которое легко поддается ковке. Собираю его где только возможно.

При нагревании металла важно не допустить его перегрева. Первый признак его загорания — появление белых искр.

Напоследок Юрий Антонович продемонстрировал мне в своей кузнице, как обыкновенные прутья превращаются в очаровательные цветы из металла. Незабываемое зрелище!

Николай КОМЛЕВ.
Фото автора.

В царстве камня, цветов

Не знают покоя и скуки женские руки: невзрачный клочок земли в 6 соток, что в дачном поселке садового товарищества «Химик» (недалеко от Могилева), Лидия Яковлевна Кандричина со своими дочерьми и внучкой Ириной превратила в сказочное царство.

Главный затейник, конечно, она — Лидия Яковлевна. Как-то ей на глаза попалась заметка в каком-то журнале о диван-кровати из... травы. Прочитала — и загорелась идеей. Поразмыслив, решила, что кровать ей соорудить вряд ли удастся, а вот кресло — вполне по силам. «Построить» такой предмет садовой «мебели» (**фото 1**), признается хозяйка, оказалось не так-то просто. Никаких оснований, опор внутри «сооружения» нет — только дерн. Сначала выкладывала сиденье: слой за слоем, обильно проливая водой каждый и прессуя. Затем — подлокотники и спинку. В таком кресле и в самом деле можно сидеть.

На участке Кандричиных на каждый уголок своя причуда. Из бочки для воды сделали колодец-журавль. Бочку осмолили битумом (внутри и снаружи), на 1/3 вкопали в землю, зацементировали и обложили красным камнем. «Журавля» с ведерком смастерил местный умелец-бондарь.

Гордость хозяюшек — альпийские горки (**фото 2**). Валуны и камни для их строительства перекочевали во двор со всех окрестных полей. И «ожили»...

Каменный сад для Лидии Яковлевны — не просто элемент дизайна, бездушное «содружество» камней и растений. Тут у каждого своя история. Изрядно пришлось потрудиться над «ручьем, вытекающим из горной расщелины» (**фото 3**): щебенку для него дробили молотком не один час.

Изысканное и, пожалуй, одно из лучших украшений любого сада — небольшой водоем. Мысль о собственном, пусть даже маленьком озерце возникла у Лидии Яковлевны спонтанно. Мгновенно в руках оказалась лопата, через час был готов котлован: ямка с порожком для прибрежных растений. Лидия Яковлевна со своими помощницами выстлала его пленкой в 2 слоя, края пленки слегка прижала кирпичами, забросила внутрь шланг и включила воду — под ее давлением пленка расправилась и приняла форму озерца. Лишь после этого закрепили выступающие края пленки камнями. По берегу высадили барвинок, бадан, ясколку, альпийский арабис, в центре озерца — лилию (**фото 4**).

Кстати, Кандричины сливают воду в водоеме лишь на зиму. Летом для очистки кладут в нее березовые веники или листья расторопши.

Рядом с озерцом лунным серпом красуются ирисы, весной — тюльпаны. Как-то средняя дочь Лидии Яковлевны Ирина взялась подсчитать, сколько растений в маминой коллекции — на третьей сотне сбилась: эремурус, книфофия, лиатрис, целлозия, лаватера (она, кстати, прекрасно маскирует бочки с водой для полива). Стены дома «одевают» клематисы, ипомея, хмель, кобея. Перед входом в дом — розарий. Отошли летники — пышут изобилием красок хризантемы...

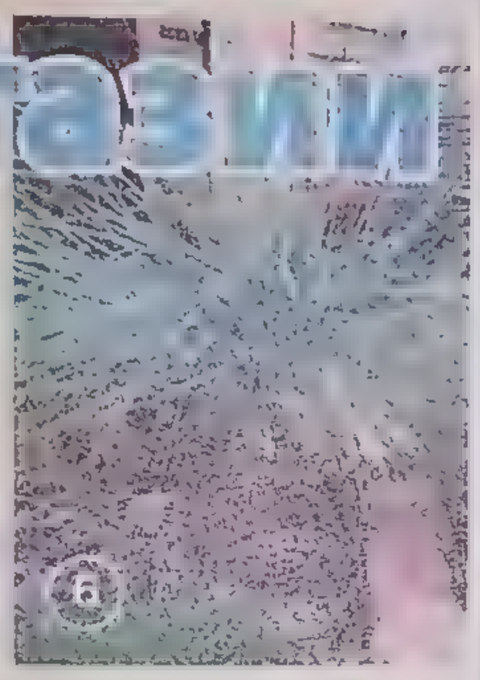
Для любимца семьи — правнука Димки тоже предусмотрели уголок. Любит

и фантазии

мальчишка сказки, особенно про косолапого мишку, что «по лесу идет, шишки собирает и в карман кладет...» Так что у прабабушки на даче теперь и мишка есть (правда, игрушечный), и шишки! И даже «лесные переселенцы» — пенек с грибницей и сосенки.

У Лидии Яковлевны особый талант видеть прекрасное в самых обычных вещах. При взгляде на такой оригинальный «вазончик» на шпильке (**фото 5**), в котором прижилось молодило, первая мысль, что приходит в голову: уж не Золушка ли здесь пробегала?!

Неподалеку — цветок-«узник» (**фото 6**). В землю по окружности вбили несколько деревянных колышков, обернули их цепью, внутрь поместили вазон, свободное пространство засыпав щебнем. Необычно и красиво.



А вот еще один уголок, который так и хочется назвать «сельской идиллией» (**фото 7**). Плетень, увешанный кувшинами, подсолнухи «медвежата» и «музыкальная» горка из березовых чурбачков, на которых, словно матрешки, выстроились по росту печные горшки. Некогда в них варили щи, теперь — выращивают цветы.

Сказка, да и только...

Лилия ЯРОЦКАЯ.
Фото автора.

Дачное «творчество»

Чего только не умудряются сделать дачники на своих шести сотках, на какие только ухищрения не идут, пытаясь рационально использовать отведенный им клочок земли!

Вот и Валерий Цверкун на своем участке в дачном поселке близ деревни Сидоровичи Могилевской области неспроста теплицу построил на гараже. Место сэкономил, света и тепла растениям хватает, да и остекление снимать на зиму нет нужды. Одним словом, добротно сделал — «на века».

Дача — это своеобразный «полигон» для творчества. Только здесь большинству из нас действительно удается раскрепоститься, создать нечто свое, совершенно непохожее на то, что есть у других. Если дать себе пофантазировать, то даже самые прозаичные вещи могут выглядеть вполне оригинально. Например, как этот домик-туалет. Ну чем не образец «дачного творчества»?!

Светлана ГОНЧАРОВА.
Фото автора.

Дорогие друзья!

У вас еще есть возможность приобрести уникальную и полезную брошюру серии «Мастерская на дому» **«Обустройство дачи»**, которая имеется в редакции в небольшом количестве.

Для этого перечислите нужную сумму (стоимость 1 экз. простым письмом — **24 руб.**, заказным — **26 руб.**) на адрес:

ООО «Толока в России», 214000 г.Смоленск, ОАО «СКА-БАНК», р/с 40702810500630000614, к.с. 30101810600000000757, БИК 046614757, ИНН 6729013577.

В графе «Для письменного сообщения» укажите название брошюры, и редакция вышлет ее вам по указанному адресу.

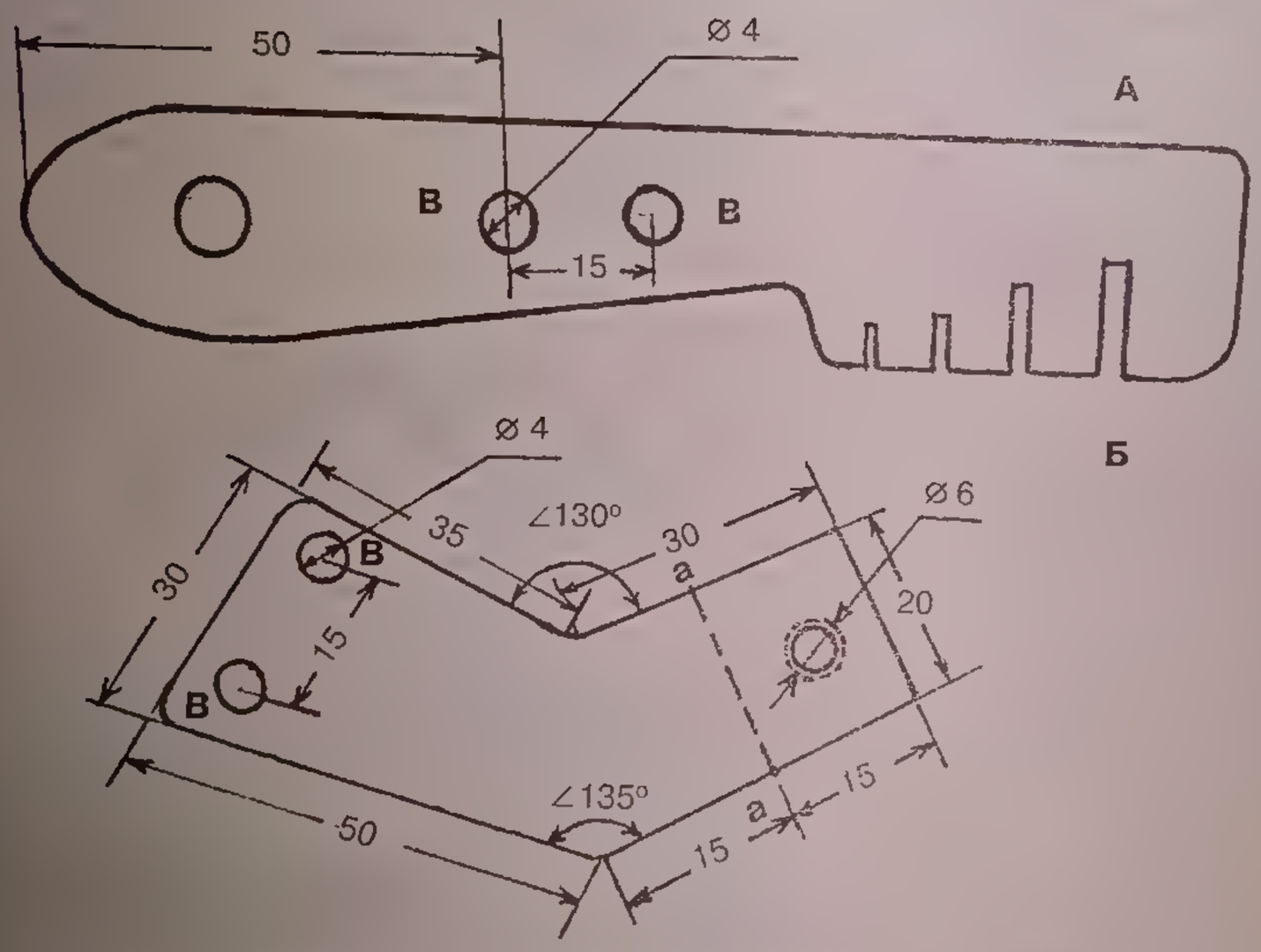
Тел. в Смоленске: **(8-0812) 45-02-05, 61-19-90.**

Для развода зубьев пилы

Ключом без ограничителя заводского изготовления (А) сложно сделать хороший развод зубьев у пилы. Что я придумал?

Взял кусочек стали (2 мм), вырезал (**см. чертеж**) детальку (**Б**), по линии **аа** согнул под углом 90 град., в центре просверлил отверстие и сделал резьбу под болт на 6 мм. В пластинке и ключе просверлил по два отверстия диаметром 4 мм и склепал их. На фотографии — доработанный ключ. Болтом с контргайкой устанавливаю нужный наклон зуба пилы. С таким приспособлением на разводку требуются считанные минуты.

Владимир БАБУШКИН,
с.Идринское
Красноярского края.
Фото автора.



Разборная лестница

Эта сборно-разборная лестница хороша для сбора плодов и других работ.

Состоит лестница из стальных труб. Верхняя ее часть выполнена из стальных уголков и приваренных к ним коротких труб большего диаметра, в которые и вставляют обе лестницы. Чтобы лестница была более устойчивой, в средней части по обеим ее сторонам вставлены стальные прутки П-образной формы. Верхняя часть универсальной лестницы выполнена из досок, прикрепленных к уголкам. Это позволяет работать сидя. Для подвешивания ведра с боков лестницы можно предусмотреть крючки или подвешивать ведро на стальном S-образном переносном крючке. Чтобы верхняя часть была лучше закреплена, в четырех коротких трубах нужно установить на резьбе стопорящие болты, по одному с каждой стороны.

Анатолий КОЛОМЕЙЦЕВ,
г. Челябинск.

«Прилипалы»-помощники

У меня набралось несколько сломанных динамиков, а у них, как известно, есть постоянные магниты. Выбросить было жалко — вот и решил я их приспособить как держатели инструментов.

Для пробы один магнит (его диаметр 25 мм) прикрепил на ребро полки над рабочим столом. Приложил к магниту небольшой молоток (200 г). Прилип отлично. Приложил средний (400 г) молоток — и этот держится! Я даже не ожидал такого эффекта. А если же прикрепить несколько магнитов разных по размерам, то проблема использования различных инструментов решается, на мой взгляд, рационально. Сегодня, скажем, нужны одни инструменты, а в другой раз — другие. На магниты крепим те инструменты, которые нужны в данный момент, а те, которые «отслужили» свое, возвращаем на обычные места. Один магнит, побольше по размеру, можно использовать для временного хранения болтиков, гаечек и др. мелких деталей от разборки. Они не потеряются и всегда при сборке будут под рукой.

Так как при разборке детали не всегда бывают чистыми, то, чтобы магнит не загрязнялся, его нужно накрыть полиэтиленовой пленкой, которую по мере загрязнения можно менять.

Николай ПУЗАНКЕВИЧ,
г.Жодино Минской обл.

*АВТО*МОТО*ВЕЛО*
САЛОН

Автомобиль охраняет сам себя

Как уберечь машину от угона или вторжения посторонних лиц, автолюбители думают каждый раз, когда вынуждены оставить ее на улице.

Предлагаю простое отпугивающее устройство, которое я установил на своей машине ВАЗ-21011. В нем я применил чувствительный элемент, соединенный со звуковым сигналом. При толчке, наклоне, подъеме (домкратом) падает металлический шарик и соединяет собой два замыкающих контакта: чашу от электрозвонка и вертикальный стержень с лункой для шарика вверху. Этот элемент (**рис. 1**) включен в цепь параллельно сигналу.

Когда нужно оставить автомобиль, аккуратно установите шарик на стержень и осторожно закройте дверцу или капот (если устройство под капотом). Желательно в цепь включить тумблер, чтобы при поездке она не замыкалась и не звучал сигнал (**рис. 2**).

Сергей ШАЙРАНОВ,
г. Новомосковск Тульской обл.

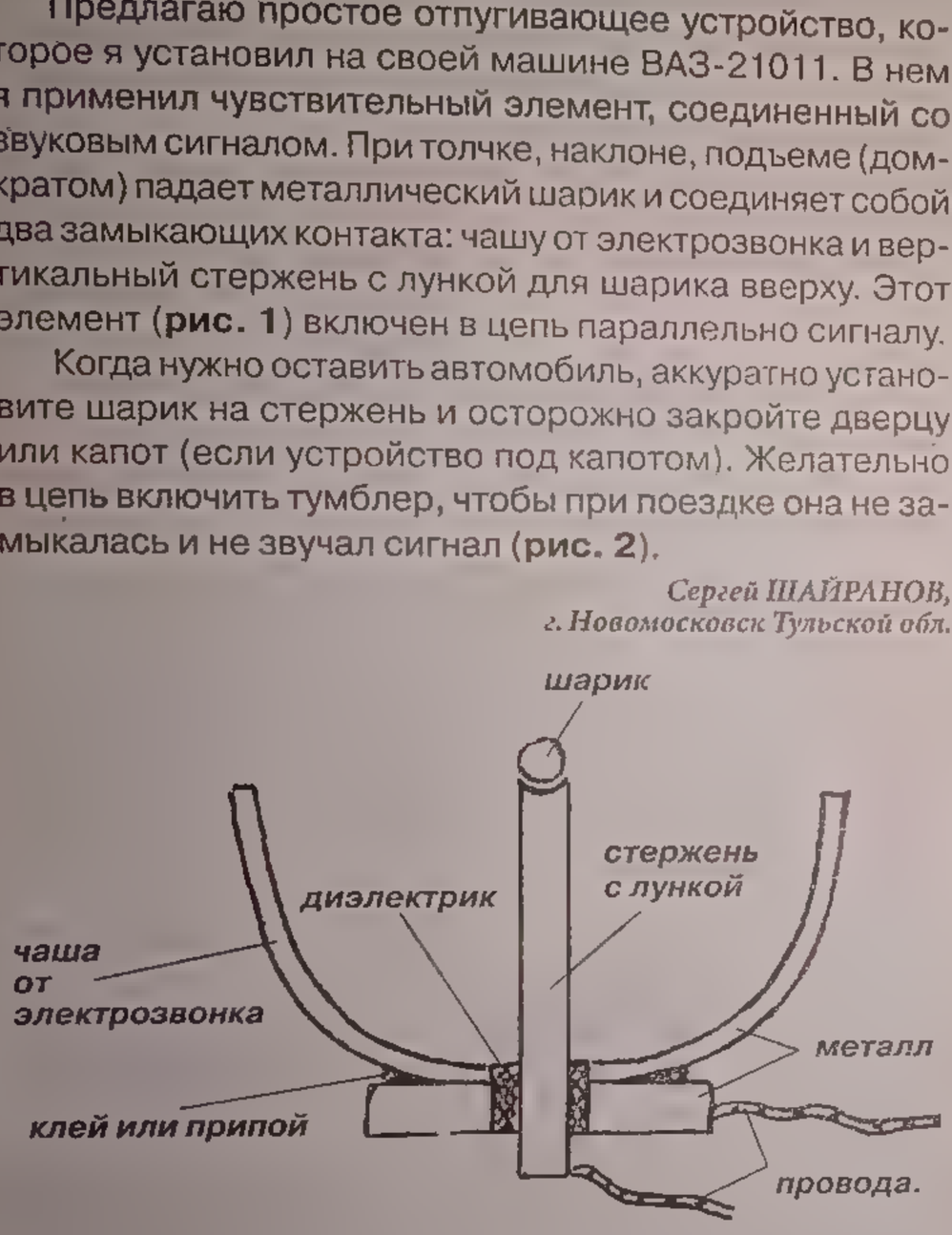


Рис. 1. Отпугивающее устройство.

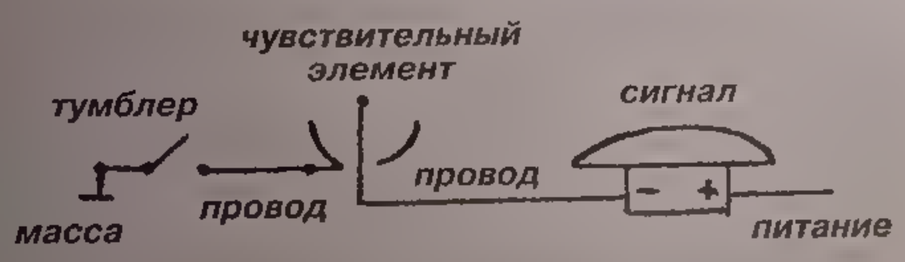


Рис. 2. Электрическая цепь устройства.

Уважаемые автолюбители!
Случалось ли вам оснащать свои авто самодельными приспособлениями? Расскажите об этом.

В следующем выпуске «Автомотовелосалона» мы расскажем о съемнике-опрессовке, предназначенном для полной разборки и сборки двигателя мотоцикла «Урал». Как говорят, «готовь сани летом, а телегу зимой»...

РАДИОЛЮБИТЕЛЮ

Сода против коррозии

При пайке металлических деталей паяльной кислотой с применением хлористого цинка место пайки или саму деталь надо обязательно обработать 5%-ным раствором кальцинированной соды (можно питьевой). В противном случае деталь в месте пайки через некоторое время покроется слоем коррозии. Раствор соды нейтрализует кислоту, оставшуюся после пайки, и коррозия не возникнет.

Евгений ВИННИКОВ,
г. Гомель.

Если стержень пригорел

Чтобы вытащить из паяльника пригоревший стержень, сделайте следующее приспособление. В стальной пластине 40х80 мм, толщиной 3-4 мм просверлите отверстие по диаметру стержня. Пластину зажмите в тиски горизонтально. Снимите с кожуха электропаяльника защитное кольцо со стороны стержня и вставьте стержень в отверстие снизу до упора кожуха паяльника в пластину. Захватывая стержень паяльника пассатижами (лучше режущей кромкой), клещами или кусачками вытащите стержень так, как обычно вытаскивают гвоздь из доски.

Александр ПОТОЦКИЙ,
г. Барановичи Брестской обл.

Возьмите за правило

При поиске неисправности, сборке-разборке различных электромеханических приборов, где сосредоточено большое количество коммутационных разъемов, лучше не полагаться на зрительную память, а скрупулезно записать и зарисовать, куда, какого цвета и как проложены проводник, фишка, разъем. Соблюдение этого правила поможет в дальнейшем избежать трудноисправимых ошибок.

Михаил ВАСИЛЬЕВ,
д. Козенки Гомельской обл.

Из личного опыта

При сверлении металла бывает, что мелкие сверла ломаются. Я их не спешу выбрасывать. Беру кусочек металлического прутка диаметром в два раза толще сверла. В торце по центру сверлю отверстие, равное диаметру сверла, вставляю туда обломок сверла и молотком на металле обжимаю его. После этого сверло еще послужит.

Владимир СКОПЦОВ,
г. Гродно.

* * *

Из старой детской юлы получается неплохой миксер, в котором за минуту можно взбить коктейль из мороженого или омлет. Для этого нижнюю часть юлы нужно удлинить, вращающуюся ось поместить в поллитровую банку, закрытую полиэтиленовой крышкой с отверстием. Перемешивание идет с помощью мешалки по размеру крышки, насаженной на ось.

* * *

Приклеить к стеклу пленку с рисунком можно, смочив ее слегка подслащенной водой или пивом.

Елена РЫБАКОВА.

Бетонные ступеньки, декорированные камнем, ведут к ручью.

Приятно вечером зажечь фонари и сидеть у мангала на кромке бассейна.

Эстетика водной глади

На шести сотках нашего участка расположились домик, огородик, садик, баня и уголок отдыха. Одна сторона участка находится на склоне, спадающем к ручью. Здесь мы посадили малину, в тени которой сидят пеньки с грибами вешенкой. Тут же мы решили обустроить и уголок отдыха. Основные его «объекты» — баня, беседка, мангал из камней, бассейн, фонтан.

Прудик из деревянного бочонка.

Первый бассейн мы сделали еще лет пять-шесть назад. Тогда он был выложен из булыжника в виде ракушки. Но время идет, приходят новые задумки. Когда три года назад появилась баня, захотелось многое переделать. В прошлом году реконструировали бассейн. Так появилась альпийская горка с водопадом и подсветкой. Вечером — изумительное зрелище. Бассейн, горка сделаны из плоского камня, который мы собирали по полям и лесам нашего каменистого края. Подбирали их по цвету и плоскости. Где только попадется красивый камешек — тащим на дачу. А один «ракушечник» и вовсе привезли из Украины. Зять отдыхал с семьей в Судаке и вытащил его из моря. Мы долго смеялись: одни везут домой фрукты, а наши — камни...

Уже опробовали и зимний вариант отдыха в нашем уголке — после бани в купальниках при —14 град. окунались в снег. Возможно, это все так и осталось бы в семейном альбоме, а тут вдруг газета объявила конкурс на лучший бассейн. Решились и мы поучаствовать.

Кстати, у мужа уже появились новые идеи насчет дальнейшего обустройства участка, как его сделать еще краше.

Нина ПАПКОВА,
г. Гродно.
Фото автора.

Камень-«прищелец» — ракушечник из Судака.

Фонтан на газоне — забава для внучки.

Об итогах конкурса **«Чей водоем лучше?»** читайте в следующем выпуске газеты. Напомним, что его победителя ждет фирменный «толоковский» костюм.

Кстати, очень скоро мы подведем итоги и другого нашего конкурса — **«Чуть-чуть сноровки — есть обновка!»**. Но после того, как опубликуем все лучшие работы. Желающих побороться за главный приз — швейную машинку — оказалось немало. Так что следите за публикациями, чтобы узнать, кто же станет победителем.

Если вас интересуют другие варианты водоемов на даче, читайте нашу брошюру «Обустройство дачи», которую еще можно заказать в редакции. Условия заказа — на стр. 5.

Райское местечко

Одно из самых любимых мест для отдыха на нашем участке — металлическая беседка (фото 1), которой уже 14 лет.

Основание беседки представляет собой шестигранник (длина грани — 2 м). Крыша полупрозрачная, ломаная. Желобы-стоки на крыше сделаны из алюминиевой фольги и пластиковых бутылок, коньки — только из бутылок.

Венчает крышу деревянный шпиль, выкрашенный бронзовой краской (к сожалению, его не видно на фото). Стол в беседке (**фото 2**) тоже шестигранный, складной (обе половинки можно опустить). Сделан он из деревянных реек и ДСП. На крышку стола (ДСП) нанесен рисунок «бронзой» и все покрыто мебельным лаком цвета «лимон». Закреплен стол на металлической трубе в центре беседки. Над столом на трубе по такому же принципу закреплена 6-гранная полочка с резными бортиками — для салфеток, фруктов, бутылок и пр.

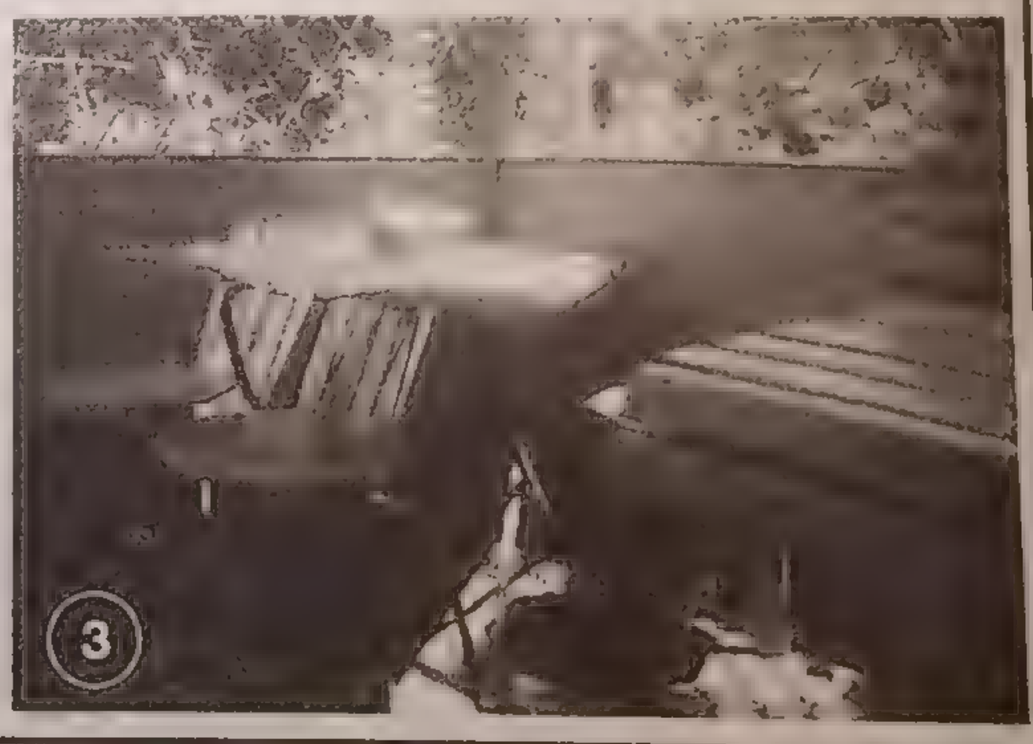
Беседка и ее «обстановка» выдержаны в золотисто-бирюзовых тонах. Для придания бирюзе перламутрового оттенка в банку с масляной краской добавлено 5 ст. л. алюминиевой пудры и тщательно размешано.

Для освещения под крышей беседки (в выпуклых гранях) подвешены цветные электрические гирлянды-трубки. Получилось очень красиво — 6 лучей, расходящихся в разные стороны от центра.

Есть в беседке полочка специально для магнитофона, а для малышей — отдельный уголок со столиком и стульчиками (**фото 3**).

По четырем углам беседки высажен виноград, у входа в клумбах-«колесах» — бесшипая ежевика и настурции, позади — хмель. Ну просто райское местечко получилось!

Маргарита ДЬЯЧКОВА,
с. Успенское
Краснодарского края.
Фото автора.



Не конура, а настоящий дом!

Вот какой прекрасный теремок мы соорудили для нашего четвероногого друга. Из бревен сделали сруб, ветрецицу и козырек вырезали перфоратором, пропитали всю поверхность дерева трансформаторным маслом и покрыли лаком. В такой конуре нашему песику будет тепло и уютно.

Елена КОРОЛЕНКО,
д. Пересвятое Гомельской обл.
Фото автора.

Друзья! Расскажите о том, что украшает ваш дачный или приусадебный участок. Ждем ваших писем с фотографиями!

ХИТРОСТИ САМОДЕЛКИНА

Выручили... консервные банки

Я — пенсионерка, а когда живешь на одну пенсию, покупать обновки доводится не часто. Но я для себя решила так: хватит на мой век того, что уже есть. Вот и занимаюсь всевозможными переделками.

Например, из старых платьев яркой расцветки шью салфетки, прихватки и полотенца для кухни. Из военной рубашки сына сшила удобный рюкзак, который отслужил мне целых 3 года. Отрезала рукава и воротник, соединила полочки по центру, застрочила проймы и низ рубашки. Обтачала горловину полоской ткани и втянула шнур. Сверху пришила клапан — прикрывать стянутое шнуром отверстие. Из корсажной ленты сделала лямки — и рюкзак готов! Карманы тоже пригодились — в них удобно складывать всякую мелочь.

Прежде я выбрасывала консервные банки, но, в конце концов, и им нашла применение. Както у одной из табуреток сломалась планка, скрепляющая ножки. Соединить куски планки я решила с помощью жести от консервной банки (**рис. 1**). Отрезала у банки верх и низ, оставшийся цилиндр разрезала вдоль — получился прямоугольник. Противоположные стороны этого прямоугольника отогнула под прямым углом (расстояние между линиями сгиба равно высоте планки). Куски планки сложила в этот желоб, просверлила отверстия и стянула все болтами. С помощью клея установила планку на прежнее место.

Случилась у меня как-то и другая беда — стол-книга из ДВП, по сути, развалился. Ножки в местах крепления к столу оторвались «живьем», то же произошло и с откладывающимися краями столешницы, т.к. рояльные петли были очень узкими и шурупы ввернуты почти у самого края.

Поскольку снова установить такие рояльные петли не представлялось возможным (края досок оказались выщербленными), я решила сделать новые петли из консервных банок, но шире заводских (**рис. 2**).

По центру заготовленного прямоугольника жести уложила вдоль металлический стержень и согнула прямоугольник вдвое. Просверлила два ряда отверстий. Сделала несколько таких заготовок. Прикрепила их шурупами к подвижной и неподвижной частям столешницы в шахматном порядке и пропустила внутри их металлический стержень (**рис. 2**). Жесть консервных банок тонкая, поэтому петли можно сделать двойными.

Ножки стола отремонтировала так: расколовшиеся места обернула полосками жести, просверлила сквозные отверстия и прикрепила к основанию стола болтами.

Вот так консервные банки сослужили мне добрую службу.

Алевтина ГОНЧАРОВА, г.Лиди Гродненской обл.

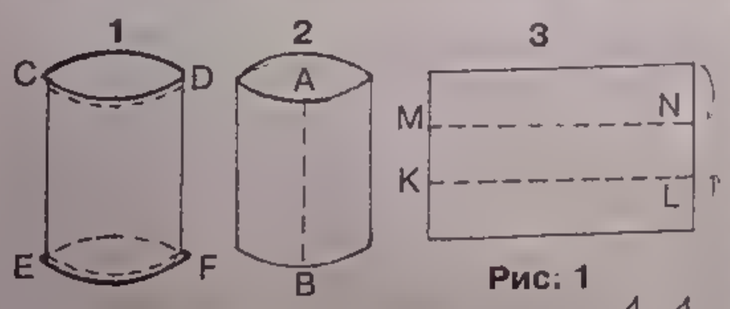


Рис. 1

1) Консервную банку срезать по пунктирным линиям СД и EF
2) Цилиндр разрезать по пунктирной линии АВ
3) Цилиндр развернуть, согнуть по линиям MN и KL под углом 90 град.
4) Желоб с отверстиями для болтов

Рис. 2.

1) Жесть из консервной банки
2) Петля с отверстиями
3) Крепление петель к столу (вид снизу)

ПРИЯТНЫЕ МЕЛОЧИ

Дела горшечные

Оформление цветочных горшков — занятие увлекательное и по силам домашнему дизайнеру любого возраста. Можно использовать различные материалы, техники рукоделия, придумывая свои варианты и новые технологии.

Самый простой способ: обматывание горшка тканью и закрепление ее разноцветными атласными ленточками или шурупами.

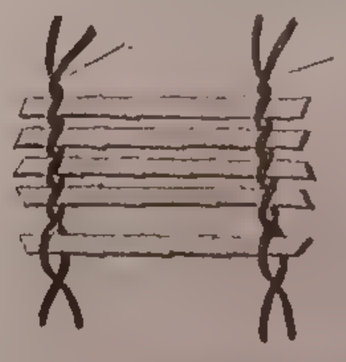
Сначала рассчитайте длину и ширину куска ткани так, чтобы по высоте он полностью закрывал горшок, а по длине был больше на 10-15 см. Ткани подбирайте однотонные и неяркие, плотные, края которых достаточно оформить бахромой. Подготовленный кусок ткани оберните вокруг горшка, закрепите булавками и поверх ткани плотно обмотайте атласными ленточками или шнуром. Концы ленточек оформите бантиками, а булавки удалите.

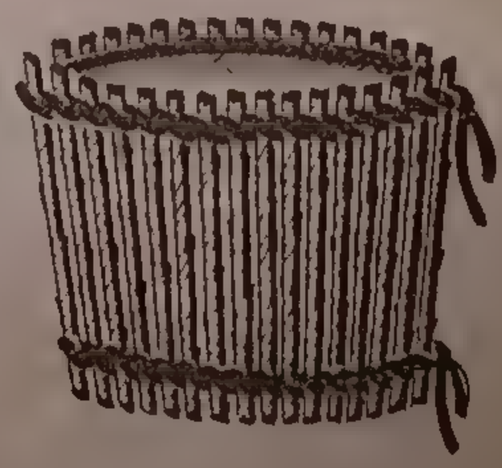
«Плетень»

Материалы: веточки без листьев одинаковой длины, нитки для вязания в несколько сложений, булавки.

Подготовьте 4 нити с запасом по длине на уработку и завязки, сплетите по 12 см на каждом шнуре, закрепите булавками на расстоянии друг от друга и продолжите плетение, вкладывая в витки подготовленные веточки. Закончите плетение завязками по 12 см. Для горшка с разными основаниями расстояние между веточками нужно увеличить с одной из сторон.

Елена ЛАЗОВСКАЯ, дизайнер, г.Минск.





В следующий раз мы расскажем вам, друзья, об инкрустации цветочных горшков конфетными фантиками.

ХИТРОСТИ САМОДЕЛКИНА

Выручили... консервные банки

Я — пенсионерка, а когда живешь на одну пенсию, покупать вки доводится не часто. Но я для себя решила так: хватит й век того, что уже есть. Вот и занимаюсь всевозможны- делками.

мер, из старых платьев ветки шью салфетки, олотенца для кухни. башки сына сшила , который отслу- года. Отреза- к, соединила застрочила и. Обтача- й ткани и шила нутое ной ик

разрезала вдоль — получился прямоугольник. Противоположные стороны этого прямоугольника отогнула под прямым углом (расстояние между линиями сгиба равно высоте планки). Куски планки сложила в этот желоб — просверлила отверстия и стяла все болтами. С помощью установила планку на

Случилась у меня сути, разевали гая беда — стол

ПРИЯТНЫЕ МЕЛОЧИ

АС №11, 2004 г.

Дела горшечные

Оформление цвет — занятие увлекат домашнему диза раста. Можно ные матери придумы техно

АС №11, 2004 г.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА — НА ЛАДОНИ

Подписка-2005

:ящик с прорезями для купюр бельё в емкос
:стиральная машина, все встроено
Может поместиться всего 200 г
Абсолютно обычное бельё. При любой темпера
Просто бесшумно
Удобно положите машинку в
Сверхэкономичная, чистым!
Обеспечивает мик
Для стирки
Для
30 раз
из
Сли
Для
Для
Для

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА — НА ЛАДОНИ

www.ksin.ru

- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья.
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню, возьмите машинку с собой.

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63, 57-28-21 или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 90.
Цена с оплатой при получении на почте — 1890 руб.
При заказе от 2 шт. — цена 1690 руб. за шт.

Уважаемые читатели!

Идет подписка на периодические издания на **2005 год.** В такой решающий момент мы особенно нуждаемся в вашей поддержке. Как бы ни была сложна наша жизнь, давайте держаться вместе, находить радость в общении друг с другом, не закрываться в своей «скорлупе». Давайте вместе открывать в себе новые таланты, увлекаться новыми идеями, учиться у опытных мастеров и учить новичков.

И помните — наши газетные страницы всегда открыты для вашего опыта, мастерства и толковых идей.

Подписной индекс газеты «Делаем сами»: по каталогу «**Роспечать**» — **35730**, по каталогу «**Пресса России**» — **63246**, по каталогу «**Почта России**» — **12660**.

Оставайтесь с нами!

Заполните этот подписной бланк и отнесите его на почту.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал _____
(индекс издания)

"Делаем сами"

На 200**5** год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда: _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому: _____
(фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету / журнал _____
(индекс издания)

"Делаем сами"

Стоимость	по каталогу	_____руб.	Количество комплектов	
	за доставку	_____руб.		

На 200**5** год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____
(фамилия, инициалы)

НОВАЯ РУБРИКА!

Ищу друзей по переписке

Газету «Делаем сами» я выписываю второй год, и она мне очень нравится. Хочу пожелать коллективу редакции дальнейших успехов и удач, чтобы газета стала объемом побольше.

Я преподаю в школе изобразительное искусство, а также веду кружок по созданию композиций из природных материалов (флористика, соломка, соленое тесто). Работа очень увлекательная.

Предлагаю открыть на страницах газеты новую рубрику «Переписка». Мне очень хочется познакомиться с творческими людьми и переписываться с ними. Уверена, новая рубрика поможет читателям найти новых друзей, чтобы помогать друг другу советами.

ЛОМАКИНА Лариса Ивановна,
658413 Алтайский край, Локтевский р-н, с.Гилево, ул.П.Бессмертного, 11.

ОТ РЕДАКЦИИ. Мы с удовольствием открываем такую рубрику, которая, надеемся, очень скоро наполнится вашими адресами, дорогие читатели. Знакомьтесь, общайтесь — и не забывайте о газете.

БУДЕМ ЗНАКОМЫ!

«Костер» и многое другое...

Меня зовут Глазунова Ирина Дмитриевна. Я веду кружок «Умелые руки» в сельском Доме культуры. Здесь мы занимаемся вязанием, шьем костюмы для праздников, украшаем свой клуб, разводим цветы, шьем мягкие игрушки, плетем макраме и всевозможные изделия из бисера. Я сама делаю выкройки мягких игрушек, рисую или перерабатываю понравившиеся сюжеты в схемы, пригодные для рукоделия. Плету в технике макраме по придуманным схемам гобеленчики-вымпелы с талисманами каждого года.

Для читателей газеты могу выполнить схему плетения макраме понравившегося им сюжета (с картинки или фотографии); поделюсь опытом оплетания бисером пасхальных яиц, помогу составить схему для вышивки бисером.

Хочу рассказать, как сделать миниатюрный «костер» или «Вечный огонь», если кому-то нужно оформить стенд или «Уголок памяти» в школе или клубе.

Понадобятся две пластмассовые бутылки — красного цвета (из-под кетчупа) и желтого (из-под горчицы или другого продукта).

Разрежьте красную бутылку на две части. На боковой стенке нижней части по окружности шариковой ручкой нарисуйте языки пламени и вырежьте их ножницами. Так же оформите и верхнюю часть бутылки. В донышке нижней части бутылки сделайте отверстие по размеру горлышка и вставьте в него верхнюю часть бутылки. Подправьте ножницами «языки пламени», чтобы они выглядели натуральнее. Желтые «язычки» нужно вырезать отдельно и, сделав разрез снизу, насадить каждый на красное «пламя» в промежутках между «языками». Получится два «огненных» кольца — одно, вставленное в другое.

Ирина ГЛАЗУНОВА,
399911 Липецкая обл., Чаплыгинский р-н, с.Конюшки.

Новая брошюра

Вы хотите получать ранний урожай земляники, в конце весны собирать первый картофель, подавать к столу собственные дыни и пробовать с ветки экзотические фрукты и овощи? В большинстве случаев такое возможно только при наличии теплицы.

В новой брошюре **«ТЕПЛИЦЫ В ВАШЕМ САДУ»** серии «Мастерская на дому», которая выйдет в свет в марте 2005 года, мы расскажем вам о лучших вариантах теплиц, о растениях и насекомых, которые помогут сберечь урожай, других важных составляющих успешного выращивания растений в тепличных условиях круглый год.

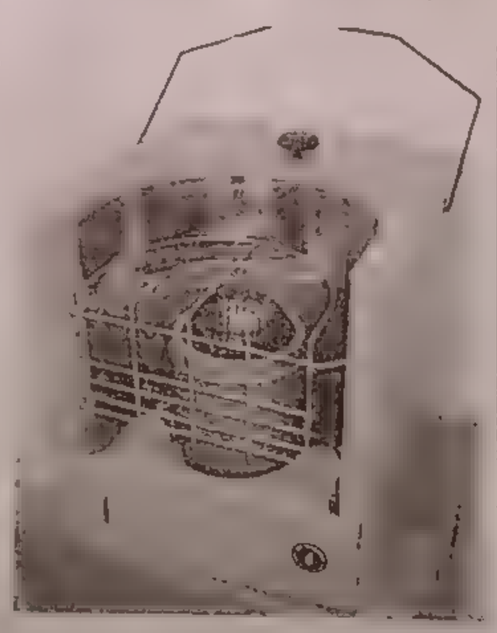
Подписаться на брошюру можно уже сейчас!

Подписной индекс наших брошюр: по каталогу **«Роспечать» — 81334** (на 1-е полугодие), по каталогу **«Пресса России» — 15363** (на 1-е полугодие), **15939** (на год), по каталогу **«Почта России» — 12668** (на 1-е полугодие), **12669** (на год).

ЧУДО-ПЕЧЬ

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

www.ksin.ru



Во время работы печь не издает запаха, быстро согревает помещение, потребляет очень мало горючего и, главное, – совершенно безопасна в эксплуатации.

- *Не требует трубы дымохода и вытяжки!*
- *Работает без дозаправки 15 часов.*
- *Топливо дизельное. Расход – около 2 л в сутки.*
- *Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.*

Производится в России по немецкой технологии.

Цена – **1790 руб.** с оплатой при получении.

Сделать заказ вы можете по тел. 8(8332) 31-04-63, 30-01-71, или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 90.

Тел. рекламной службы в Смоленске (0812) 64-75-65, 64-75-64

Кулон «Сердечко»

Вырезать из картона выкройки деталей (**рис. 1**)

Обвести выкройки на коже шариковой ручкой и вырезать. Прямоугольные детали для кисточек нарезать бахромой. Основную деталь для сердечка вырезать из толстой кожи и проделать в ней отверстия для кисточек пробойником или шилом. Через отверстия протянуть ремешки: снизу — короткие, сверху — длинный, на шею. Скрепить ремешки кожаными бусинками (треугольная деталь) (**рис. 2**) и на концы коротких ремешков прикрепить кисточки. Если ремешок на шею состоит из коротких, их также скрепить бусинками. В середину большого сердечка клеем ПВА приклеить маленькое. Кисточки (**рис. 2**) и маленькое сердечко можно вырезать из кожи яркого цвета.

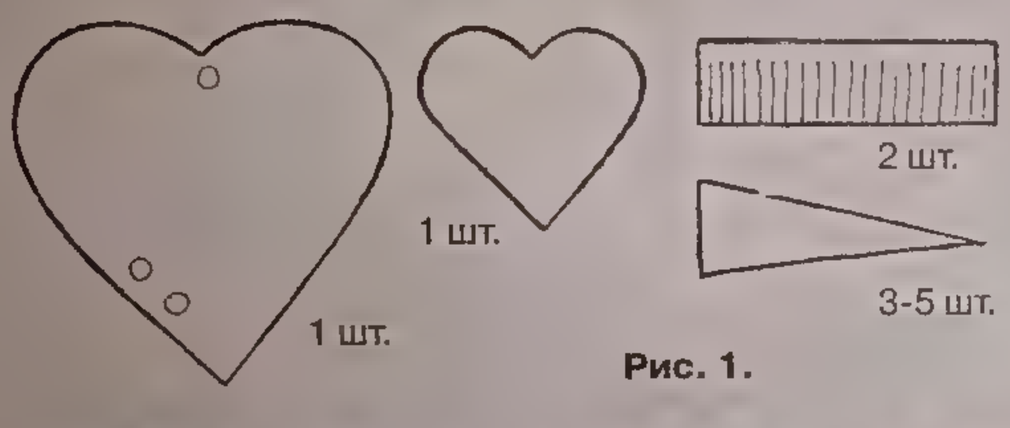


Рис. 1.

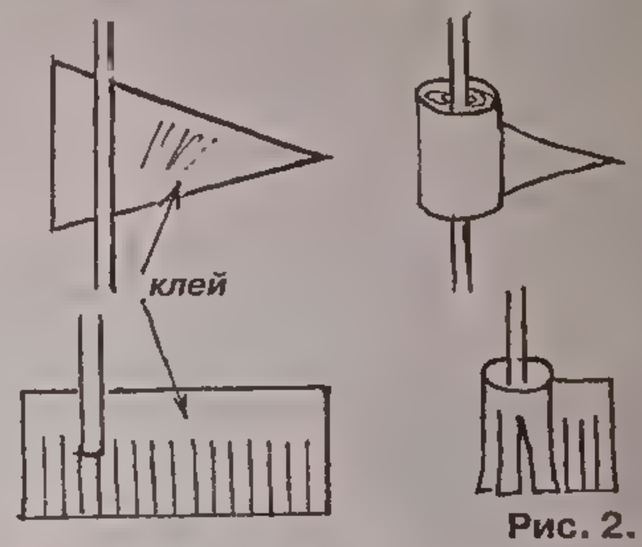


Рис. 2.

Кулончик-кошелек

Выкройки деталей из картона (**рис. 1**) обвести на коже шариковой ручкой и вырезать. Кожу для этого изделия лучше брать потолще. По краю деталей сделать пробойником дырочки для оплетки диаметром 3 мм. Отверстия разметить на одинаковом расстоянии на обеих деталях: они должны совпасть при накладывании деталей друг на друга (**рис. 2**).

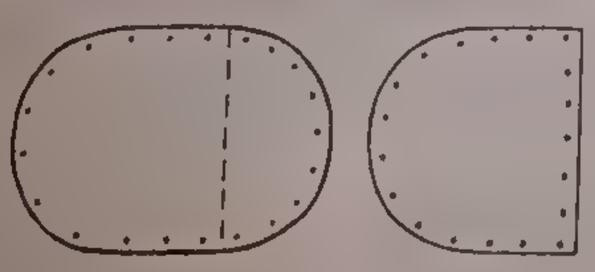


Рис. 1.

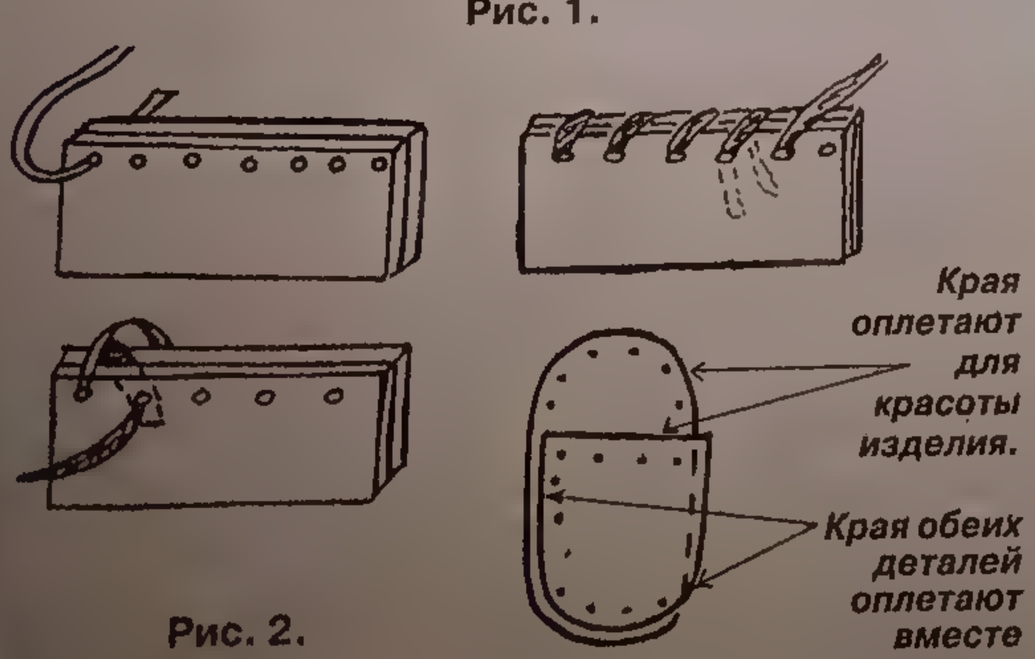


Рис. 2.

Нарезать ремешки шириной 2,5-4 мм. Длина ремешка должна быть в 3 раза больше длины оплетаемого края. Оплетаемую деталь нужно держать лицевой поверхностью к себе. Через первое отверстие ремешок пропустить и протянуть почти на всю длину, оставляя кончик 20 мм. Свободный конец просунуть между двумя слоями кожи и приклеить клеем ПВА. Ремешком обернуть край детали, пропустить его через следующее отверстие и натянуть. Продолжить оплетку, пока ремешок не кончится. Конец его также приклеить между двумя слоями кожи. Оплетку выполнять слева направо. Через отверстие угла ремешок пропустить

два раза, чтобы придать изделию законченный вид.

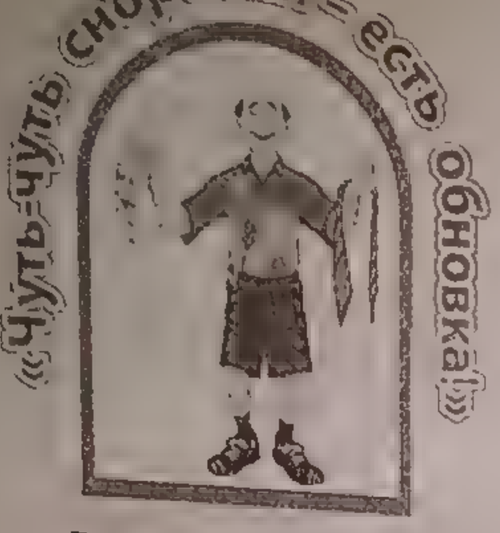
Вырезать ремешок для крепления изделия на шее и прикрепить его под крышкой кошелька. Прикрепить петельку на крышке и пуговицу на передней детали. Готовый кошелек можно украсить ремешком с кисточками.

Жанна ЯКУТИК,
учитель
трудового обучения
СШ № 11 г. Могилева.
Фото автора.

АС №11, 2004 г.

Недостатки можно превратить в достоинства!

Мне 45 лет, рукоделием увлекаюсь с детства. Сколько вещей перешила, перевязала, переделала себе и людям за эти годы — не счесть! Вот и решила поучаствовать в конкурсе «Чуть-чуть сноровки — есть обновка!» Сложность только в том, что каждая переделываемая вещь — индивидуальна, к ней нужен свой подход, точных выкроек и расчетов тут не дашь. Но для меня в переделках главное — идея.



Для начала опишу две юбки, которые я недавно сшила невестке. Обе — из замши.

Остатки старого замшевого плаща мне отдала соседка. На ткани кое-где были потертости, особенно в области карманов. Юбку я решила сделать прямой, на поясе, с застежкой-молнией сзади и с разрезами по бокам (**рис. 1**). Карманы на плаще были прорезными, так что детали пришлось делать подкройные в виде плетенки. Не доходя 1 см до верха, сделала вертикальные разрезы. Получившиеся полоски переплела горизонтальными («шахматкой»). Плетенку пришила к переднему полотнищу, имитируя карманы, сначала горизонтальным швом, затем вертикальным, одновременно выполняя вытачку.

Дефекты на подоле юбки скрыла следующим образом. Мылом прочертила линии, по которым острым лезвием сделала поперечные надрезы длиной около 0,7 см на расстоянии 1 см друг от друга. В получившиеся отверстия продернула полоски замши шириной 0,5 см. Стачала боковые швы, оставив внизу разрезы, в которые вставила металлические блочки, и тоже сделала шнуровку полоской замши.

Другую юбку я сшила из полосы серой замши шириной около 30 см, оставшейся от моего плаща, из которого я сшила куртку. Юбку решила сделать чуть расклешенную, без пояса, с молнией на боку. Переднее и заднее полотнища состоят из двух деталей (верхней и нижней) (**рис. 2**). В верхних деталях по низу нарезала бахрому высотой 2,5 см, после чего пристрочила их к нижним деталям. Шов замаскировала вышивкой «козлик». На верхней детали спереди остался след от старого шва. Чтобы скрыть его, я наложила поверх узкую полоску замши и прострочила зигзагом. Такую же полоску пристрочила и на нижней детали. Стачала боковые швы юбки, по низу тоже нарезала бахрому.

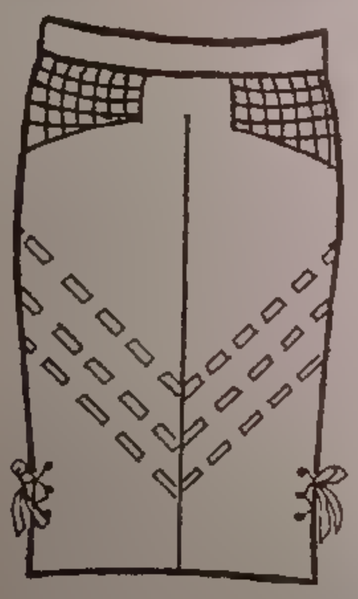


Рис. 1.

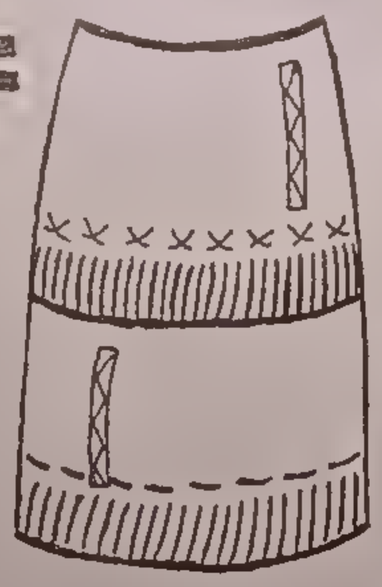


Рис. 2.

Наталья КАПРУНОВА,
с. Парижская Коммуна
Воронежской обл.

ОТ РЕДАКЦИИ. В следующем выпуске газеты мы познакомим вас с другими, не менее интересными идеями Натальи Капруновой о том, на что годятся старые трикотажные вещи.

БИСЕРОПЛЕТЕНИЕ

Подсолнухи

(Окончание. Начало в №10).

Для большого лепестка отмерьте с одной низки 3 см для центральной оси и другой низкой выполните 3 оборота вокруг оси.

Располагайте лепестки по кругу, регулируя длину внутренней окружности венчика. Соедините крайние лепестки, сформируйте венчик и стяните проволокой до нужного диаметра, пропуская проволоку между лепестками.

Нижняя часть цветка

Изготовьте ее аналогично середине цветка из низки зеленого паркового бисера способом скрещенных осей, одновременно придавая форму воронки. Концы осей широкого края загните внутрь воронки. Для придания формы внутрь воронки положите немного синтепона.

Сборка

Поместите в центр венчика середину цветка и закрепите на изнаночной стороне осями середины, загнув их с изнаночной стороны внутрь. С изнаночной стороны венчика прикрепите нижнюю часть цветка с синтепоном с помощью тонкой проволоки или лески. Прикрепите готовую головку цветка к жесткому стержню. Можно вместо стержня использовать жесткую проволоку, сложенную в несколько раз (цветок очень тяжелый). Начните обматывать ствол шелковой ниткой, закрепляя ее клеем ПВА. На расстоянии 10 см прикрепите первый лист. Продолжая обматывать ствол, прикрепите остальные листья. Придайте форму лепесткам и наклоните головку подсолнуха.

Татьяна ТАУШЕВА,
г.Могилев.

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

На что сгодится старая шуба

В «ДС» № 1 за 2004 г. Л.М.Бабанова из д.Подолино Ивановской обл. просит совета, как использовать старые изделия из искусственного меха, шелка и других тканей.

Я из старой черной шубы и немодных плащей светло-коричневого и темно-коричневого цвета сшила внуку на 3-5 лет комплект, состоящий из полукомбинезона и куртки с капюшоном.

Предварительно все распорола, выстирала, прогладила плащевку. Куртку сшила из верхней части шубы, из нижней получился полукомбинезон, меха хватило и на капюшон. Комплект надеваю на ребенка мехом внутрь, а поверх мехового полукомбинезона и куртки — полукомбинезон и куртку с капюшоном, сшитые из старых плащей. Отворот на капюшоне и рукавах получается меховой. В межсезонье верхнюю часть этого комплекта можно носить без меховой подкладки. Ее легко снять и при необходимости — постирать.

Верхнюю часть комплекта я сшила из светлого плаща, а темный плащ использовала для отделки. Кокетки на спинке и полочках куртки, карманы на куртке и полукомбинезоне сделала из темно-коричневого плаща. Застежка — молния.

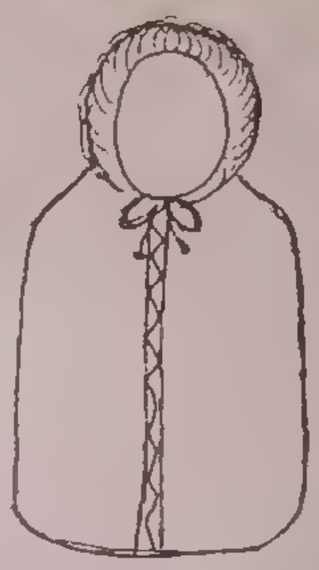
Из старой шубы также можно сшить конверт для грудного ребенка. Верх обшить красивой тканью. Для взрослых — безрукавку. Еще и на рукавички останется мех, и на стельки для зимней обуви.

Из старых трикотажных вязаных вещей и старой кожаной куртки получится совершенно новая модная куртка-джемпер, у которой рукава, полочки и спинка связаны крупной вязкой, а кокетка полочек, карманы и налокотники — кожаные.

Из болоньевого плаща на теплой (двойной) подкладке я в свое время сшила для внука на 1-2 года комбинезон с капюшоном. Получился не хуже, чем в магазине!

Так что вариантов тут много: из остатков можно сшить что угодно. Надо только немножко пофантазировать.

Комбинезон



Конверт для новорожденного

Елена БОЙКО,
с.Красносвободное
Тамбовской обл.

Тапки «шьет»... выжигатель

Прочитала в «ДС» № 2 за 2004 г. статью «Легкие, удобные» об изготовлении домашних тапок и хочу рассказать о том, как одна знакомая мастерица делает такие же тапки другим способом.

Раскрой, заготовки — те же, но далее она не шьет, а прожигает отверстия по краям союзки прибором для выжигания «Дымок» и крючком обвязывает толстой синтетической нитью (для этой цели можно воспользоваться разрезанными капроновыми чулками). Так же обвязывает и подошву, предварительно сделав в ней отверстия, и соединяет союзку с подошвой. Два часа работы — и тапки готовы. Они получаются очень красивыми. К тому же крючком работать удобнее, чем сшивать иглой толстый слой ткани, можно использовать готовые подошвы.

Альбина БОЛОГОВА,
п.Колокша Владимирской обл.

У нас в доме — полярный медведь!

Конечно же, не настоящий, но, согласитесь, — ничуть не хуже. Такой мишка может быть прикроватным ковриком, его можно уложить в качестве украшения на детскую постель. Мы же повесили его на стену словно «охотничий трофей».

Сделать мишку совсем просто. Понадобится искусственный мех для верха, плюш или фланель для живота и вата, ватин или синтепон — для заполнения головы и лапок. Голову можно сшить или использовать от какой-нибудь старой мягкой игрушки (льва, тигра), только в этом случае мех придется подобрать в тон голове. Размеры произвольные. Наш мишка, например, длиной 80 см, высотой 41 см, расстояние между передними лапками — 67 см, между задними — 73 см.

Антонина ВОЛЧКОВА,
с. Успеновка Одесской обл.
Фото автора.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Используйте силу природы

Будучи в гостях в Германии, однажды утром я проснулась с сильной болью в области шеи. Да такой, что невозможно было повернуть голову. Вероятно, просквозило. Моя немецкая подруга тут же принесла подушечку с зерном, которую нагрела в микроволновке, и положила мне на плечи. Так я лежала, пока она не остыла. Потом в течение дня эту процедуру повторили еще несколько раз. Подушка сделала свое дело — на следующий день от боли практически не осталось и следа. С интересом разглядывая зерновую подушку, я подумала, что сделать ее совсем несложно.

Берете кусок льняной ткани 22х55 см, складываете вдоль пополам и стачиваете боковые швы. Параллельно им делаете еще три — так, чтобы получилось 4 кармашка. Насыпаете в них по 200 г зерна (пшеница, тритикале и др.) и прострачиваете верхний шов. Зерно внутри кармашков перемещается свободно. Вот и все — подушка готова. Сшейте на нее наволочку, которую при необходимости всегда можно постирать.

Кстати, эту подушку можно использовать не только как грелку, но и для охлаждения.

Если зерновая подушка нужна для прогревания, положите ее предварительно на 15 минут в духовку (температура 100 град.). До следующего нагрева зерно должно остывать в течение часа.

Для охлаждения подушку подержите час в морозильнике, а затем прикладывайте ее к больному месту.

Храните такую подушку в сухом и прохладном месте, защищая от прямого солнца и сырости. Наволочку используйте чистую и сухую.

Людмила МОГИЛЕВИЧ.
Фото автора.

ПО СЛЕДАМ ПУБЛИКАЦИИ

Моя сумка для дров

Прочитал статью А. Потоцкого «Сумка для дров» («ДС» № 2, 2004 г.) и хочу отметить, что у этой конструкции есть недостатки: столько метров проволоки (пусть и d 6 мм) имеют свой вес, не говоря о дровах. К тому же далеко не у всех есть возможность изготовить сумку, используя электросварку.

Я ношу дрова с помощью обыкновенной петли из веревки (**рис. 1**). Хотя и этот способ не идеален, ведь не все поленья ровные и одинаковые по длине. Удобнее носить дрова «лестничкой», сделать которую по силам каждому старику (**рис. 2**). Понадобится прочная бечевка и четыре деревянные палочки. В каждой палочке, отступив от края, нужно высверлить по два отверстия по диаметру бечевки. Пропустив через них бечевку, зафиксировать палочки узлами на равном расстоянии друг от друга. Крайние палочки послужат ручками. Конструкция легкая и удобная — убедитесь в этом сами.

Николай МАЛМЫГА,
д. Домейки Гродненской обл.

Рис.1.

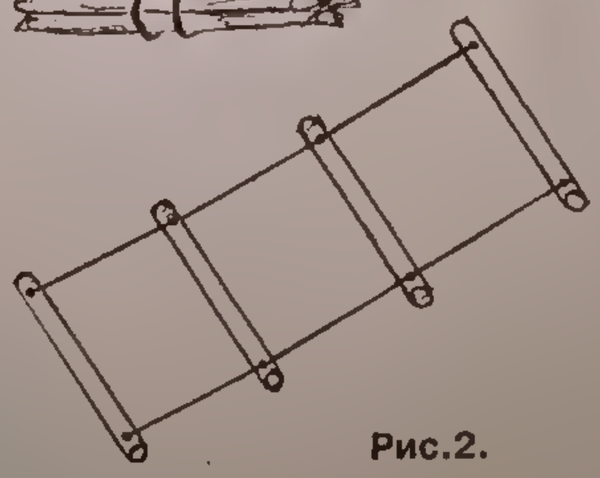


Рис.2.

СОВЕТИКИ

Из полых стеблей борщевика получаются изящные вазы для сухоцветов. Осторожно срежьте стебель (сок этого растения при попадании на кожу разъедает ее), высушите — и ваза готова. При желании ее можно слегка тонировать морилкой и покрыть лаком.

* * *

Из стержней от шариковой ручки с засохшей пастой можно сделать прозрачный цветной лак, которым хорошо покрывать лампочки для иллюминации или новогодней елки. Для этого порежьте стержень на кусочки и залейте нитролаком до растворения пасты в закрытой стеклянной посуде.

Светлана ГОНЧАРОВА.

Предлагаем вашему вниманию работы участников конкурса на лучший новогодний костюм и напоминаем, что свои письма на конкурс вы можете отправить не позже 30 ноября!

«Ромашка»

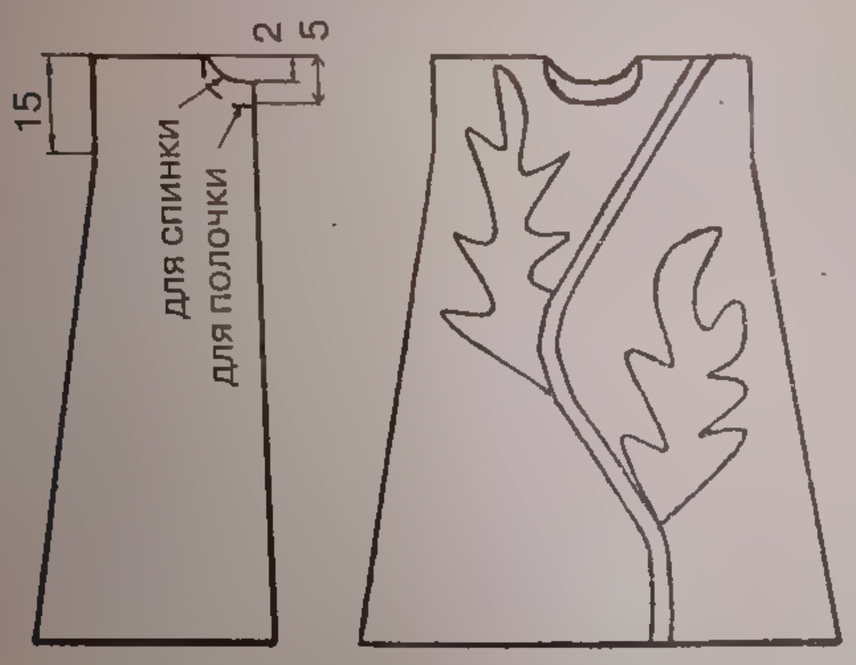
Решила принять участие в конкурсе на лучший новогодний костюм. Предлагаю читателям выкройку костюма «Ромашка».

Шьется просто, а выглядит очень оригинально.

Передняя и задняя части сарафана одинаковые. Разница только в глубине горловины. Обе части — цельнокроенные. Аппликацию в виде стебля и листочков лучше выполнить до стачивания сарафана. Стачать плечевые и боковые швы.

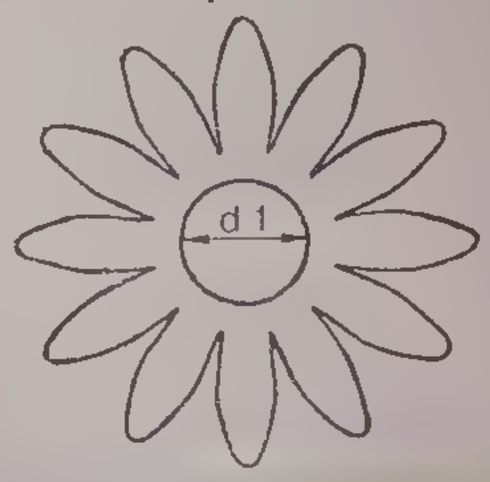
Цветок (кстати, это может быть не только ромашка, но и любой другой — тут уж как фантазия подскажет), можно вырезать из плотной белой бумаги, или, как в моем случае, обтянуть поролон (толщиной 1 см) тканью. Для того, чтобы серединка выглядела объемной, ее диаметр должен быть в два раза больше диаметра вырезанной части цветка.

Инна СКРЕБНЕВА,
г. Томск.
Фото автора.

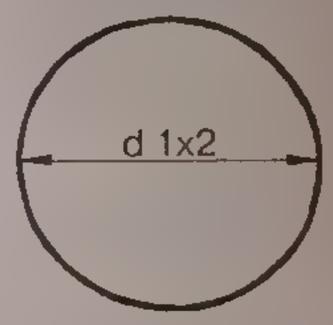


Выкройка сарафана

Цветок



Серединка цветка



«Маленькая ежиха»

О хорошем костюме для новогоднего бал-маскарада нужно позаботиться заблаговременно. Еще лучше — сделать его своими руками. Эта увлекательная работа подарит много радости и преимуществ.

Во-первых, в таком наряде будешь только ты.

Во-вторых, ты можешь реализовать свои способности художника-модельера и швеи.

В-третьих, на это занятие уйдет все твое свободное время, которое ты проведешь с большой пользой.

Я очень люблю костюмы из природного материала. Представляю на конкурс модель «Маленькая ежиха». Для костюма понадобятся вылущенные стручки фасоли, плоды каштанов и желудей, засушенные цветы солидаго и физалиса.

Основа костюма — халат из однотонной ткани (бязи или ситца).

Главное — аккуратно пришить стручки (чтобы каждый последующий ряд наполовину закрывал предыдущий). Работу выполнять от низа изделия, завершая возле горловины.

Бусы сделаны из желудей и каштанов. Их поочередно нужно нанизывать на капроновые нити, предварительно проколов в плодах отверстия шилом или гвоздем, потом пришить к изделию. Головной убор — шапочка, связанная крючком (цепочкой) и украшенная желудями.

Оригинальность костюму придают ветки солидаго и физалиса.

Если пофантазировать, то на ноги можно надеть черные колготки, на руки — черные перчатки, а на лицо натянуть кусок черного капронового чулка, сделав прорези для глаз и рта. Получится забавный «Негритенок». Это мои идеи. Дополните их своими — и удивите всех окружающих.

Александра КОРЕНЕВСКАЯ,
14 лет,
д. Мошканы
Витебской обл.
На фото — автор.

Плед «Бабушкины ляпки»

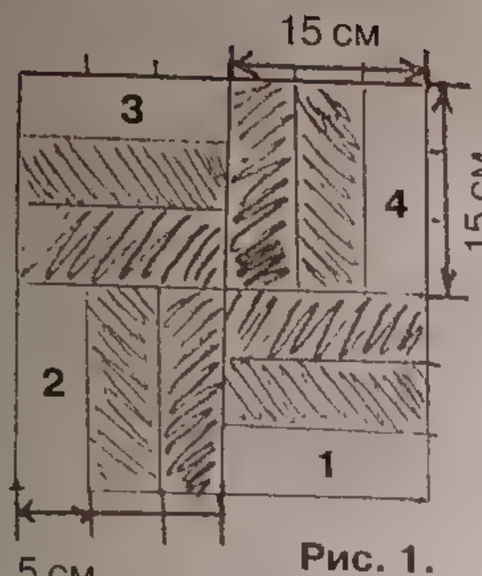


Рис. 1.

На Западе уже давно поняли, что любой, самый утонченно-модный и дизайнерски безупречный интерьер кажется надменно-холодным и неуютным без вещей ручной работы, которые очень удачно смягчают домашнее пространство. Ведь скатерти, салфетки, коврики, сделанные своими руками, придают дому индивидуальность и подкупают какой-то особой одушевленностью.

Если вы хоть немного умеете держать в руках спицы и знаете, как вяжутся изнаночные и лицевые петли, то можете попробовать сделать уютным свой дом:

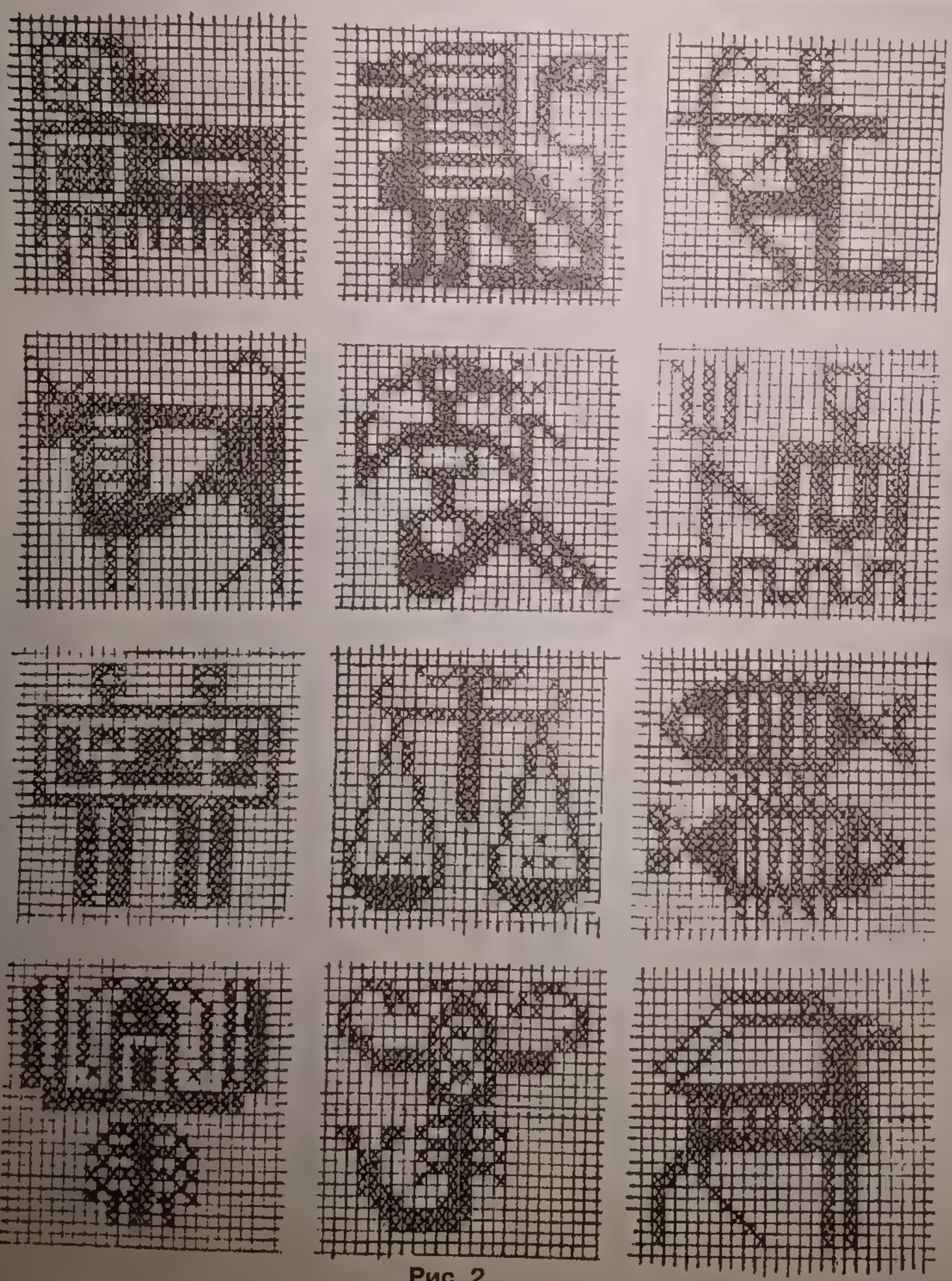


Рис. 2.

свяжите настоящий плед для детской. Только не нужно пугаться внушительных размеров изделия. Дело в том, что плед собран из 64 маленьких (19х19 см) разноцветных квадратов-блоков. Я называю этот способ «бабушкины ляпки». Когда-то в доме у нее стоял рядом с печкой большой деревянный сундук, покрытый самодельным ситцевым ковриком, собранным из разноцветных ярких кусочков ткани, напоминающим лоскутное одеяло. Называла его бабушка почему-то милым и веселым словом «ляпки». Вот и наш плед тоже будет собран из разноцветных квадратиков-«ляпок».

Для того, чтобы связать один блок, нужно набрать на спицы 35 петель (количество петель зависит от толщины пряжи, и чем она будет объемнее, тем лучше). Первые 10 рядов каждого блока вяжите платочной вязкой, затем первые и последние 5 петель — платочной, а остальные, средние петли — лицевой гладью. Чтобы край квадрата получился ровным, не забывайте первую петлю очередного ряда снимать, не провязывая, а последнюю провязывать в любом случае только изнаночной. Провязав 10 см, закончите 10-ю рядами платочной вязкой. Все — один блок готов.

Я бы посоветовала до начала работы нарисовать будущий плед на листе бумаги и продумать, какого цвета и как будут на нем расположены квадраты. Попробуйте обыграть три цвета: белый, голубой и розовый. Связав все 70 блоков, обвяжите каждый из них крючком столбиками без накида и соедините. Начинать сшивать нужно с середины. Кстати, вы можете вышить в квадратиках раз-

Спицы, которые можно свер

ные простенькие рисунки. Готовый плед нужно тоже обвязать крючком столбиками без накида, а по краям продернуть разноцветную бахрому, сделанную из остатков пряжи. Не сомневайтесь, это рукотворное чудо придется вашим детям по душе.

В дополнение к пледу можете связать и декоративную наволочку для маленькой (30х30 см) подушечки из 4-х квадратов **(рис. 1)**. Для первого блока нужно набрать количество петель, равное половине длины стороны, т.е. 15 см. Высота квадрата должна быть тоже 15 см. Пряжей розового цвета наберите 25 петель и вяжите 5 см. Следующие 5 см вяжите пряжей голубого цвета и последние 5 см — пряжей белого цвета. Последний ряд петель закройте. Для следующего блока наберите 25 петель пряжей розового цвета по боковым косичкам первого квадрата, равномерно распределив прибавки. И вяжите точно так же, как и первый блок. Затем по боковым косичкам второго блока наберите петли для третьего и т.д. Когда будет связан последний, четвертый блок, его боковую сторону сшейте с началом первого. Вторую наволочку вяжите точно так же и обе половинки сшейте. Кстати, такой комплект из пледа и подушечки — прекрасный подарок для новорожденного. Один из блоков пледа можно украсить вышивкой знака Зодиака **(рис. 2)**.

Прелесть «бабушкиных ляпок» в том, что они дают простор для фантазии, а вещи, связанные этим способом, обладают открытым и уживчивым нравом. Они очень естественно смотрятся среди мебели любого облика. Маленькие подушки, готовые притулиться, где угодно, и теплый плед, вроде бы ненароком, «случайно» позабытый на поручне кресла или спинки дивана, составят милое убранство ваших комнат.

Этим способом можно связать скатерти, салфетки для подголовников кресел и спинок дивана, коврик для детской или чехольчики для холодных пластиковых табуреток на кухне. Между прочим, это идеальная вещица для того, чтобы привлечь в дом удачу. Наши бабушки знали немало способов, как это можно сделать при помощи вязания. Вам понадобятся нитки стольких цветов, сколько человек живет в доме. Вот из них-то и нужно связать накидку для табурета, которым будут пользоваться все члены семьи. Когда чехольчик будет готов, нужно положить его в восточный угол на трое суток. Затем трижды встряхнуть и столько же раз сказать заговор: «Тряска, встряска, ко мне удача и к ней завязка». Без заговора, известное дело, удачу в дом приманивать — пустое занятие.

Этот способ вязания, который я назвала «бабушкины ляпки», имеет много плюсов:

- позволяет быстро обновлять интерьер. Изделия просты в изготовлении и неприхотливы. Их несложно поменять, если они надоели или обтрепались;
- не требует больших затрат, ведь для вязания можно использовать остатки пряжи (только не забывайте, что толщина нити должна быть обязательно одинаковой для всего изделия);
- все вещи легко объединить при помощи цвета в единый ансамбль.

Вязать этим способом можно, сидя у телевизора, или в пасмурные выходные, когда за окном промозгло и слякотно, а вы, уютно устроившись в кресле, постукиваете спицами: петелька за петелькой, ряд за рядом, и на ваших глазах рождаются узорчатые, разноцветные «бабушкины ляпки».

Любовь УСТЬЯНЦЕВА,
с. Огнево Челябинской обл.

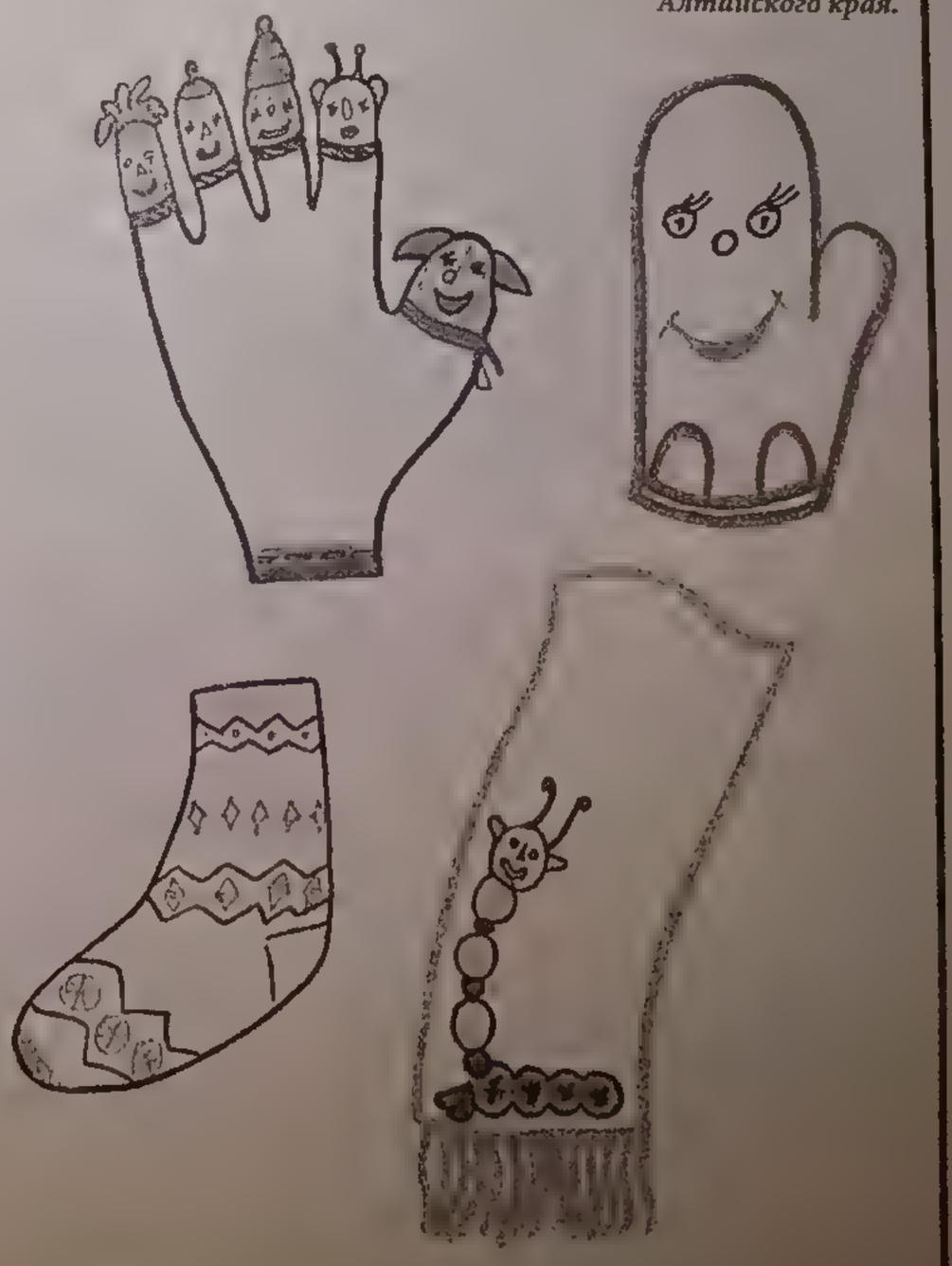
НЕСКУЧНЫЕ ИДЕИ

Забавные аксессуары

Из остатков шерстяной пряжи можно сделать множество забавных аксессуаров. Например, если на детский шарфик нашить несколько разноцветных помпонов, получится «сороконожка». Можно связать варежки-«человечки» (ручки, ножки и улыбающийся рот вышить). Еще немного ниток разных цветов — и можно «посадить» на каждый пальчик детской перчатки различные фигурки зверушек и человечков. Цветными нитками вышить носки. Дети с удовольствием будут носить такие вещи.

Можно связать носки-«дутыши» для взрослых и детей. Все ниточки (даже маленькие, длиной 10-15 см) свяжите между собой в одну длинную нить чередуя цвета, смотайте в клубок. Хвостики узелков должны быть 3-4 см. Сначала свяжите резинку носка длинной ниткой без узелков (можно по 2-5 рядов разным цветом), а затем, когда вывязываете пятку, переходите на нить с узелками и все хвостики заправляйте внутрь, чтобы носок получился пушистым изнутри. «Дутыши» будут намного толще и теплее обычных носков. И все кусочки нитей пойдут в дело. Учтите, что нитей с узелками уходит на одни носки несколько больше, чем обычных.

Надежда КОРОБОВА,
с. Знаменка
Алтайского края.



Стол резной, расписной

Резной расписной обеденный стол.

Представляю на суд читателей мою работу — обеденный стол с резными ножками, вырезанными из сосновых панелей, и резной горизонтальной стяжкой (рис. 1). А чтобы сделать стол еще красивее и необычнее, я обратился к профессиональной художнице с просьбой расписать столешницу в жостовском стиле.

Для тех, кто хоть немного может работать электролобзиком и фрезером, особых сложностей в изготовлении стола нет.

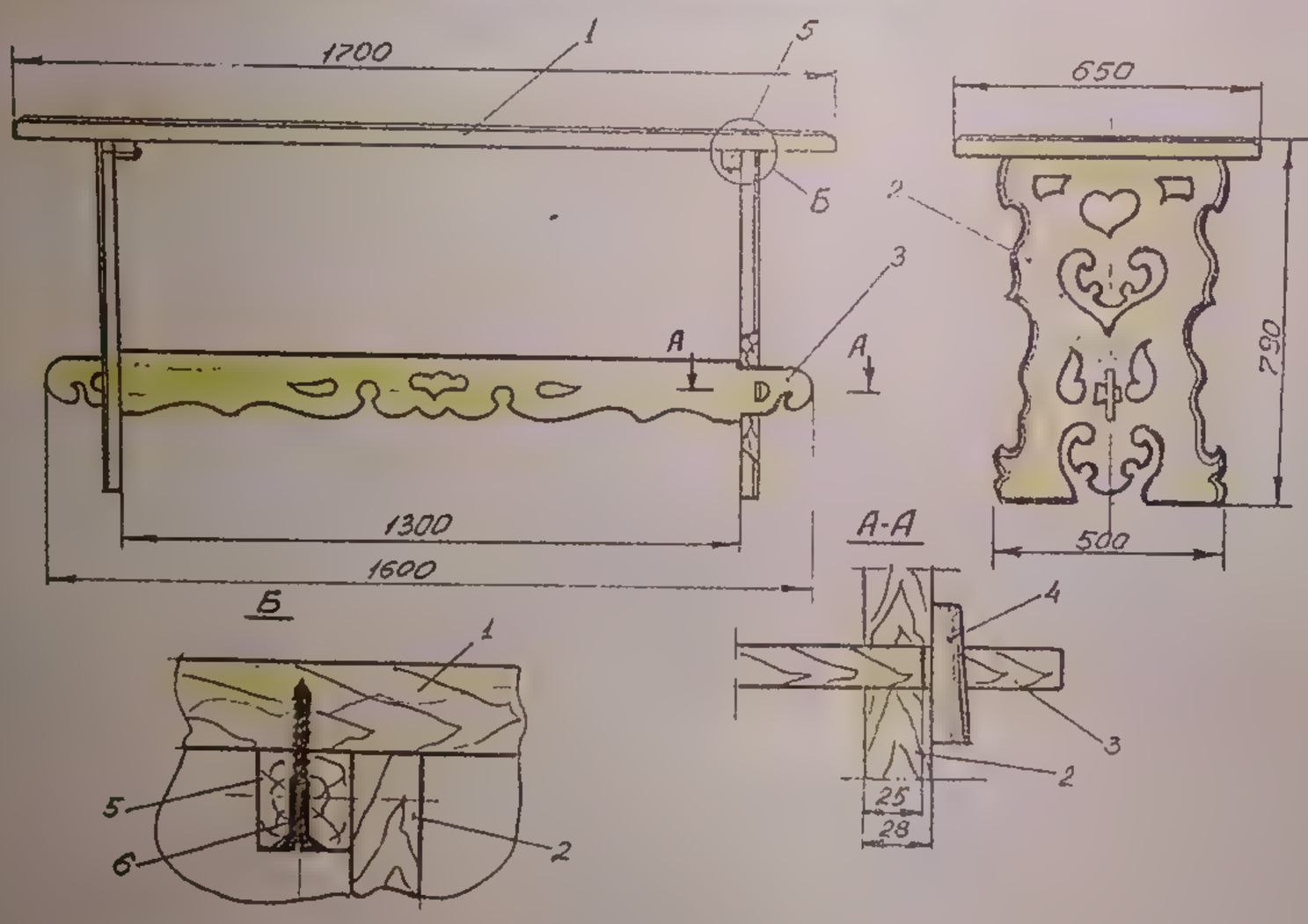


Рис. 1.

1. *Столешница 1700х650х38 мм;*
2. *Резные ножки стола — 2 шт.;*
3. *Резная горизонтальная стяжка;*
4. *Клинышки — 2 шт.;*
5. *Бруски 450х40х40 мм — 2 шт.;*
6. *Шурупы 4х70 мм — 16 шт.*

Фигурную столешницу размерами 1700х650х38 мм я купил готовую в магазине стройматериалов. Все другие детали изготовил под нее.

Основные детали — ножки стола. Их резная форма всецело зависит от вашей фантазии. Я начинал с рисунка-эскиза, где в уменьшенном масштабе изобразил конфигурацию ножки как можно подробнее (лучше рисовать при помощи лекал). Затем сделал рисунок ножки в натуральную величину. Эскиз легко увеличить, разбив его на клетки.

После того, как все детали рисунка были окончательно проработаны, я вырезал трафарет. Наложил его на доску и карандашом перевел контуры будущей ножки стола. В качестве материала для ножки использовал мебельный щит размерами 750х500х28 мм.

Чтобы обе ножки получились одинаковыми, две доски сбил между собой парой гвоздей, после чего с помощью торцевых фрез и круговых цилиндрических пил высверлил сквозные отверстия разных диаметров. Отверстия лучше прорезать в щите в

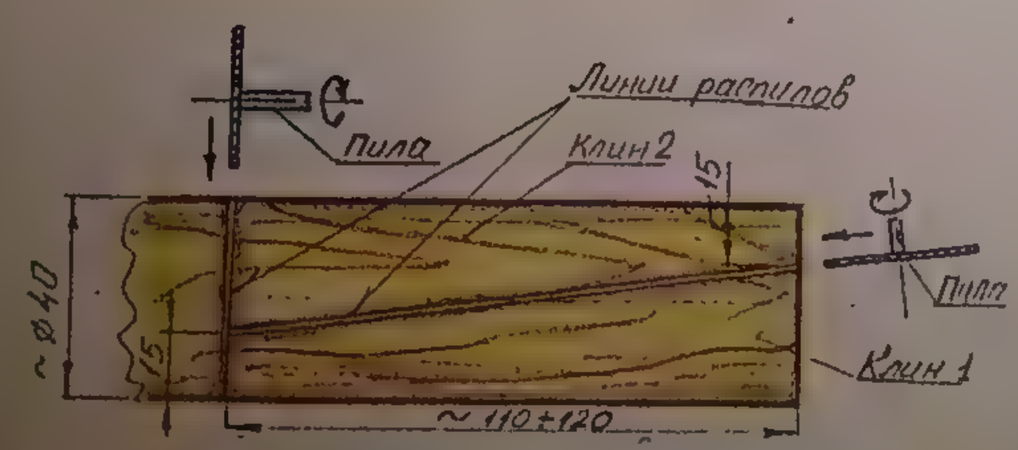


Рис. 2. Схема изготовления клинышков.

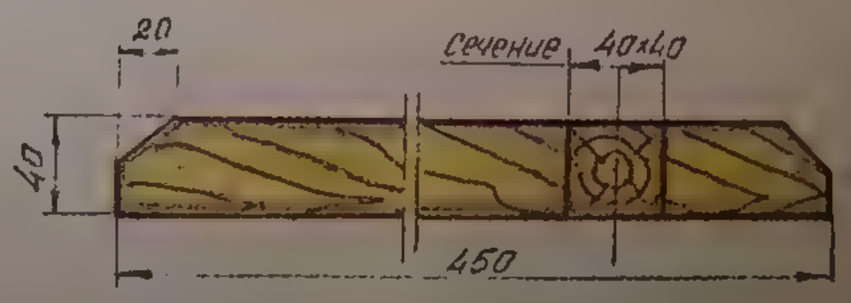


Рис. 3. Брусок 450х40х40.

Журнальный столик на колесиках с расписной столешницей.

два этапа — сначала с одной стороны, потом перевернуть щит и прорезать с другой стороны. Делать это необходимо, чтобы при одноэтапном сверлении исключить подрывы дерева на выходе фрезы с другой стороны.

Контуры ножек вырезал электролобзиком. На этом можно было бы и остановиться, зашкурив края ножек. Но особую красоту резным элементам мебели придает фрезерование фигурных кромок по контуру деталей, что я и сделал ручной электрической фрезерной машиной. В результате получились изящные, хорошо обработанные ножки стола.

Следующим этапом было изготовление резной горизонтальной стяжки для ножек стола, выполненное аналогичным образом.

Чтобы соединить ножки стола стяжкой, я сделал клинышки из черенка лопаты. Распилив черенок наискосок вдоль и отрезав распиленные части, получил два клинышка (**рис. 2**). Лучше сделать их чуть длиннее, чем требуется. Вставил стяжку в прорези ножек и стянул ножки стола, забив клинышки в отверстия стяжек. Лишнюю длину клинышков обрезал. Более прочные крепления ножек к столешнице лучше выполнить с помощью брусков (**рис. 3**), посаженных на мебельный клей и соединенных шурупами 4х70 мм. Отверстия под шурупы в брусках диаметром 4 мм просверлить заранее).

Покрыл все детали бесцветным мебельным лаком (один-два слоя нитролака НЦ и два-три слоя лака ПФ).

Кстати, на даче у меня есть и другой расписной столик — на колесиках: это не только красиво, но и удобно.

Виктор АКИМОВ,
г. Видное Московской обл.
Фото автора.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Для ремонта различных деревянных предметов отлично подходит сахарная замазка. Для этого 120 г сахара и 30 г извести растворить в 400 мл воды и нагревать 4 часа на небольшом огне.

После этого ввести в раствор измельченный плиточный костный клей, а через сутки слить избыток раствора. Оставшийся набухший клей нагреть на водяной бане и добавить к нему древесные опилки — в таком количестве, чтобы получилась эластичная замазка. Срок ее окончательного затвердевания — 48 часов.

Людмила ДУДЧИК,
д. Титово Тверской обл.

* * *

Для изготовления ножей-косяков, резаков я использую сломанные дисковые фрезы по металлу. На наждаке придаю куску фрезы примерную форму нужного инструмента. Из древесины твердых пород (лиственных) вытачиваю ручку, делаю в ней отверстие, куда заливаю эпоксидный клей и вставляю стальную заготовку. Сутки сохнет, потом на наждаке придаю заготовке нужную форму. Затачиваю готовый инструмент сначала на грубом, потом на мелком наждаке. Полирую на войлочном круге с пастой гойя.

Владимир ПЕКЛИН,
г. Могилев.

* * *

По окончании отделки комнаты вам необходимо закрепить какие-нибудь навесные конструкции. В месте будущего отверстия наставьте пробойник, закрепленный в рукоятке (желательно, металлической, с «ударной» головкой). Молотком нанесите 4-5 ударов по рукоятке, формируя таким образом небольшой начальный канал (кстати, если сверлить бетонную стенку по разметке, сверло может «съехать» в сторону и в желаемом месте отверстие не получится).

Далее закрепляете в электродрель победитовое сверло на несколько размеров меньше. Например, если нужно отверстие d 10 мм, то сверло должно быть d 4-6 мм. Не секрет, что победитовые сверла любят воду. Я решаю эту проблему погружением сверла через каждые 15-20 сек. сверления в воду. Цикл повторяется: 4-5 ударов молотком, сверление сверлом меньшего диаметра, погружение сверла в воду. Когда достигнута необходимая глубина отверстия, то не составит труда расширить соответствующим сверлом отверстие до нужного диаметра.

И последнее — во время работы с электродрелью я снимаю щетку со штанги пылесоса, подношу последнюю к зоне сверления и включаю — пылесос забирает всю пыль и стенка остаётся чистой. Конечно, одновременно работать с дрелью и пылесосом невозможно, но у нас дома всегда есть добровольные помощники: мои близкие.

Александр НОСОВ,
г.Клецк Минской обл.

Издательство "Радар" г. Москва www.icalmaz.ru

Хотите открыть или развить свое небольшое дело?

Если у вас есть дача, гараж, сарай, уголок в доме, клочок земли; рядом лес или пруд, есть желание иметь доход и быть свободным, вы тоже сможете это сделать с помощью наших новых сборников

Как открыть своё дело

- **Одному** (70 разных простых и доступных вариантов) .....ц.90р.
- **Семье, коллективу** (85 разных доступных вариантов)....ц.110р.
- **В селе, частном доме, на даче** (80 разных вариантов)....ц.80р.
- **За счет фирм** (510 всяких предложений фирм для вас)..ц.120р.
- **Оборудование для своего дела** (542 наименования)....ц.110р.
- **С чего начать** (ваши первые шаги, секреты успеха).....ц.80р.

Содержат конкретные планы действий, затраты, доход, адреса, телефоны, цены, советы. Рекомендованы Союзом предпринимателей

Из 1287 вариантов любой может найти для себя дело: на весь день, на 1-2 часа, без денежных вложений, с доходом от 5 до 300 тыс. р. в месяц

Цена полного комплекта (все 6 сборников) – всего 350 руб.

Всем – в подарок – информация о нашей книге "Ваш стартовый капитал"

ЗАКАЖИТЕ (желательно на открытке) у распространителя по адресу **607220, г. Арзамас, пр-т Ленина, 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 10-11.**

Оплата при получении на почте. Стоимость доставки – 7 руб +5% от цены заказа

Забавные птички

Внук Стасик все свои каникулы проводит у меня. Весной и летом мы с ним и племянником Димой ходим в лес, собираем шишки, всевозможные коряги, сухоцветы. Потом из всего этого мастерим поделки. Представляем на суд жюри конкурса свои работы.

«Совушки». Каждая из птиц сделана из двух еловых шишек, палочки-клюва: шляпки — из сухих древесных грибов. Сидят совушки на сосновой ветке, закрепленной на круге, сплетенном из ивовых прутьев.

«Ворона». Эта птица сделана из трех еловых шишек, для носа и хвоста использованы кривые шишки. Шапочка у вороны — из сухоцвета, бусы — из семян тыквы. Для крепления шишек между собой шилом сделаны отверстия, куда вставлены заостренные спички, смазанные клеем ПВА.

Присмотритесь: у каждой птички свое «лицо». Главное — найти его.

Нина ЧЕРКАС,
г.Любань Минской обл.
Фото из семейного архива автора.

«Совушки»

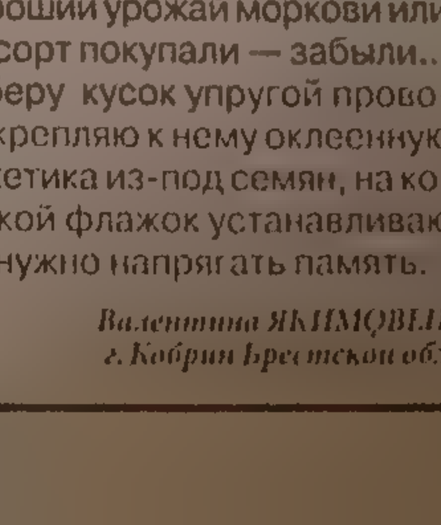
«Ворона»

Простое и быстрое утепление

Зимой в квартире много хлопот доставляет балконная дверь. Одни запечатывают ее на всю зиму, другие прикрывают чем-нибудь ее или низ в особо холодное время.

Я уже несколько лет пользуюсь утеплителем, который изготавливаю за 20 мин. Для этого требуются старые газеты и канцелярский клей. Складываю вместе 5-6 развернутых газетных листов, сворачиваю их в трубу d 11-12 см, заклеиваю ее. Готовлю несколько таких труб. В каждую набиваю мягкую газетную бумагу, заклеиваю верхние и нижние отверстия, оклеиваю трубы еще одной-двумя газетами (**см. рис.**), и щит-утеплитель готов. Устанавливаю его между наружной и внутренней балконной дверью — он плотно занимает пространство снизу до стекла. Если нужно выйти на балкон, утеплитель легко убрать и затем вновь поставить на место. Размеры утеплителя, конечно, можно изменить по размерам вашей балконной двери.

Татьяна ЗАЯЦ,
г.Минск.



МЫ СПРОСИЛИ — ВЫ ОТВЕТИЛИ

На что годится скотч

Прочитала заметку «Липкий помощник» («ДС» № 5, 2004 г.) и хочу рассказать, как я использую скотч.

Я очень люблю вышивать, поэтому собираю и храню много различных схем для вышивок, некоторые из них рисовала сама. Но бумага, к сожалению, недолговечна, поэтому всю поверхность газетных вырезок и других бумажных памяток я проклеиваю скотчем с обеих сторон.

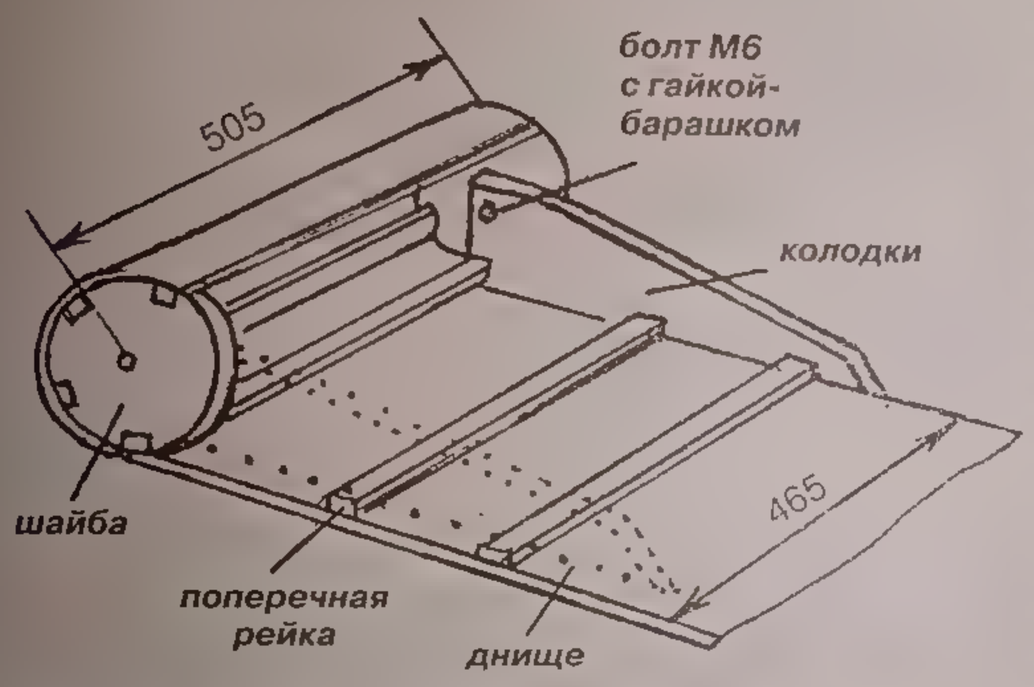
Пригодился скотч и когда я решила сделать новый набор для специй. Баночки взяла из-под детского питания, подготовила красивые наклейки с названиями специй и закрепила их на баночках скотчем так, чтобы полоска скотча выступала на 5 мм за края наклейки.

А еще я использую скотч в огородных делах. Ведь как зачастую бывает? Получили хороший урожай моркови или другого какого овоща, а какой сорт покупали — забыли... Чтобы такого не случилось, я беру кусок упругой проволоки длиной около 40 см и прикрепляю к нему оклеенную скотчем с двух сторон часть пакетика из-под семян, на котором указано их название. Такой флажок устанавливаю на грядке. Очень удобно, и не нужно напрягать память.

Валентина ЯКИМОВЕЦ,
г. Кобрин Брестской обл.

Сани, которые можно свернуть

В сложенном, а вернее — в свернутом виде такие сани можно переносить под мышкой, а в багажнике автомобиля уместится даже несколько саней-рулонов.



Конструктивные особенности и форма саней таковы, что скольжение со склона проходит плавно, без скачков и тряски. Благодаря низко расположенному центру тяжести упасть с этих санок практически невозможно.

Днище саней сделано из линолеума. С верхней стороны оно усилено деревянными рейками. Передняя часть образована двумя круглыми деревянными шайбами d 225 мм и толщиной 20 мм. Они скреплены четырьмя поперечными рейками в нечто, напоминающее катушку. Линолеум прибит к поперечным рейкам и шайбам небольшими гвоздями с широкими шляпками. В передней части санок установлены также две продольные колодки, имеющие треугольную форму. В местах стыков с поперечинами на колодках сделаны пазы. Спереди колодки прикреплены к шайбам с помощью болтов и гаек-барашков. Таким же образом они соединены с задней поперечной рейкой.

Для того, чтобы санки скатать в рулон, достаточно отвернуть гайки-барашки и днище из линолеума обернуть вокруг катушки.

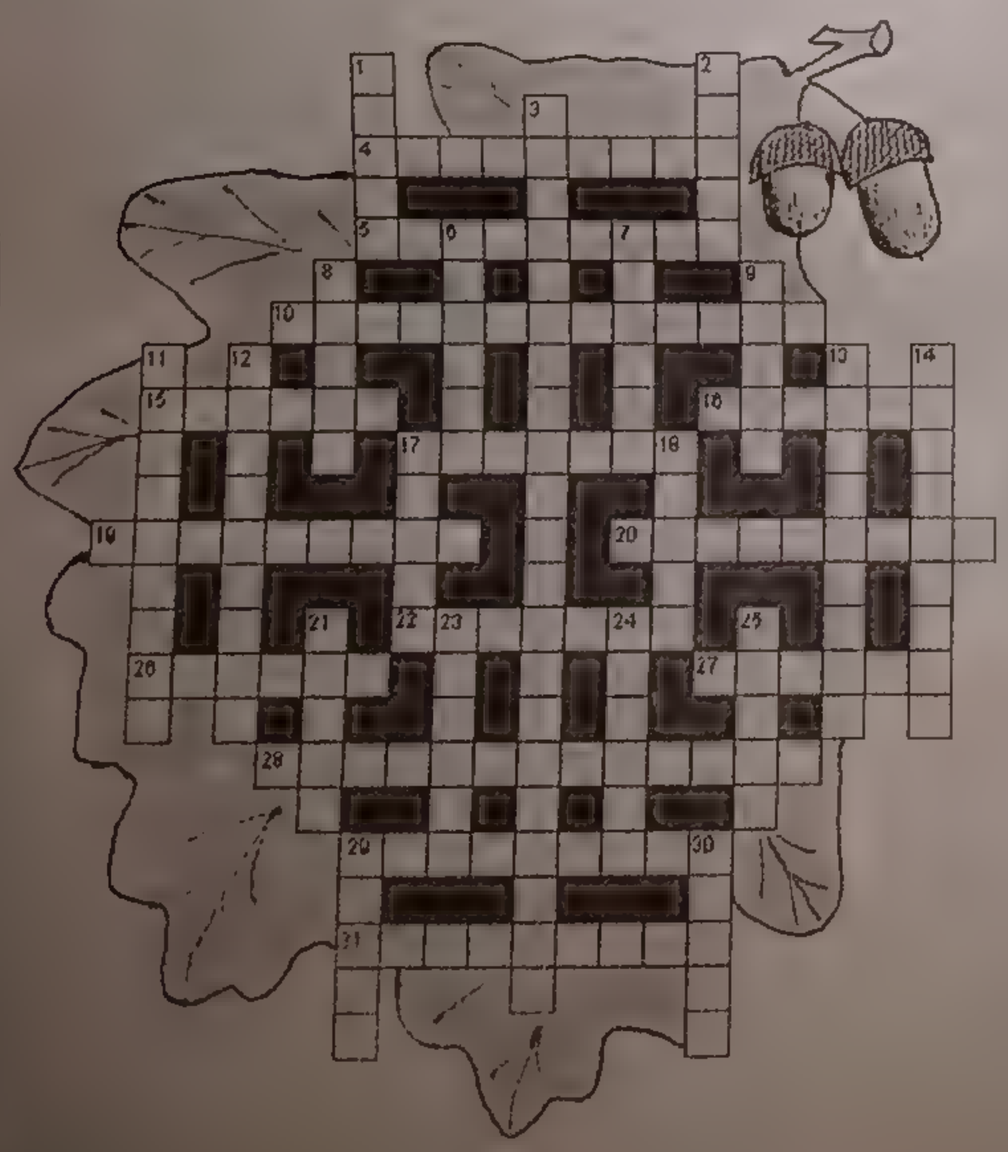
При длине саней в развернутом виде около метра на них вполне можно кататься втроем. Управлять санками лучше всего с помощью палки, притормаживая ею во время спуска. Для улучшения скольжения нижнюю часть днища можно покрыть паркетной мастикой.

Возможно применение иных материалов, схожих по достоинству с линолеумом.

Сергей БАЛОБИН,
п. Самохваловичи Минской обл.

Кроссворд

Составил Владимир СКОПЦОВ, г. Гродно



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Советский поэт. 5. Растение с плодами, лопающимися от прикосновения. 10. Решимость, упорство. 15. Столица бывшей союзной республики. 16. Знак, несущий сообщение, оповещение. 17. Литературный жанр. 19. Человек, горячо преданный своему делу. 20. Персонаж оперы Бородина «Князь Игорь». 22. Произведение живописи. 26. Образное определение. 27. Высшая точка Алтая. 28. Спортсмен. 29. Центр угольного бассейна на юго-западе Румынии. 31. Математическое действие.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Французский физик XVIII-XIX веков. 2. Птица северных побережий. 3. Свойство фотографической бумаги, пленки. 6. Китайское парусное судно. 7. Смелость, бесстрашие. 8. Пастух-овцевод. 9. Повторяющееся понижение уровня океана. 11. Автор романа «Прощай, оружие!» 12. Балет П.И. Чайковского. 13. Колебания низкой частоты, невоспринимаемые слухом. 14. Героиня романа И.А. Гончарова «Обломов». 17. Породистая лошадь. 18. Духовой инструмент народов Закавказья и Кавказа. 21. Русский художник. 23. Летний месяц. 24. Естественный фон для киносъемок. 25. Марка фотоаппарата. 29. Рассказ из «Записок охотника» И.С. Тургенева. 30. Приток Дуная.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 10

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Венец. 3. Алиби. 8. Веретено. 9. Тиратрон. 12. Акциз. 14. Тратта. 15. Фанера. 18. Октан. 19. Декор 21. Лямус. 22. Терем. 26. Пурпур. 29. Октант. 30. Содом. 33. Оптимизм. 34. Ариометр. 35. Хутор. 36. Фагот.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Верстак. 2. Елей. 4. Лорх. 5. Изразец. 6. Горка. 7. Аттик. 8. Вектор. 10. Нагано. 11. Стеклярус. 13. Вагонетка. 16. Гарус. 17. Репер. 20. Шапито. 23. Футляр. 24. Триптих. 26. Лауреат. 27. Догма. 28. Топаз. 31. Кино. 32. Леса.

Свитер «Васильки»

Потребуется: 400 г серой, 50 г синей, 50 г сиреневой, 20 г цвета мяты полушерстяной пряжи, 30 г пряжи типа «травка» синего и сиреневого цвета. Спицы № 3, круговые спицы № 3.

Размер 46-48.

Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевыми, изнаночные — изнаночными петлями.

Вывязываемый узор выполнять лицевой гладью по схемам (1 клетка соответствует одной петле).

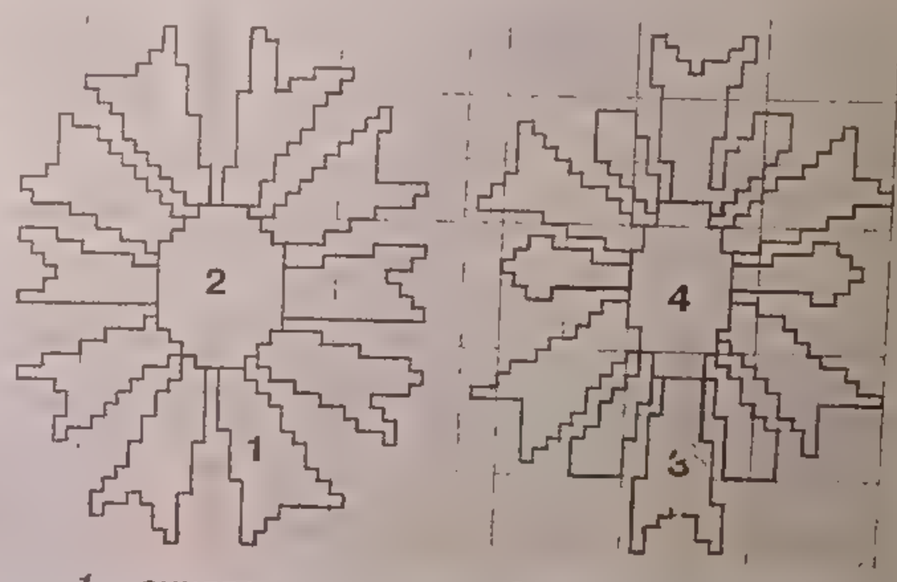
Спинка. Набрать серой нитью 114 п. и связать для планки 7 рядов, 8-й ряд — изнаночный для перегиба. Провязать еще 3 ряда лицевыми, затем вывязывать узор, распределяя следующим образом: 5 п. серой, 32 п. на цветок, 4 п. серой, 32 п. на цветок, 4 п. серой, 32 петли на цветок, 5 п. серой нитью. В высоту узор повторить 4 раза. На высоте 70 см от планки для горловины закрыть средние 38 п. Для закругления закрыть 1 раз 4 п., 2 раза по 2 п. Оставшиеся петли плеча закрыть.

Перед. Вязать аналогично, только на высоте 67 см для горловины закрыть средние 32 п. Для закругления закрыть 4 раза по 2 п., 1 раз по 1 п. Оставшиеся петли закрыть.

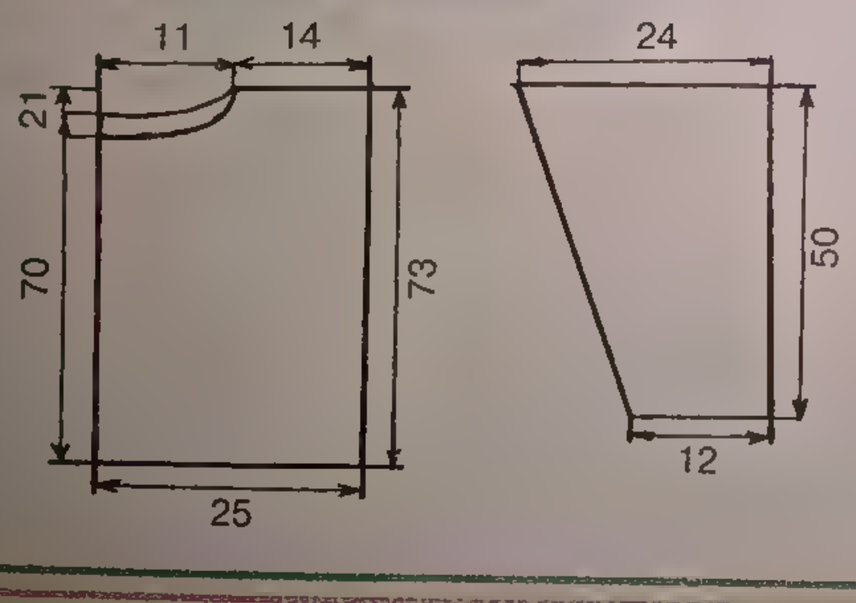
Рукав. Набрать 51 п., связать для планки 8 рядов, 9-й ряд — изнаночный для перегиба. С 10-го начать узор для планки: 2 ряда провязать нитью цвета мяты, затем включить сиреневую нить и вязать 2 п. цвета мяты, 5 п. сиреневой, 2 п. цвета мяты и т.д. Повторить еще 4 ряда, затем 2 ряда нитью цвета мяты. Планка готова, теперь начать вывязывать узор. Для расширения рукава с двух сторон прибавить в каждом 4-м ряду по 1 петле = 103 п. (48 см). Провязав от планки 50 см, закрыть все петли.

Сборка. Сшить швы, совмещая рисунок. Горловину обвязать на круговых спицах, вывязывая узор для планки, как на рукаве. Низ спинки, переда, рукавов и вырез горловины подшить внутрь.

Надежда АНДРОСОВА,
г.Могилев.
Фото Анатолия ТОЛКАЧЕВА.



1 — синяя нить
2 — синяя «травка»
3 — сиреневая нить
4 — сиреневая «травка»



"Толока. Делаем сами"
№ 11 (104)
Выходит 1 раз в месяц. Издается с марта 1996 г.
Шеф-редактор Татьяна САНЧУК
Редактор Светлана ГОНЧАРОВА.
Тел. (8-10-375-222) 25-14-94.
Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока».
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11635
Индекс 63246 «Пресса России»
АДРЕС РЕДАКЦИИ:
214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А.
Тел. (8-0812) 64-75-65, 64-75-64, т/факс 64-75-47
E-mail: toloka@sci.smolensk.ru, www.toloka.com
ДЛЯ ПИСЕМ: 214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488.
СП «АиФ Казахстан»,
Отдел распространения в Казахстане:
8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770. E-mail: toloka@aif.kz.
Отдел подписки в Казахстане:
8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770. E-mail: toloka@aif.kz.
Цена свободная
Подписана в печать 16.11.2004 г. Время подписания в печать 16.00
Тираж 69740 экз. Заказ № 9894.
Отпечатана в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

Сегодня также вышли газеты: «Народный доктор», «Цветок», «Толока в России», «Воскресная газета», «Зоохобби»; брошюра «Сорта овощных культур».

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 21 декабря 2004 г.

Декабрь, 2004
№12 (105)

ДЕЛАЕМ САМИ

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

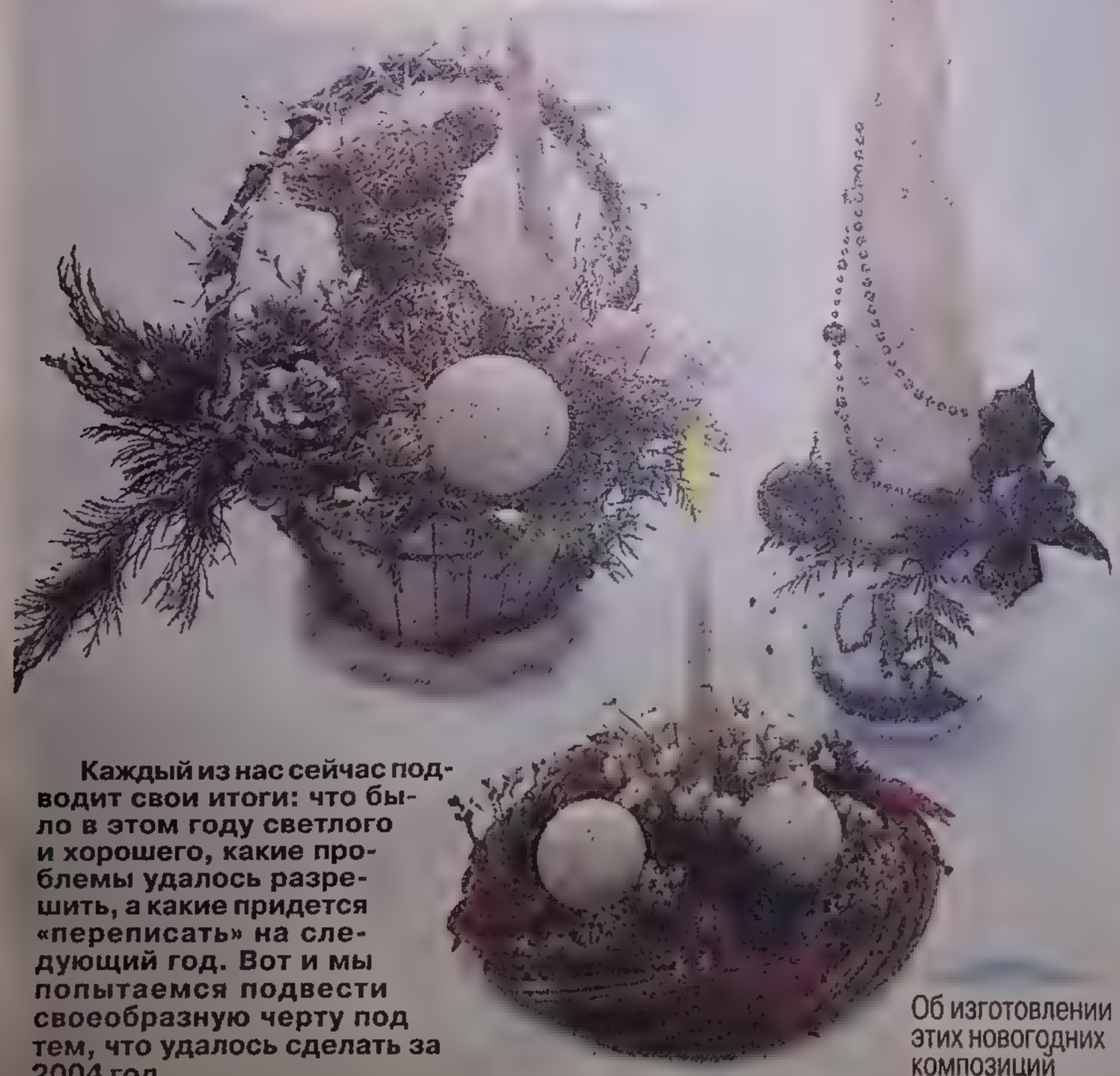
ISSN 1812-0733
9 771812 073001 04012

Подписные индексы: 63246 (кат. «Пресса России»), 35730 (кат. агентства «Роспечать»), 12660 (кат. «Почта России».)

Толока

С Новым 2005 годом!

Мастера и мастерицы!
Желаем вам счастья, здоровья
и новых увлечений!
Свежих идей,
гениальных творений!



Каждый из нас сейчас подводит свои итоги: что было в этом году светлого и хорошего, какие проблемы удалось разрешить, а какие придется «переписать» на следующий год. Вот и мы попытаемся подвести своеобразную черту под тем, что удалось сделать за 2004 год.

Продолжение на стр. 14-15.

Об изготовлении этих новогодних композиций читайте на стр. 2.

Сегодня в номере:

Мини-пруд — стр. 3
Игрушка «Снеговик» — стр. 5
«Лечим» обувь — стр. 6-7
Новогодние костюмы — стр. 8, 20
Как почистить дымоход — стр. 11
Почтовый ящик с подсветкой — стр. 12-13
Заколки и броши из кожи — стр. 16

Вам интересно, о чем мы писали раньше или еще напишем? Тогда загляните на наш сайт в Интернете: www. toloka. com

ДС №12, 2004 г.

Новогодние фантазии

В последнее время все более популярны новогодние композиции и букеты, елочки-букеты, миниатюры. Их делают в корзиночках, на кусках коры и спилах деревьев, узловатых виноградных лозах, подставках из капа и трутовиков, в вазах из самого разнообразного материала.

Очень популярны маленькие елочки в горшочках. Сделать такую елочку можно без особого труда.

Укрепите с помощью гипса, пластилина, пенопласта в центре цветочного горшка или поллитровой стеклянной банки, задекорированной тканью, деревянную палочку (высота елки). К ней прикрепите проволокой под углом еще три палочки. Это каркас елочки.

Для придания объема каркас внутри заполните по выбору сеном, скомканной бумагой, ватой. Задекорируйте его сверху хвоей, можжевельником, мхом, шнуром зеленым или белым, нитями. Украсьте мелкими елочными игрушками или шишками, покрашенными бронзовой или серебристой краской, игрушками из соленого теста, бантами, бусинками и т.п. Внизу вокруг елочки положите веточки хвои, новогоднюю мишуру, квадратики пенопласта, завернутые в фольгу и украшенные атласными ленточками.

* * *

Оригинальную новогоднюю композицию можно сделать из сена.

«Елочка-снеговик». Укрепите в цветочном горшке (ведерке из-под майонеза и т.п.) при помощи цемента (гипса, пластилина, пенопласта) деревянный штырь — основу.

На основу приклейте 3 разных по величине шара из скомканной бумаги (снизу самый большой, затем меньше и меньше). Покройте шары клеем и оберните сеном. Чтобы сено держалось, обмотайте его в разных направлениях тонкой блестящей проволокой или ниткой в тон сену. Шары можно сделать и только из сена.

Украсьте шары мхом, маленькими веточками туи, можжевельника, крошкой из пенопласта, плоскими елочными игрушками, снежинками из соломки (нарежьте палочки из соломки, соберите их по 10-15 штук в пучок, посередине перевяжите его очень туго ниткой. Из 2-х таких пучков составьте снежинку. Перетяните ее посередине проволокой, оставив свободные концы, чтобы воткнуть в «елочку-снеговик»). Под верхним шаром завяжите бант из атласной ленты.

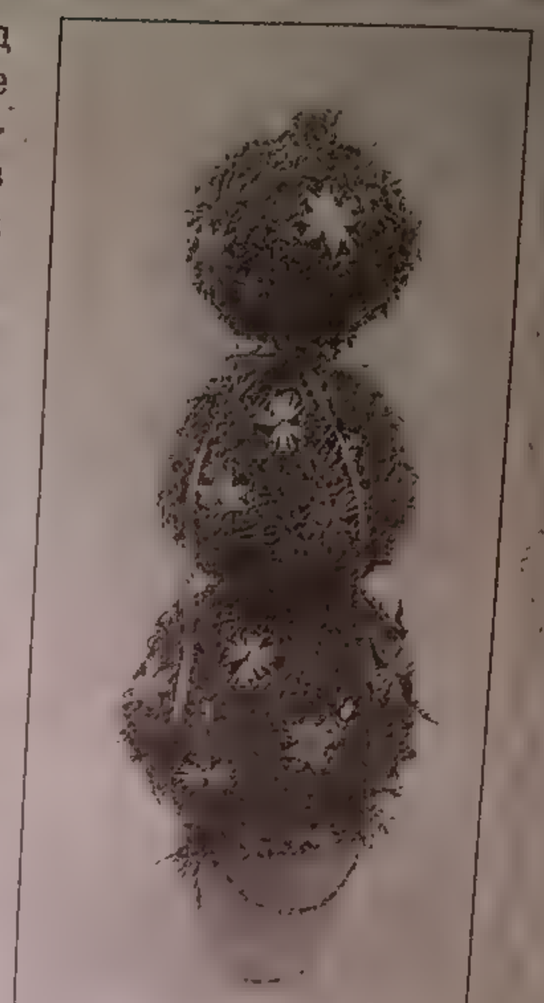
* * *

Чтобы удивить гостей и порадовать себя, можно сделать новогоднюю композицию с **медвежонком из сена.**

Сформируйте из сена два шара: большой и маленький. Чтобы сено не осыпалось, обмотайте его блестящей проволокой или тонкой ниткой. Большой шар — это туловище медвежонка, маленький — голова. При формировании головы вытяните немного сена вперед для мордочки. Скрепите туловище и голову палочкой, обмакнув ее концы в клей. Вырежьте из картона шаблоны (выкройки) передних и задних лап нужного размера; эти детали покройте сеном так, чтобы они получились выпуклыми, и обмотайте тонкой проволокой или нитками. Прикрепите детали палочками к туловищу.

Вырежьте из черной кожи (картона) кружки — глаза и нос, наклейте их на мордочку. Мишка готов.

Возьмите любую корзиночку (из лозовых прутьев, проволоки, деревянных палочек и т.п.). Если нет корзинки, ее можно заменить коробочкой, блюдом. На дно корзины, если она глубокая, положите сено (вату и т.п.). Посадите в нее медвежонка. Вокруг разложите сосновые (еловые) веточки, плоды физалиса или другие сухоцветы. Украсьте корзинку блестящим шнуром, гирляндой.



«Елочка-снеговик»

* * *

Оригинально смотрится настольная новогодняя композиция в форме **венка**. Скрутите венок из веток ивы (лозы), соломы, сена. Приклейте к нему дно из картона, на которое положите кусок пенопласта, сено и т.п. В центре композиции на пенопласт поставьте свечу (можно взять 4 свечи пониже и потолще). Чтобы свеча не падала, основание ее чуть-чуть подогрейте и вставьте туда гвоздь, второй конец которого воткните в пенопласт.

Пенопласт задекорируйте зелеными веточками, мелкими елочными игрушками, сам веночек украсьте атласными бантами, кусочками гирлянд, «заснежьте» крошкой из пенопласта.

Очень эффектно смотрится такая композиция, если для ее украшения используются «снежки» — шары из обыкновенных швейных белых ниток.

Надуйте нужного размера шар из резинового пальчика (продается в аптеке). Налейте клей ПВА в пластмассовую бутылочку. Белую нить, не отрывая от катушки, вденьте в иголку, проколите насквозь бутылочку внизу, проденьте нить и наматывайте ее в разных направлениях на шар (можно густо). Дайте шару хорошо высохнуть. После этого проколите в одном месте резиновый шар и осторожно извлеките его из шара из белых ниток. Положите «снежки» на композицию. Сделайте их разными по величине.

Проявите немного фантазии, желания и терпения — и сделайте свой дом, квартиру на Рождество и Новый год особенно праздничными.

Алла КОРНЕЕВА,
руководитель кружка «Природа и фантазия» станции юннатов, г. Могилев.
Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.

Чисто женская работа!

Делать все своими руками — мое самое любимое занятие. Вязание, вышивка, живопись, практически любой ремонт — вот то немногое, что я самостоятельно освоила в жизни. Но дача — это особая любовь. Хочу поучаствовать в вашем чудесном конкурсе «Чей водоем лучше?», так как мини-прудик я сделала от начала до конца своими руками!

В уже опубликованных статьях конкурсные водоемы красивы, но отнюдь недешевы. Посчитайте, сколько будет стоить натуральный камень, трубы, цемент и т.п. Да и месить бетон, и таскать камни — сила нужна немалая.

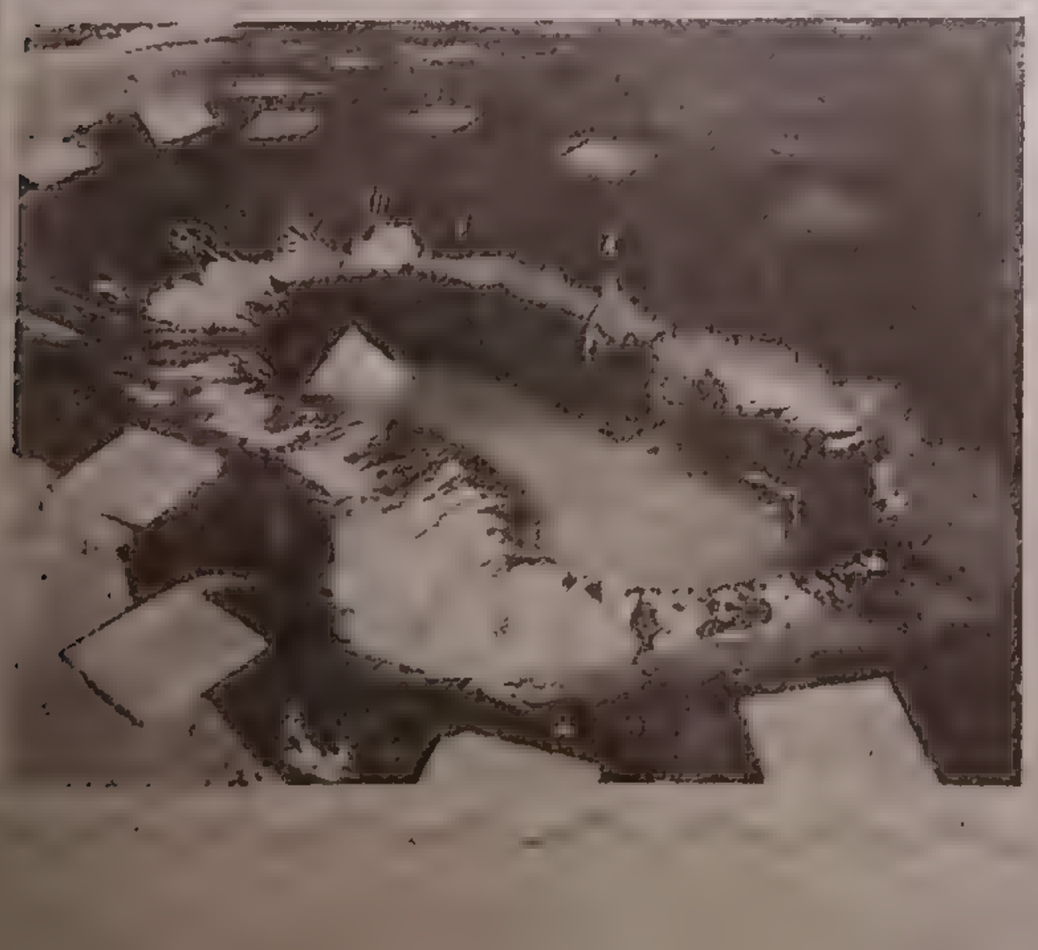
Идея постройки водоема давно преследовала меня и манила. Но останавливала банальная проблема — финансы. Если использовать специальную пленку и учесть, что размер полотна пленки рассчитывается по формуле: длина + 2 глубины + 60 см х ширина + 2 глубины + 60 см — даже небольшая лужица влетит в немалую копеечку. Вот поэтому и любуется большинство дачников на эту красоту только на картинках. Но ведь как хочется иметь свой водоем! Вода на участке — это и дополнительный источник для полива, и место для отдыха. А если с душой обустроить — то и красота!

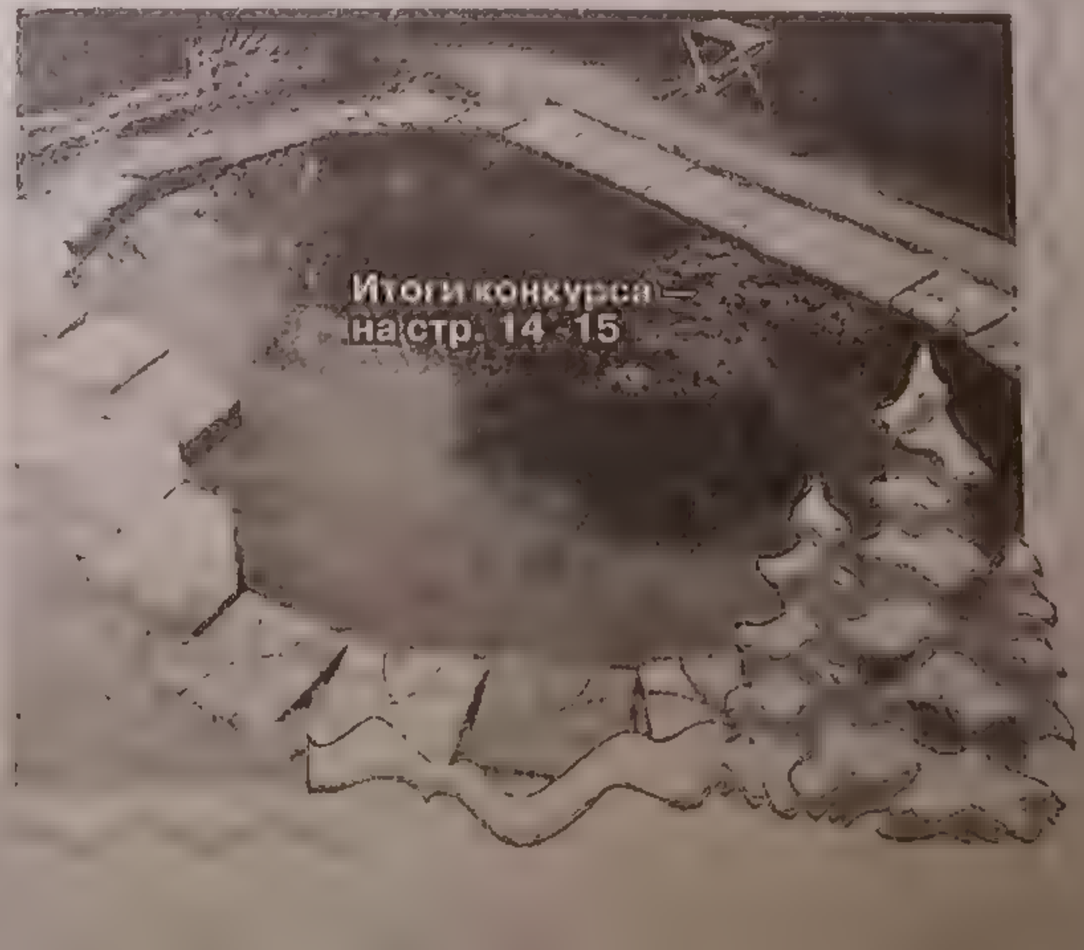
Как я строила свой мини-рай, могу не только рассказать, но и показать. Благо, увлекаюсь фотографией. Попросила мужа фиксировать весь процесс на память.

Нынешнее мое «море» размером 3,50 х 4,50 м. Глубиной всего 70 см. Живут в нем обычные растения из ближайших водоемов, десяток бычков, пяток окуней и пяток красноперок, выловленных там же. Потребовалось мне для его строительства всего 10 м полиэтиленовой пленки, обычной черной, с шириной рукава 3 м (распороть рукав вдоль и сложить вдвое — получится двойное полотно 5х6 м). Плюс плитка тротуарная (брак, разносортица). Вот и все затраты. Да еще собственного труда — один день.

Лето мы всей семьей любовались нашим «аквариумом», кормили рыбок. Берега его стали любимым местом отдыха. Муж принципиально не занимался строительством пруда, так как считал (как и многие мужчины), что это баловство и лишняя трата времени и сил. Теперь-то он свое мнение изменил, и другой наш водоем мы планируем строить в следующем году уже вместе — поглубже и побольше.

Ольга СЕРДЮК,
г. Волгоград.
Фото из семейного архива автора.





Итоги конкурса — на стр. 14 -15

Тук! Тук!.. К вам можно?

Здравствуйте! А мы к вам в гости. Нет, нет — мы не ошиблись дверью... И наш визит к вам неслучаен, ведь газета «Делаем сами» — для мастеровых людей, в руках которых старые, позабытые-позаброшенные, казалось бы, уже не подлежащие восстановлению вещи обретают вторую жизнь, так? Немного смекалки — и вот оно, ноу-хау, немного мастерства — и готова не просто красивая, а еще и удобная мебель для дома и дачи. Эх, домашнее хозяйство...

Ну чем не елка?!

А поскольку домашнее хозяйство — это и украшенная резьбой беседка, где с радостью собираются близкие люди, друзья, и уютный дом, где чувствуется рука хозяина, и ухоженный сад... Да и дача чаще не просто место отдыха, милый уголок для приятного времяпрепровождения — здесь что-то растет, цветет... и требует ухода. Ну вот! А «Толока в России» — это газета полезных советов для дачников и хозяев. Значит — у нас много общего. Самоделкинские рубрики «Дизайн садового участка», «Для вас, дачники, сельчане», «Техника на подворье», «Пчеловоду» — лишнее тому подтверждение: вас интересуют хитроумные дачные решения! Подскажет, покажет и расскажет о них — «Толока в России».

Захотели унылый задний дворик превратить в уютный уголок — разбить сад, клумбы, устроить альпинарий? Пожалуйста! Но прежде нужно удобрить почву, узнать подробнее о тех «новоселах», что появятся на вашем участке. Где приобрести посадочный материал и все от А до Я по уходу за плодовыми деревьями, ягодниками и овощными культурами? (Не поверите, но даже их можно использовать как декорирующий элемент — **см. фото**). И об этом вы прочтете на страницах газеты «Толока в России».

Смастерили соломорезку, да не простую, а с электроприводом и мельницу с электромотором? Однозначно: на дворе есть живность. И начинающие, и бывалые хозяева домашних ферм всегда найдут полезные советы по уходу за четвероногими и пернатыми обитателями своих подворий в рубриках газеты «Толока в России» «Птичий двор» и «Домашняя ферма». Есть вопросы — пишите нам, звоните. Вам ответят квалифицированные ветеринары и зоотехники.

Как соорудить улей-«сундучок», читатели «Делаем сами» уже знают, а как, например, подготовить тружениц-пчел к зимовке: чем из накормить в преддверии зимних морозов, нужно ли инвертировать сахар для подкормки, если да, то чем? Ответы на эти и другие вопросы — в сладкой рубрике «Наша пасека», что, опять-таки, «живет» на страницах газеты «Толока в России».

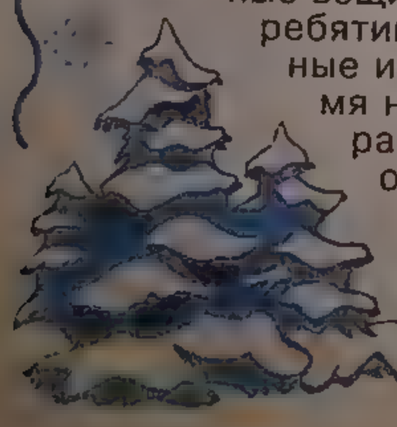
Здесь вы найдете и консультацию юриста, и советы астролога. Избавиться от хворей и напастей поможет «Домашняя аптечка», о садово-огородных экзотах — раздел «Редкие. Красивые. Полезные».

А поскольку вы, изобретатели-мастеровики — народ, как правило, увлеченный и азартный, «Толока в России» предлагает вам бесчисленное множество конкурсов и викторин.

В общем, загляните и вы к нам в гости — не пожалеете.

Мы готовы стать вам, домашние мастера и мастерицы, верными помощниками!

Перешиваем трикотаж



Я люблю работать с трикотажем, поскольку после переделки из него получаются интересные вещи, особенно для ребятишек. Трикотажные изделия во время носки зачастую растягиваются, в основном это касается джемперов с прямой проймой рукава.

В таких случаях я поступаю следующим образом. Отмечаю на плечевом шве нужную длину плеча. Мелом рисую новую пройму, складываю вещь пополам и вырезаю одновременно обе проймы по намеченной линии. Рукав тоже перекраиваю, углубив окат под мышкой. Середину рукава скалываю булавкой с плечевым швом, сначала вметываю, затем вшиваю рукав, стараясь не растягивать шов. Плотный трикотаж можно прострочить на машинке, а рыхлый сшить вручную. После этого сшиваю боковые швы и обметываю. С изнанки швы слегка опариваю утюгом.

Наталья КАПРУНОВА,
д. Парижская Коммуна
Воронежской обл.

«Снеговик»

Таких нарядных «снеговиков» можно сшить из белой трикотажной (люрексовой) ткани. Для одной игрушки понадобятся 3 детали в форме круга, разные по величине — для «головы» и «туловища», 2 одинаковые детали — для «рук». Кружок ткани, предназначенный для «головы», обметать по краю, стянуть, оставив отверстие для набивки ватой, затем стянуть до конца — получится шар. Из остальных деталей тоже сделать шарики. «Нос» «снеговику» можно пришить из ярко-красной или оранжевой ткани, для «глаз» вполне подойдут бусинки, «рот» вышить стебельчатым швом, а «волосы» сделать из ниток. Для шапочки-ведра подойдет любая яркая однотонная ткань.

Остается только соединить все детали в единую фигуру, пришить спереди пуговки, повязать «снеговику» шарф, поясок — и игрушка готова. В одну «руку» «снеговику» можно дать крохотный мешок с подарками, в другую — метлу.

Елена АФАНАСЬЕВА,
г.Волгоград.
Фото автора.

Шапочка и сапожки

Такие сапожки и шапочка уже сами по себе могут служить украшением дома на Рождество и Новый год. В них также можно сложить подарки для ваших близких.

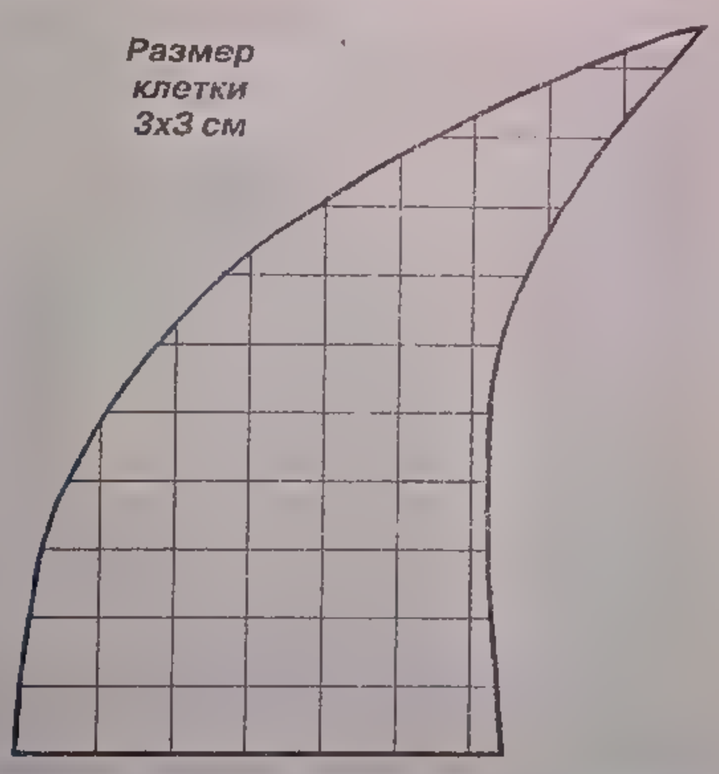
Понадобится кусок бязи или другой ткани красного цвета размером 30х150 см, две полоски меха 10х31 см (для сапожек) и еще одна полоска меха 10х41 см (для шапочки). Выкройка дана с учетом припусков на швы 0,5 см.

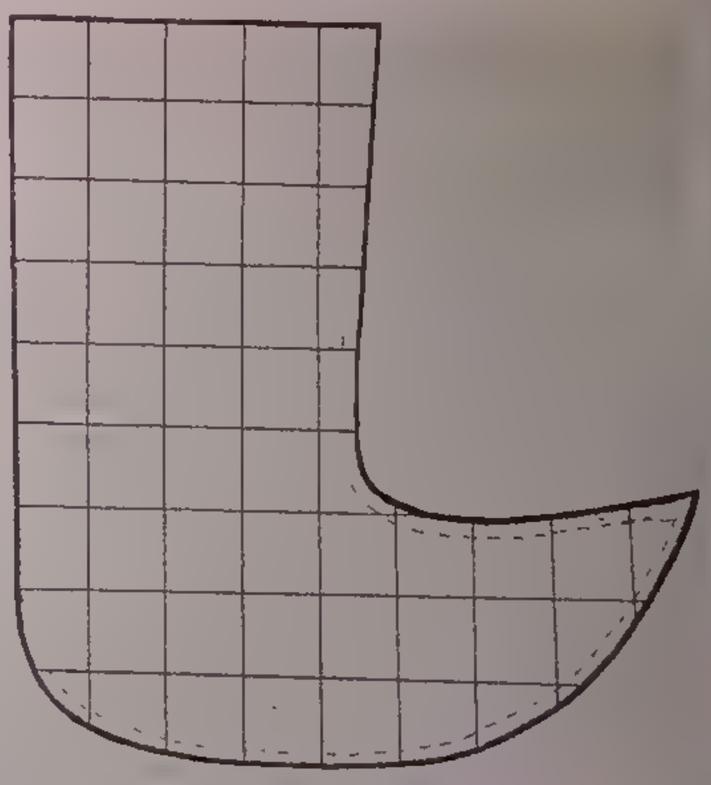
Детали шапочки, сложенные лицевыми сторонами внутрь, стачиваем на машинке. Чтобы края не осыпались, предварительно их можно обметать. Выворачиваем шапочку на лицевую сторону, на заостренный конец пришиваем бубенчик из меха (кружок d 4 см, собранный на нитку). Вкладываем в шапочку уже сшитую колечком меховую полоску мехом внутрь и притачиваем по низу швом 0,5 см. Теперь мех можно отвернуть на лицо — шапочка готова.

Сапожок выкраиваем на ткани, сложенной вдвое. Обтачивать начинаем с переднего шва, сводя его на нет на уровне пятки.

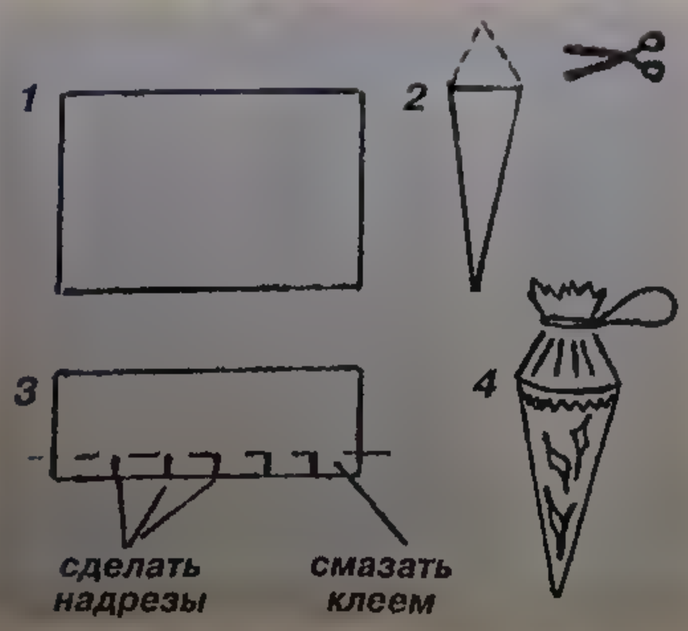
Дальнейшая обработка сапожка аналогична обработке шапочки.

Виктория КРАСНОВА,
мастер индпошива,
г.Могилев.
Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.



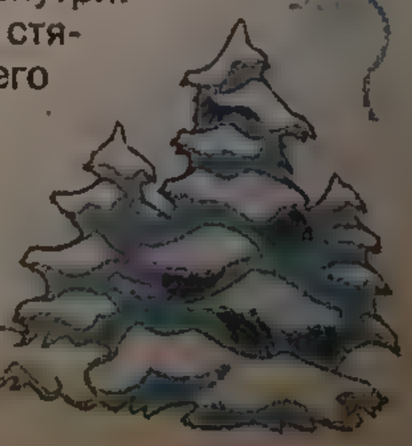


Игрушка



Лист белой бумаги разрисуйте красками или оклейте фольгой, блестками и т.п. Сверните его в кулек и заклейте край. Верх кулька обрежьте по кругу. Из другого листа бумаги вырежьте полоску шириной в половину высоты кулька, по низу полоски сделайте надрезы, смажьте их клеем, после чего приклейте ее к кульку изнутри. Верх игрушки можно стянуть нитью новогоднего «дождика».

Светлана КАРТОПОЛЬЦЕВА,
г.Мариинск
Кемеровской обл.



Он «лечит»

Назим Аскеров приехал из Азербайджана в Могилев в 80-е годы поступать в Школу милиции. А чтобы подкрепить свои шансы (конкурс в это учебное заведение и в те времена был нешуточным), решил приложить к документам хорошую производственную характеристику. По этой причине и устроился учеником на местную фабрику индпошива и ремонта обуви. Ремесло обувщика освоил, харктеристику получил, в Школу милиции поступил... Но кто может знать наперед, что уготовано ему судьбой?! Вот и Назиму по семейным обстоятельствам пришлось оставить учебу, зато навыки по ремонту обуви пригодились. Некоторое время работал на фабрике индпошива, а позже открыл свою мастерскую.

Зная, что многие читатели «Делаем сами» хотели бы научиться ремонтировать обувь в домашних условиях, я попросил Назима Аскерова поделиться опытом.

Разговор начался с инструмента, который должен быть у сапожника. Это не только молоток, лапа, иглы и шила. Для работы нужны также ножи с лезвиями разной конфигурации и заточки.

— Одним, со срезанным на угол лезвием, — поясняет мастер, — подбрусовываю (утончаю) края заплаты. Следующий нож, с более длинным лезвием — для обрезки набоек. Третьим выкраиваю из материала детали для ремонта. Ножи сделаны из прочного нержавеющего металла.

И швейных крючков у Аскерова целых три. Большой, сечением 2 мм, использует для подшива подошвы; средний, 1,5-миллиметровым сечением, и малый (сечением 1,2 мм) — для пришивки заплат, зашивания разошедшихся швов. Крючки делает сам из спиц от старых зонтов. Отрубает от спицы кусок длиной примерно 10 см и, немного обточив, подшлифовав, на одном конце надфилем делает пропил под крутым углом. Острый (рабочий) кончик-заусенец слегка пригибает ударами молотка. В крючке такой конструкции нитка обратно сама уже не выскальзывает. Рабочая часть (игла) у крючков — 45-70 мм. Для удобства работы каждый крючок вставляет в деревянную ручку.

Шьет крючком так. Отматывает от катушки кусок нитки нужного размера и, не отрывая, натирает пчелиным воском. Прокалывает крючком материал в нужном месте (откуда будет начинать шить) и, набрасывая нитку петелькой на крючок, протаскивает ее наверх (**рис. 1, 2**). Рядом вновь делает прокол (на длину стежка) и также набрасывает петельку на крючок (**рис. 3**). Вытащив крючок наружу, просовывает конец нитки в петельку (**рис. 4**) и плотно затягивает, держа одной рукой за нитку изнутри, другой — снаружи. Затягивает до тех пор, пока переплетение нитей (узелок) не проскользнет внутрь, так как снаружи его оставлять не следует. Закончив шить, узелок завязывает. Плотно затянув, нитку обрезает с обеих сторон, оставив по маленькому кончику.

В наборе инструмента у Назима — щипцы, бокорезы, клещи, плоскогубцы, отвертка. Бокорезами, как он убедился на многолетней практике, очень удобно выдергивать, а при необходимости срезать у ремонтируемой обуви гвозди, клещами — снимать старые набойки, плоскогубцами — ровнять металлические набойки на каблуках-шпильках.

Для обтачки и сверления деталей Назим сконструировал небольшой металлический станок. На валу электродвигателя мощностью 0,55 кВт, 1170 об/мин. с левой стороны разместил наждачный круг, с правой — деревянный круг с наждачной бумагой, патроном под сверло.

При мне женщина принесла в ремонт полусапожек с расшатавшимся каблуком. Попросила быстрее отремонтировать.

— Не волнуйтесь, через полчаса все будет сделано, — сказал мастер, внимательно осмотрев сапожок.

Он тут же установил «диагноз» потерявшему устойчивость каблуку: вышел из строя супинатор — небольшая

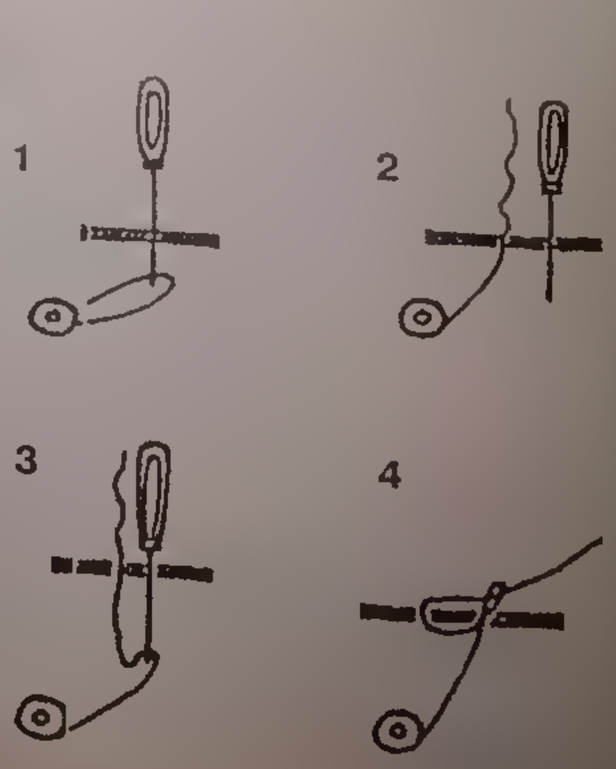


Схема шитья

обувь

металлическая пластинка между подошвой и внутренним вкладышем.

Отсоединив от задника подошвы каблук, извлек лопнувший надвое супинатор, а вместо него, промазав клеем, поставил новый.

— А если бы не оказалось в запасе нового супинатора? — задаю вопрос.

— У хорошего сапожника, — парирует Аскеров, — все должно быть! Не окажись нового супинатора, сделал бы его вот из этой штуки (он показал небольшую металлическую пластину): достаточно отрезать по размеру старого супинатора и просверлить отверстие под шуруп.

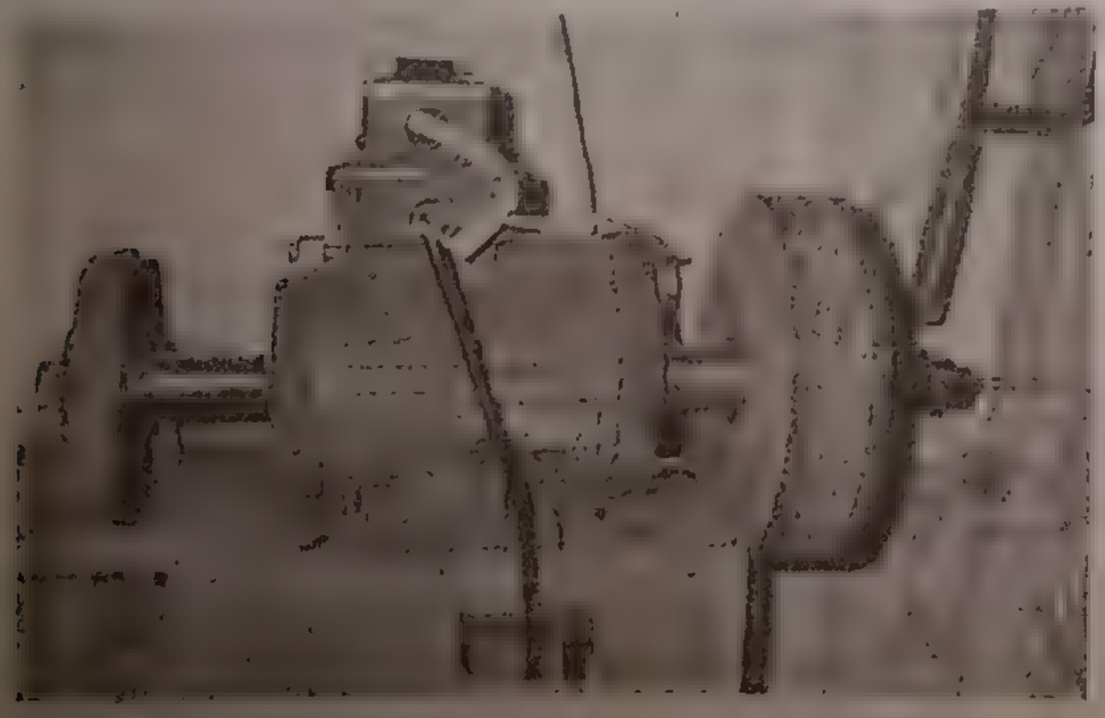
Приподняв стельку, Назим накрепко соединил шурупом супинатор и каблук, предварительно смазав его «пятку» клеем.

Бывает, каблук треснет или вообще разломается пополам. Оказывается, и эту проблему можно решить: просверлить по центру каблука отверстие под металлическую трубку-втулку и через эту трубку крепко соединить каблук с супинатором шурупом. А место, где была трещина, аккуратно замазать клеем и покрасить.

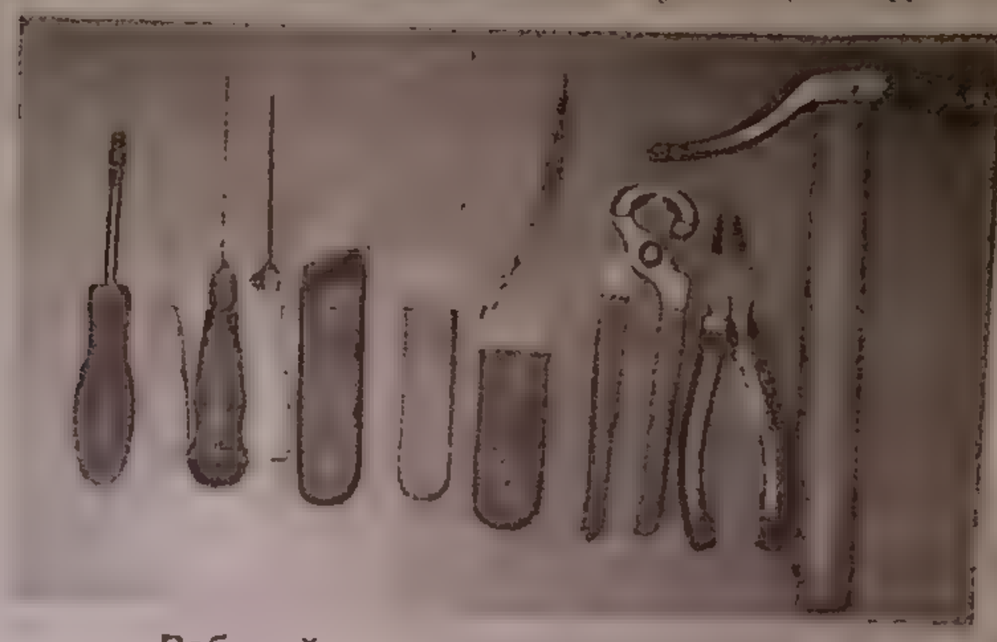
Если надо отремонтировать каблук большой и полый, внутри мастер помещает деревянную вставку из березы.

Наиболее встречающийся ремонт — замена изношенных набоек. Назим берет в руки очередную пару женских сапожек. Щипцами отделив от каблука остаток старой набойки, включает станок и выравнивает на наждаке место под набойку. Затем вырезает новую набойку — кусочек полиуретана — с некоторым запасом. Зачищает заготовку на круге с наждачной бумагой и промазывает клеем. Также наносит клей и на каблук в месте крепления набойки. Дает клею просохнуть 10 мин., после этого, подогрев склеиваемые поверхности набойки и каблука несколько секунд над активаторной сапожной лампой, соединяет их. Тут же прибивает набойку гвоздями и обтачивает по периметру каблука.

— Если подошва у обуви кожаная, — говорит мастер, — скеиваемые поверхности промазываю клеем дважды. Прибивая набойки к каблуку, нужно следить, чтобы гвозди попали в старые гнезда, иначе каблук от забивания гвоздя в новом месте может треснуть. Если старые гвозди обломились и их не удалось вытащить, придется сверлить новые отверстия.



Станок для обработки деталей.



Рабочий инструмент сапожника.

Что касается заплат, то для них Назим подбирает кожу по толщине и цвету, как у ремонтируемой обуви. Вырезает заплату несколько большего (примерно на 0,5 см) размера, чем место, которое требуется залатать. Края заплаты спиливает (подбрусовывает) «на нет». Это нужно для того, чтобы она рельефно не отличалась на поверхности обуви. Стесывает края заплаты на кусочке мраморной плитки. Место наклейки заплаты и саму заплату зачищает наждаком или (где наждаком невозможно) рашпилем, потом наносит клей. Далее процесс тот же, что и при наклейке набоек. По желанию клиента наклеенную заплату прошивает нитками.

Качество ремонта, как известно, во многом зависит от используемых материалов.

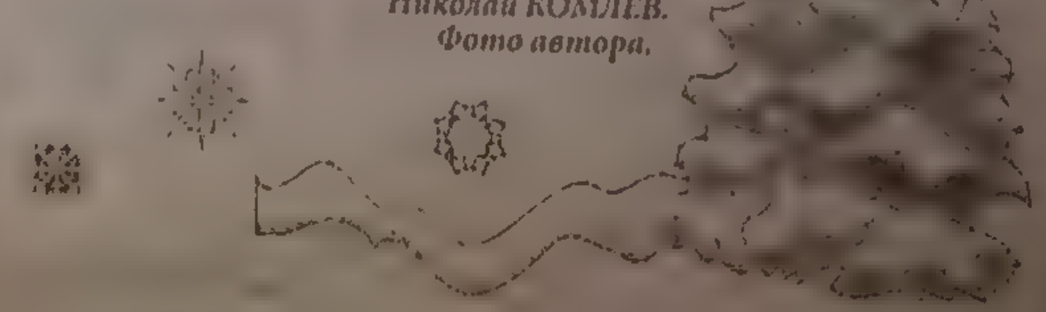
Основной материал для набоек — полиуретан. На заплаты мастер покупает отходы кожи на обувных предприятиях. Шьет только синтетическими нитками, которые эластичны, прочны, продаются в большом ассортименте. Перед шитьем нитку обязательно промазывает воском, чтобы на нее не воздействовала влага и прошивка дольше служила.

Клей — «Нейрит» и «Дисмахол». А вот так называемый «Суперклей», предупреждает Аскеров, ни в коем случае нельзя использовать при ремонте кожаной обуви — кожа под воздействием его становится пористой, расползается.

Напоследок мастер дал несколько советов по уходу за такой обувью.

Кожаную обувь надо регулярно чистить кремом, в котором содержатся вещества, смягчающие кожу и увеличивающие ее водостойкость. Перед нанесением крема обувь нужно хорошо очистить от пыли и грязи. Если это не сделать, кожа может потрескаться. Летом промокшую обувь лучше сушить в тени, а не на солнце, в холодную пору — подальше от отопительных приборов, и ни в коем случае не ставить на горячие батареи, иначе обувь деформируется. Лучше всего набить старыми газетами. После сушки обувь обязательно нужно смазывать кремом.

Николай КОМЛЕВ.
Фото автора.



ДС №12, 2004 г.

«Ночная фея»

Хочу поучаствовать в конкурсе на лучший новогодний костюм. Изготовить такой наряд «ночной феи» совсем просто.

Для этого понадобится обыкновенная марля, которую нужно покрасить в синий цвет красителем для ткани (продается в магазинах), потом накрахмалить.

Из марли выкроить два круга: большой (диаметром 70 см) — для юбки (**рис. 1**), меньший (диаметром 50 см) — для головного убора (**рис. 2**). Размеры могут быть другими, в зависимости от возраста ребенка. Круги можно подрубить по краю — это уже на ваше усмотрение. В большом круге нужно вырезать маленький круг — для талии, подрубить и вставить резинку..На детали юбки и головного убора наклеить или пришить звезды, мишуру.

Из остатков крашеной марли сделать два волана на резинке, которые одевают на руки. Золотистой бумагой или мишурой обернуть картонный обруч (по размеру головы) и месяц, также вырезанный из картона. Месяц закрепить на обруче. Маленький круг марли прикрепить к рожкам месяца по линии сгиба.

Для костюма понадобятся черные капроновые колготки, черная водолазка (можно гимнастический купальник или топик), короткая черная юбочка. И конечно же — маска в тон костюму (**рис. 3**).

Сшейте своей дочери такой костюм, и она будет не просто феей — а королевой бала!

Людмила НАЧАЕВА, г. Новотроицк Оренбургской обл. Фото автора.

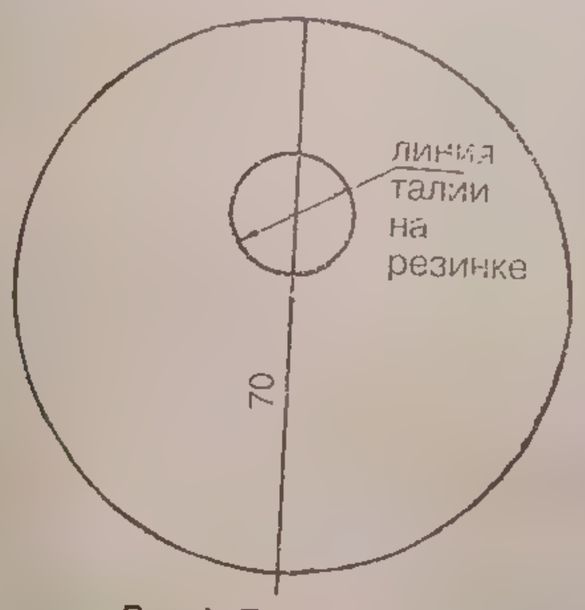


Рис. 1. Деталь юбки.

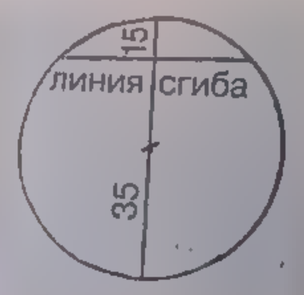
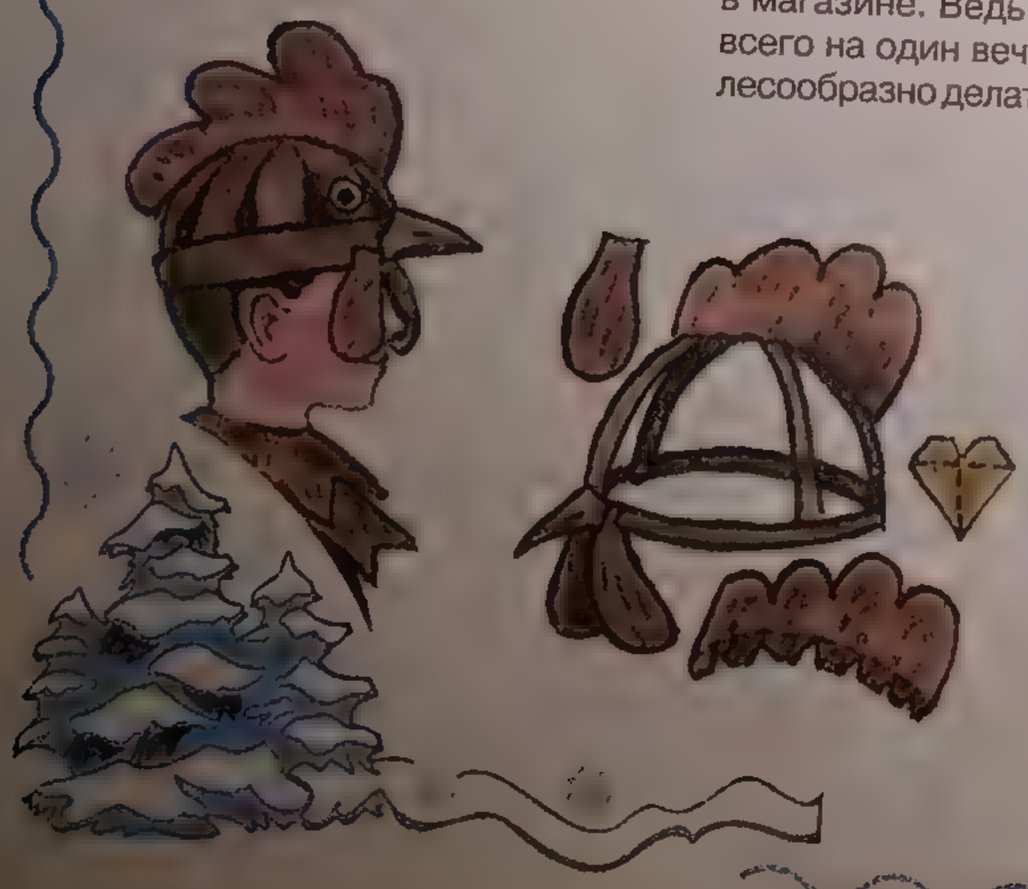


Рис. 2. Деталь головного убора.

Рис. 3. Маска.

Костюм-головоломка

Чтобы новогодний праздник не превратился в обычное застолье, когда только и дел, что ешь-пьешь, произносишь тосты и до изнеможения смотришь телевизор, нужно к нему основательно подготовиться. А какое веселье в новогоднюю ночь без карнавала?



Дети любят наряжаться, превращаться в сказочных героев, изображать зверюшек. Предоставьте им такую возможность хоть раз в году. Для этого необязательно покупать костюм в магазине. Ведь этот костюм нужен всего на один вечер, поэтому его целесообразно делать из простых, дешевых подручных материалов. Нужно только постараться, чтобы костюм был интересным, ярким, смешным, причудливым и, вместе с тем, не слишком сложным в изготовлении.

Предлагаю актуальную в год Петуха модель.

Приступая к изготовлению костюма петушка, сделайте из плотной рисовальной бумаги заготовки: гребешок, клюв, бородку, воротник, хвост. Готовые детали раскрасьте или оклейте цветной бумагой. На картон наклейте красную бумагу и вырежьте бородку и гребешок. Клюв сделайте коричневым, его вырежьте из сложенного пополам картона. Гребень прикрепите к центральной полоске шапки-основы. С помощью мягкого ленточного метра определите размер головы. Сделайте припуск на склеивание или сшивание краев деталей. Приклейте к клюву бородку и закрепите на ободочке шапки-основы. Хвост сделайте из разноцветных бумажных полос, склеенных вместе, и пришейте к яркому комбинезону или спортивному костюму.

Желаю вам весело встретить Новый год!

София КАБАРИХА, д. Полонечка Брестской обл.

Подушки, вышитые крестиком

(см. стр. 24)

Из сосновых шишек

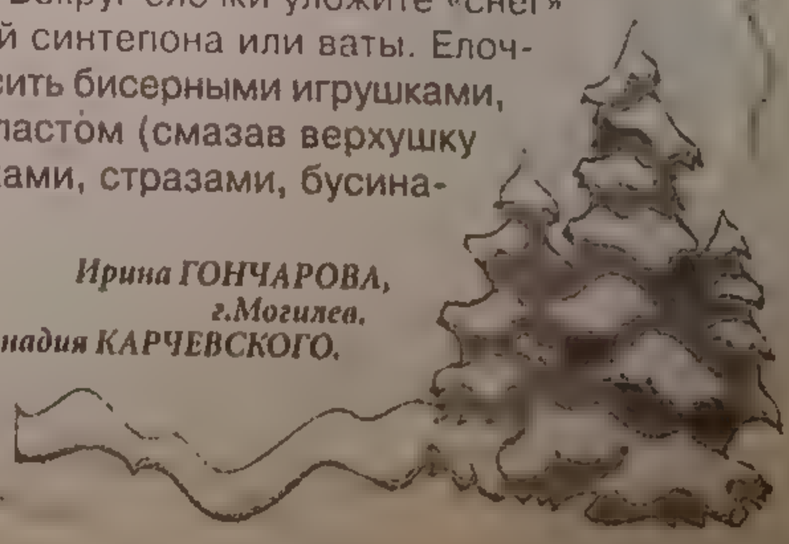
Для того, чтобы сделать такую елочку, понадобится картон, 20 сосновых шишек разного размера и клей ПВА.

Из картона вырежьте круг диаметром 7-8 см. Основание каждой шишки обработайте наждачной бумагой.

Самые большие шишки, смазав клеем их основание, приклейте на круг-основу (шесть шишек по краю на равном расстоянии друг от друга, седьмую — в центре).

В следующем ярусе наклейте поверх первого 5 шишек, потом — 4, 3 и 1 (макушка). Клеить каждый ярус нужно по принципу пирамидки. Вокруг елочки уложите «снег» — рыхлый слой синтепона или ваты. Елочку можно украсить бисерными игрушками, тертым пенопластом (смазав верхушку клеем), блестками, стразами, бусинами, фольгой.

Ирина ГОНЧАРОВА,
г.Могилев.
Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.



Сцепка плуга с мотоблоком

У многих, кто впервые взялся за изготовление самодельного плуга к двухколесному мотоблоку, возникает первое разочарование из-за того, что плуг плохо держит борозду. Мне приходилось тоже с этим сталкиваться. При попадании на камень или твердый участок грунта плуг выскакивает из земли. Особенно трудно таким плугом пройти последний пласт при пахоте в развал.

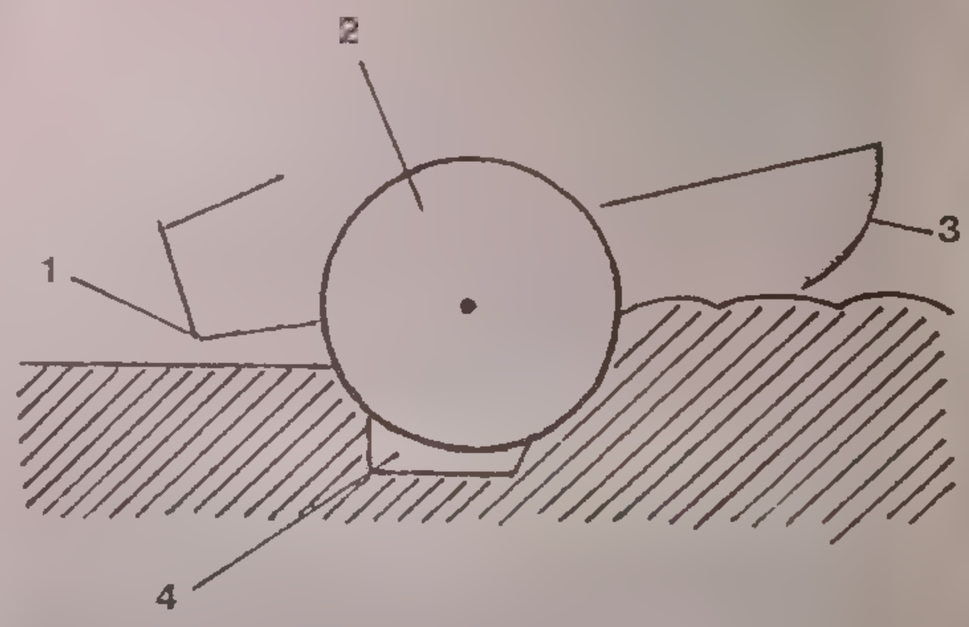
За много лет увлечения конструированием малогабаритной сельскохозяйственной техники я накопил опыт и в вопросе сцепки плуга с мотоблоком разными способами.

Первая особенность крепления плуга заключается в правильном выборе расстояния от носовой части лемеха до колесной оси мотоблока. Оно зависит от расстояний между осью и передней частью мотоблока, между грунтом и нижней точкой передней части и от планируемой глубины пахоты. Рассчитать надо так, чтобы при переезде поперек через вспаханную борозду и передняя часть мотоблока, и плуг не касались земли. Это расстояние приблизительно получается равным 450-550 мм.

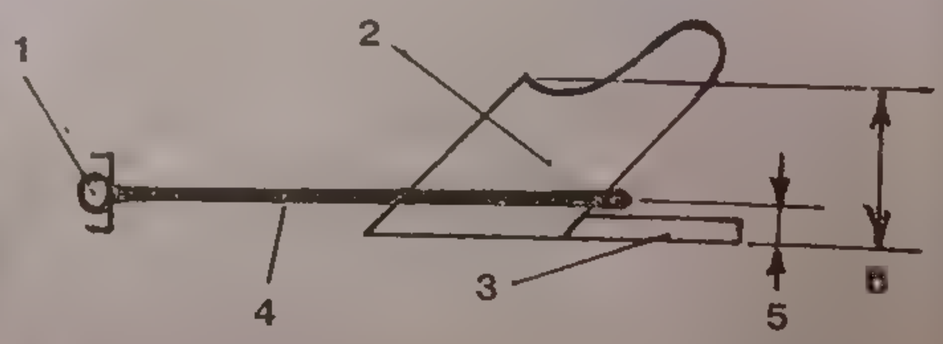
Вторая особенность в том, что ось шкворня, на котором с определенной амплитудой бокового качания закреплен грядиль плуга, должна проходить на некотором расстоянии в сторону отвала почвы от вертикальной плоскости полевой доски. Это частично уравновешивает силы, которые разворачивают отвал и прижимают полевую доску к стенке борозды. Размер расстояния зависит от ширины захвата плуга и формы отвала. При культурном отвале оно равно примерно 1/4 захвата плуга.

Третья особенность заключается в том, что в конструкции плуга надо учесть, чтобы шкворень во время пахоты находился в вертикальном положении. Это относится и к случаю, когда одно колесо мотоблока идет по предыдущей борозде. Тогда плуг, обходя подземные препятствия за счет плавающего положения в горизонтальной плоскости, не может выскочить из земли.

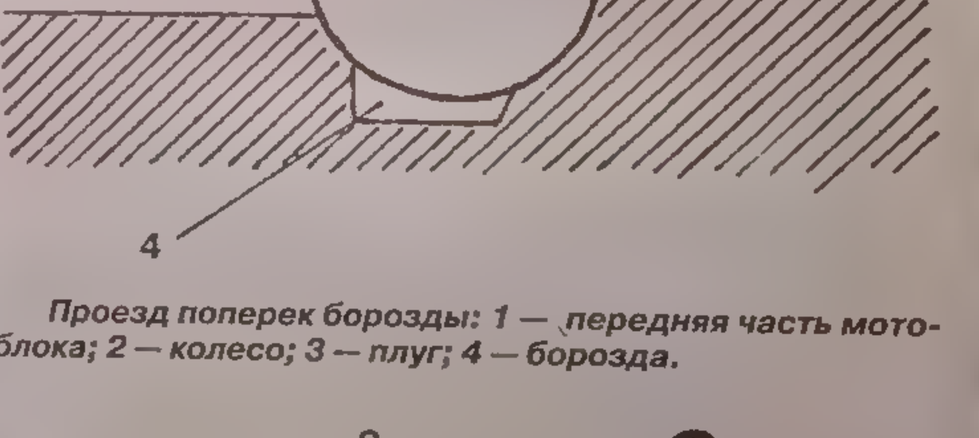
Александр ХОМИЧЕНКО,
г.Жодино Минской обл.
Фото автора.



Проезд поперек борозды: 1 — передняя часть мотоблока; 2 — колесо; 3 — плуг; 4 — борозда.



Соответствие оси шкворня и плоскости полевой доски: 1 — отверстие прицепного устройства; 2 — отвал; 3 — полевая доска; 4 — грядиль; 5 — расстояние от оси шкворня до плоскости полевой доски; 6 — ширина захвата плуга.



Направление качания плуга при положении шкворня: а) перпендикулярно колесной оси; б) перпендикулярно поверхности земли.

Картофельные очистки — лучший трубочист!

С интересом прочитал в сентябрьском выпуске газеты статью «И трубочист не нужен». Но у меня в доме стояк наполовину из кирпича, а наполовину из асбестотрубы d 250 мм. Может, есть какие-либо другие способы очистки дымоходов? Слышал, что для этих целей можно использовать сырую ольху. Насколько это эффективно?

Сергей АНУЧИН,
г.Вилейка Минской обл.

Я живу в частном доме с печным отоплением (стояк выполнен из асбестотрубы) вот уже 24 года. Все это время дымоходы от сажи прочищаю исключительно картофельными очистками. Семья у меня большая, так что очисток собирается много. Когда дрова в печи превратятся в угли, бросаю на них очистки (можно сырые). И сажа выгорает, и труба цела.

Людмила ШАЛАЕВА,
работник Могилевского предприятия «Топсбыт».

Кто подскажет?

Хочу обратиться через газету к умельцам: может, кто-нибудь знает приспособление, чтобы в домашних условиях взбивать шерсть? Меня интересует ручное ковроткачество. Если кто знает, поделитесь своими чертежами станка для изготовления ковров.

ШЕЛОХВОСТОВА О.Н.,
391410 Рязанская обл., Чучковский р-н, п/о Назаровка, п.Дубровка.

* * *

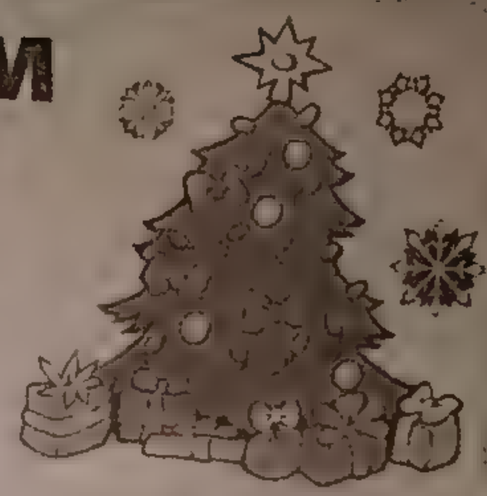
Мы с мужем мечтаем построить большой удобный дом для нашей семьи. Семья из пяти человек: муж, я, сын — 16 лет, дочь — 13 лет и лапочка-дочка — 1 год и 6 месяцев. Бюджет у нас небольшой, прежде строительством мы с мужем никогда не занимались. Подскажите, пожалуйста, как нарисовать план дома, из какого материала лучше строить (и чтобы недорого). Как примерно рассчитать, во сколько обойдется строительство? Мы вообще-то думали, что шлакобетонный дом было бы недорого построить. Наше нынешнее жилье разваливается, соседи с двух сторон, и слышимость такая, будто перегородки из картона.

Может быть, кто из читателей поделится с нами своими успехами в этом деле.

Семья СКОВОРОДИНЫХ,
679130 ЕАО, Облученский р-н, п.Бира, ул.Строительная, 4-1.

ОТ РЕДАКЦИИ. Все лучшее по строительству домов, что было накоплено газетой за время ее существования, вошло в брошюру **«Обустройство дачи»**. Вы еще можете заказать ее в редакции (условия заказа — на стр. 24). Но жизнь не стоит на месте, и если кому-либо из наших читателей в последнее время посчастливилось стать новоселом в доме, построенном своими силами, — поделитесь, пожалуйста, опытом с семьей Сковородиных.

Ставим елку

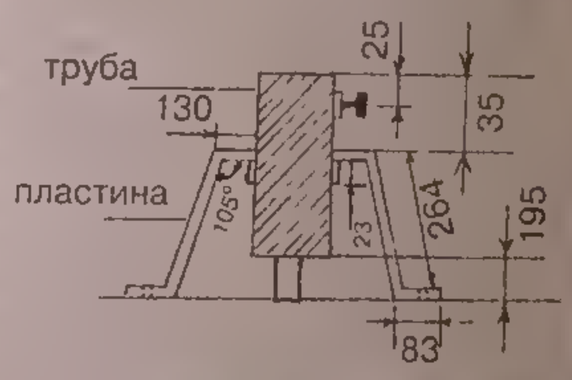


Предлагаю свою конструкцию подставки для новогодней елки. Наша семья пользуется этой подставкой не один год.

Для изготовления необходимы: отрезок металлической трубы d 48x110 мм, 3 металлические пластины 3,5x28x500 мм, болт M8x40 и гайка M8.

В трубе просверлить отверстие d 8,2, а в полосках — d 3,5. Полоски изогнуть, согласно чертежу, и приварить к трубе. Перед установкой в подставку ствол елки подпилить ножовкой, чтобы открылись новые поры. Установить елку и зафиксировать ствол болтом. В пластмассовое ведро налить воду комнатной температуры и растворить в ней аспирин (на 8 л воды 3 таблетки аспирина). В ведро поставить елку, укрепленную на подставке. По мере надобности воду подливать в ведро. И лесная красавица дольше порадует вас своим праздничным нарядом.

Александр ГРИГОРЬЕВ,
г.Витебск.



Из старого зонтика

Предлагаю несколько вариантов использования непромокаемой болоньевой ткани от старого зонта.

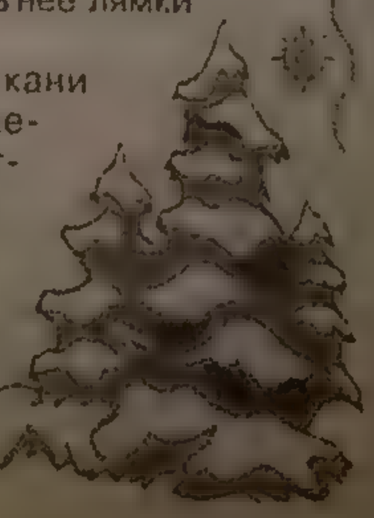
● Если сделать небольшие вырезы по бокам тканевого кружка, обшить оставшуюся часть тесьмой и пришить завязки, получится прочный непромокаемый фартук. Из вырезанных кусков ткани можно выполнить карман на груди.

● Следующий вариант использования зонтика хорош для домашнего парикмахера. Разрежьте тканевый кружок до центра, сделайте вырез горловины и накидка для защиты одежды от волос при стрижке готова. Для закрепления накидки можно использовать бельевую прищепку.

● «Купол» зонтика можно также превратить в красивую и удобную сумку. Круг ткани сложите вдвое. У получившегося полукруга уголки загните внутрь и прострочите — получатся внутренние карманы для мелочей, по два с каждого конца сумки. Обшейте сумку широкой лентой, сделав сверху из нее лямки. В готовую сумку вшейте молнию.

● Куски прочной зонтичной ткани можно нашить на самые протираемые части шерстяных носков — пятки, или на ладони детских варежек либо перчаток — чтобы не промокали при игре в снежки.

Нина КИСЕЛЕВА,
д.Купелы Могилевской обл.



Почтовый ящик

Сама идея сделать подсветку почтового ящика появилась у меня не так давно. Дело в том, что живу я в темном подъезде, и даже через дырочки в ящике сложно увидеть наличие или отсутствие газеты. А очень часто нет времени на то, чтобы открывать ящик.

Для начала определился, каким требованиям должна отвечать подсветка: достаточная яркость светового элемента, минимальные затраты времени на включение, небольшие размеры (а то для газеты и места не останется), маленькая себестоимость той части светового излучателя, которая будет находиться в самом ящике (на случай вандализма). Под эти критерии я придумал несколько схем, потому что при приоритете одного критерия приходится пренебрегать другими. Например, если делать ставку на комфорт, то увеличивается себестоимость, и наоборот.

Сначала рассмотрим схему максимально комфортную и в то же время не очень подверженную вандализму. Я очень много думал, из чего же сделать сам каркас для светильника. Пробовал делать из пластиковых бутылок, картона, но такие каркасы не были практичными. Решение проблемы пришло совсем неожиданно: использовать шариковую ручку с подставкой. Такие ручки я часто вижу в почтовых отделениях — подставка на липучке крепится к столу (причем достаточно сильно), а ручка соединена с ней растягивающейся пластиковой пружинкой. Для светильника понадобится только подставка. Кроме нее нужны: лампочка на 2,5 В, две батарейки 1,5 В типа AG10 (можно использовать батарейки меньших размеров или подобные), выключатель кнопочный небольшого размера: нажал — и она горит, отпустил — погасла (можно и другой, но такой наиболее удобный),

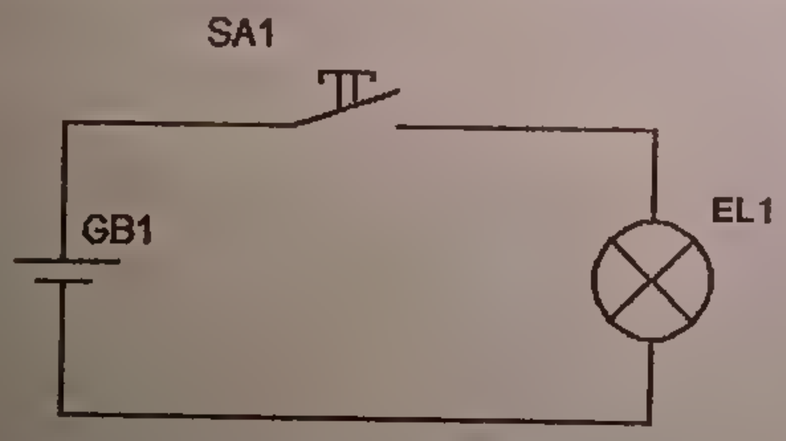


Рис. 1. GB1 — последовательно соединенные гальванические элементы типа AG10, EL1 — лампа накаливания 2,5В, SA1 — кнопочный выключатель с замыкающим контактом.

изолированные провода тоже небольшого диаметра (длина зависит от вашего ящика и конкретной реализации устройства), паяльник.

Электронная схема крайне проста (**рис. 1**).

Если лампочка без препятствий становится на место ручки в подставке — хорошо, если нет — придется надрезать то место, куда вставляется ручка, чтобы лампочка могла войти с запасом места (закрепить лампочку можно с помощью изоленты или другого подобного материала). Для двух батареек делаем контейнер, который будет располагаться внутри подставки. Сделать его можно из картона и двух металлических пластин. Очень важно, чтобы батарейки были довольно плотно прижаты к стенкам с контактами (**рис. 2**). Точные размеры приводить не буду, т.к. для разных батареек и даже для разных материалов они различны. Подбирать их нужно самому. Можно их просто спаять вместе или скрепить другим способом. Тут предела вашей фантазии нет.

После изготовления контейнера (**рис. 3**) открываем нижнюю крышку подставки. Ваш контейнер должен без проблем помещаться в корпусе подставки, если он слишком большой, то освободите дополнительное место (например, с одной стороны можно отпилить колесо фиксатора, которое фиксирует ручку под разными углами). После этого высверливаем отверстие в той части подставки, куда вставляется ручка и в которую собираемся вставлять лампочку (через это отверстие будет проходить провод питания, поэтому диаметр определяйте сами). Так как выключатель будет располагаться вне корпуса подставки, провода к нему лучше провести через отверстие, ранее служившее для пластиковой пружинки (возможно, его придется расширить). Перед пайкой протягиваем все провода через все отверстия — после пайки это сделать будет трудно. После того, как все спаяем, закрепляем лампочку, вставляем батарейки, закрываем крышку корпуса и монтируем устройство на почтовый ящик. Это можно сделать в любом удобном для вас месте (с помощью изоленты в цвет вашего ящика). Теперь, идя домой, вы нажимаете кнопочку, и загорается свет в вашем ящике. Если в нем ничего нет, то отпускаете кнопочку, и свет гаснет. Затраты на просмотр ящика — пара секунд, а не минут, когда надо в темноте доставать ключи и открывать двери (или, еще хуже, проверять пальцем наличие газеты).

Второй способ более сложный. Ни выключатель (он даже здесь не нужен), ни батарейки не будут находиться в ящике. В нем останется только подставка для ручки и лампочка с проводами. Для изготовления этого светильника нужно все, что использовали в первом варианте, кроме выключателя, и еще одна деталь, о которой я расска-

Кто подскажет?

Как известно, глина — один из самых распространенных строительных материалов. Может, кто-нибудь из читателей газеты подскажет, как в домашних условиях сделать глину нерастворимой в воде без обжига?

ГАЛИЩЕВ Георгий Григорьевич,
63200 Украина, Харьковская обл., пос.Новая Водолага, пер.Пушкина, д.5.

С подсветкой

жу ниже. Лампочку нужно устанавливать точно так же, как в первом случае, только без контейнера для батареек, и провода от нее будут идти сразу через отверстие от пластиковой пружинки.

Внимание! Как в первом случае, так и в этом, любые контакты не должны касаться металлической поверхности почтового ящика! Для предотвращения контакта с ящиком можно использовать изоленту.

Но как включать подсветку без батареек? А батарейки мы будем носить с собой! Для хранения используем корпус от китайских наушников типа «вкладыши». Достать их не составит труда — продаются везде и ломаются быстро. Для этого аккуратно открываем крышечку наушников и извлекаем сам динамик. Внутри корпуса появляется пространство для упомянутых выше батареек типа AG10. Для наушника при использовании этих батареек нужны довольно тонкие провода. Берем батарейки, к плюсовому концу одной из них припаиваем (или приделываем другим способом) контакт одного провода, а к минусовому концу другой припаиваем второй провод. Соединяем батарейки последовательно и фиксируем их чем-нибудь в таком положении. Главное, чтобы они нормально вставали на место динамика. Концы проводов наматываем на крышку от наушника, как показано на **рис. 4**. Часть провода, наматываемая на крышку, должна быть без изоляции! Также оба провода не должны касаться друг друга.

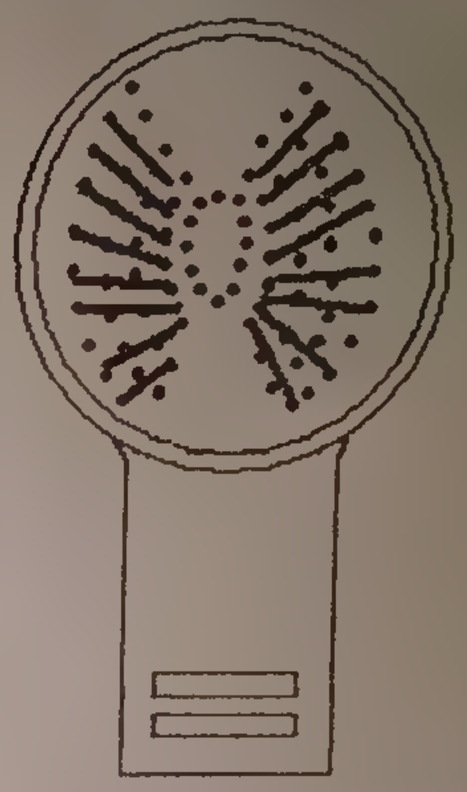


Рис. 4

Сплошные линии на **рис. 4** и есть намотанные провода. Причем, справа, например, плюс, а слева — минус (или наоборот). Далее, если будем использовать это как брелок, продеваем цепочку или что-нибудь другое для образования петли. Закрываем крышку (можно для надежности ее приклеить). В итоге у нас получилось подобие ключика-таблетки от домофона.

Теперь вернемся к установке самого светильника. Устанавливается он так же, как и в первом случае. Провода от лампочки идут в удобное для вас место почтового ящика. Концы проводов освобождаем от изоляции где-то на 5 мм и прикрепляем их к ящику параллельно друг другу и на расстоянии 4-5 мм от одного оголенного конца провода до другого. Теперь, когда мы будем прикладывать наш брелок с батарейками к концам проводов, идущих от лампочки, свет будет загораться в нашем ящике.

Внимание! Обмотка одной стороны наушника должна касаться одного оголенного конца, а другая — другого. В противном случае цепь не замкнется и лампочка не загорится.

Вот два способа реализации подсветки, а решать, какой использовать — вам. Я для себя выбрал первый вариант — удобство для меня главнее, да и себестоимость первого случая невелика, хотя и немного дороже второго. Теперь вы будете тратить намного меньше времени на просмотр наличия прессы в почтовом ящике.

Алексей КОРЗИК, г.Минск.

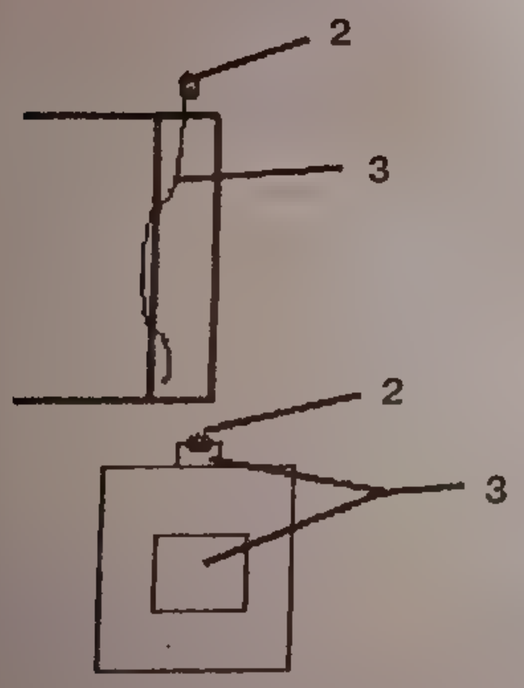


Рис. 2. Стенка контейнера с металлическими контактами для батареек под разными углами; 2 — место пайки провода; 3 — сама металлическая пластина.

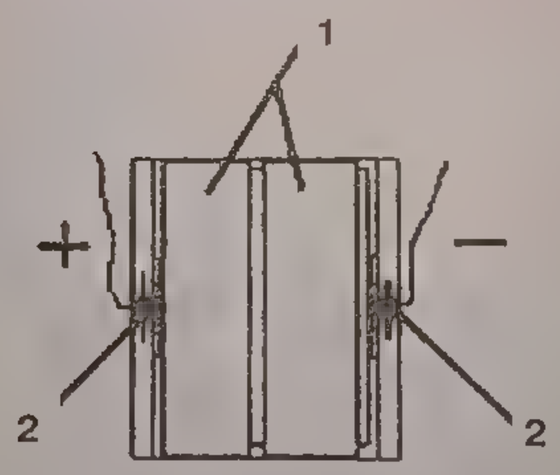


Рис. 3. Вид контейнера сверху. 1 — батарейки, соединенные последовательно; 2 — места пайки провода.

И помощник не нужен!

Пилить дрова двуручной пилой можно и одному. Для этого к ручкам пилы прикрепите сверху достаточно жесткую рейку — она не позволит пиле сгибаться при движении. Есть и другой способ — закрепите на ручке пилы один конец резинового жгута, а другой — на любой жесткой опоре.

Надежда АНТОНОВА.

Читайте в следующем номере:

Рыбок кормит... автомат.

Кто подскажет?

Живу в многоэтажном доме, и соседи сверху регулярно меня заливают. Со временем на потолке появилась плесень. Я сделала ремонт, но через некоторое время плесень проступила вновь. Особенно «зацветают» моя комната и ванная, а ведь на потолке красивая лепнина.

Как избавиться от плесени на потолке?

Надеюсь, что кто-нибудь из читателей мне обязательно поможет.

ТОЛКАЧЕВА М.С.,
225710 Брестская обл.,
г.Пинск,
ул.Брестская, д.47, кв.87.

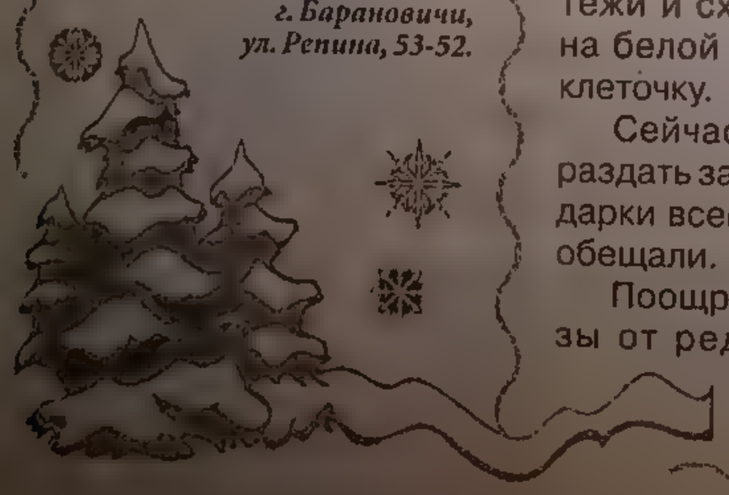
* * *

В одной из российских газет я увидел рекламу устройства — преобразователя напряжения, которое работает от автомобильного аккумулятора и преобразует напряжение из 12 В в 220. Поскольку у нас на даче нет электричества, такое устройство было бы весьма кстати. Но, к сожалению, чтобы купить даже самое маломощное из предлагаемых рекламой (до 1 кВт), мне нужно работать не меньше полугода...

Может, кто из умельцев подскажет, как в домашних условиях сконструировать такой преобразователь?

Зарядный агрегат я смастерил еще несколько лет назад, когда приобрел автомобиль. Но, как от аккумулятора обеспечить дачный домик напряжением в 220 В — не знаю....

АЗАРКО О.И.,
225320 Брестская обл.,
г. Барановичи,
ул. Репина, 53-52.



Провожаем уходящий год: что было, что будет...

(Начало на стр. 1)

Во-первых, отрадно отметить, что читателей у нас стало больше. Хотим поблагодарить всех за верность газете, за интересные идеи, талант и нескучное отношение к жизни. Спасибо за ваши теплые письма. И не огорчайтесь, если не увидели на страницах газеты свою статью — поверьте, мы очень редко отправляем пришедшее письмо в архив. Это бывает лишь в тех случаях, когда обнаруживаем, что совет списан из другой литературы, либо он бесполезен для большинства читателей. Также невозможно опубликовать письмо, если оно без обратного адреса и полного имени автора.

Пользуясь случаем, напоминаем, что если вы пишете в редакцию впервые, не забудьте указать свои паспортные данные (ФИО, дату рождения, адрес, серию и номер паспорта, когда и кем он выдан, номер страхового свидетельства по пенсионному фонду) — эти сведения нужны бухгалтерии для выплаты вам гонорара за опубликованную статью. Старайтесь фотографировать свои изделия на контрастном, а не на пестром фоне, чертежи и схемы рисовать на белой бумаге, а не в клеточку.

Сейчас самое время раздать заслуженные подарки всем, кому мы это обещали.

Поощрительные призы от редакции — настольные и карманные календари — получат Алексей Евтихов (г. Ярцево Смоленской обл.) за конструкцию вертикального дровокола и Людмила Марко (г. Гдов Псковской обл.), к сожалению, единственная, кто прислал фото «огородной модницы» на наш «Конкурс красоты».

Что касается конкурсов «Мастеровитая семейка» и «Чуть-чуть сноровки — есть обновка!», то об их итогах мы поговорим в январском выпуске газеты, поскольку еще не все работы, присланные на конкурс, опубликованы. Такая читательская активность нас особенно порадовала.

А каких только вариантов водоемов не насмотрелись мы с вами в конкурсе «Чей водоем лучше?»! Больших, основательных, отвечающих своему прямому назначению, как у Александра Крапивина из с. Левокумского Ставропольского края («Вода в бассейне пахнет морем!», № 10, 2004 г.) и Галины Капустиной из г. Могилева («Бассейн на даче — это здорово!», № 2, 2004 г.). Можно только восхищаться упорством и целеустремленностью наших авторов, пожелавших иметь свое «персональное болото».

Практичен и очень удобен вариант бассейна из деревянных реек, предложенный Виталием Дигтенко из г. Харькова («Сборный бассейн», № 6, 2004 г.). Собрать-разобрать его можно всего за полчаса и установить где угодно!

А вот Анне Комисаровой со ст. Переправная Краснодарского края вместе с 16-летним сыном удалось создать чудесный уголок отдыха, где все продумано до мелочей («Плещутся рыбки, мерцают огоньки», № 9, 2004 г.). И пускай в таком миниатюрном водоеме могут плавать только рыбки — порой отдохнуть душой куда полезнее, чем физически. Скажем честно: мы были сражены наповал всей этой красотищей, поэтому обещанный приз — спортивный костюм с логотипом «Толоки» и наши календари — отдаем Анне Комисаровой.

Отдельное спасибо — участникам акции «Ищем таланты». Сколько новых имен! Друзья, мы ждем ваших писем с адресами умельцев, а также кружков и клубов художественного и технического творчества. А пока наши «толоковские» подарки получают следующие участники акции:

Л.И. Ломакина (с. Гилево Алтайского края);

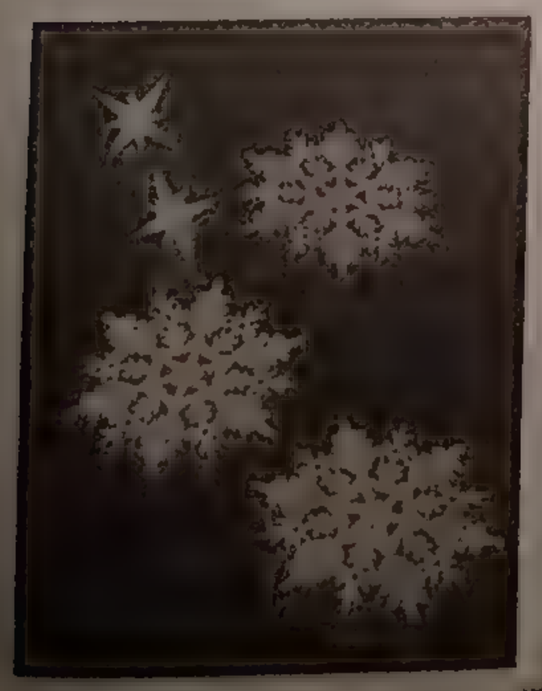
В.И. Соколенко (с. Велижанка Алтайского края);
В.Г. Астапов (г. Почеп Брянской обл.);
В.И. Тупицына (д. Мартино Пермской обл.);
Л.Н. Паршина (д. Куриловская Архангельской обл.);
З.Я. Обернихина (г. Ставрополь);
З.В. Еронова (г. Апатиты Мурманской обл.);
Л.А. Болотова (г. Апатиты Мурманской обл.);
Т.В. Перевалова (г. Уржум Кировской обл.);
Л.Ю. Чиняева (г. Калининск Саратовской обл.);
Л.И. Кшнякина (г.Волжский Волгоградской обл.).

И немножко о планах...

Газета «Делаем сами» — семейная газета, поэтому мы и впредь будем стараться, чтобы что-то интересное для себя в каждом выпуске находили как мужчины, так и женщины, как взрослые, так и дети. В новом году мы хотим заявить целую уйму конкурсов для рукодельниц и любителей технического творчества. На страницах газеты вас ждут встречи с интересными людьми, мастерами-самородками. Своим опытом и практическими советами с вами также будут делиться настоящие профессионалы своего дела — сантехники, электрики, мебельщики, печники. И, конечно же, главными нашими помощниками и советчиками останетесь вы, дорогие читатели.

С Новым годом, друзья!

С новым счастьем!



Ищу друзей

Зовут меня Будняева Валентина Николаевна. Мне 68 лет, живу в доме-интернате и чувствую себя очень одинокой, так как нет у меня ни родных, ни друзей. Я очень люблю цветы (но нет возможности их завести), а еще придумала, как сделать сад с цветами и бабочками в комнате ребенка, прикованного к постели. Если кого-то заинтересует — буду рада рассказать. Люди добрые, напишите мне письмо!

Мой адрес: 211574 Беларусь, Витебская обл., Городокский р-н, п/о Потишня, д. Максимовка, дом-интернат.

* * *

Прошу откликнуться мастеров, которые знают, как сделать шерстобойку или где ее можно приобрести. Приму с благодарностью ваши ответы.

НИКОНОРОВА Е.И., 171381 Тверская обл., Старицкий р-н, п/о Степурено, д. Репино.

На 60 куриных или 45 утиных, или 20 гусиных яиц

ИНКУБАТОРЫ

Цена 880 руб., включая пересылку по почте.

Также предлагаем:

ОВОСКОП (220 В) — **180 руб.**
ТЕРМОРЕГУЛЯТОР (300 Вт, точность 0,2 °С) — **320 р.**
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР (точность 0,1 °С) — **350 р.**

Подробные инструкции прилагаются. Гарантия — 20 мес.
Оплата при получении на почте. **Выписывайте:**
460000, Оренбург, ул. Гусева, д. 32-Г, «Инкубатор».

Издательство "Радар" г. Москва www.icalmaz.ru

Хотите открыть или развить свое небольшое дело?
Если у вас есть дача, гараж, сарай, уголок в доме, клочок земли; рядом лес или пруд, есть желание иметь доход и быть свободным, вы тоже сможете это сделать с помощью наших новых сборников

Как открыть своё дело

- **Одному** (70 разных простых и доступных вариантов) .....ц.90р.
- **Семье, коллективу** (85 разных доступных вариантов)....ц.110р.
- **В селе, частном доме, на даче** (80 разных вариантов)....ц.80р.
- **За счет фирм** (510 всяких предложений фирм для вас)..ц.120р.
- **Оборудование для своего дела** (542 наименования)....ц.110р.
- **С чего начать** (ваши первые шаги, секреты успеха).....ц.80р.

Содержат конкретные планы действий, затраты, доход, адреса, телефоны, цены, советы. Рекомендованы Союзом предпринимателей.
Из 1287 вариантов любой может найти для себя дело: на весь день, на 1-2 часа, без денежных вложений, с доходом от 5 до 300 тыс. р. в месяц.

Цена полного комплекта (все 6 сборников) – всего 350 руб.

Всем – в подарок – информация о нашей книге "Ваш стартовый капитал".

ЗАКАЖИТЕ (желательно на открытке) у распространителя по адресу:
607220, г. Арзамас, пр-т Ленина, 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 10-12.
Оплата при получении на почте. Стоимость доставки – 7 руб.+5% от цены заказа.

Викторина: итоги

Сегодня мы подводим итоги нашей небольшой викторины, опубликованной в октябрьском выпуске газеты. Вопросы были не такими уж и сложными, так что мы, по правде говоря, рассчитывали на то, что правильных ответов будет куда больше, а значит, и наших подарков вам, дорогие читатели, к Новому году — тоже...

Итак, первым был вопрос о дереве, семена которого покрыты слоем тугоплавкого жира, похожего на воск. Из этого налета получают «китайское» растительное сало, используемое в производстве свечей и мыловарении. Масло из прессованных семян идет на изготовление лаков и красок. Вот что написала в своем письме Гульнара Рязанова из г. Уфа. «Это сальное дерево, семейства молочайных, высотой 8-10 м. Растет в Восточной Азии — от центрального Китая до о. Тайвань. Из листьев дерева получают черную краску». Наиболее полно наша читательница ответила и на остальные вопросы.

2. Сосуды для воды делают из околоплодника растения горлянка — лагенарии бутылочной, или посудной тыквы..

3. В песне «Вдоль по Питерской» кум куме судака тащит.

Слово, которое нужно было угадать в четвертом задании— «ворот»:

а) ворот — вырез в одежде для шеи; пришитая к вырезу полоска ткани;

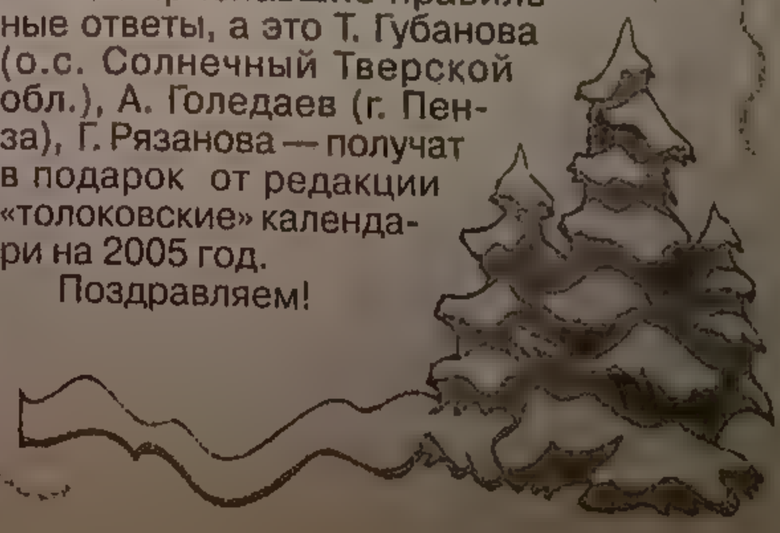
б) ворот — простое грузоподъемное устройство; состоит из вращаемого рукояткой вала, на который наматывается канат, трос с грузом.

5. В погребе скапливается углекислый газ, так как туда закладывают на хранение овощи, которые продолжают дышать и выделять углекислый газ и воду. Углекислый газ не поддерживает горение, если зажженная свечка в погребе гаснет — значит, там скопился углекислый газ. Погреб надо проветрить: открыть люки, двери, внести туда ведро с горящими углями.

А вот в качестве правильного ответа на последний вопрос наш читатель из г. Солигорска Минской обл. Томас Панфилов даже привел две поговорки: «Кляча воду возит, лошадь пашет, а конь под седлом скачет», «С лошадью пахать, на коне воевать, а клячу кнутом погонять».

Все приславшие правильные ответы, а это Т. Губанова (о.с. Солнечный Тверской обл.), А. Голедаев (г. Пенза), Г. Рязанова — получат в подарок от редакции «толоковские» календари на 2005 год.

Поздравляем!



Из кусочков кожи

В школе на уроках труда занимаюсь с девочками изготовлением изделий из кожи: салфеток, заколок, брошей и бус. Делать их совсем несложно.

Заколка (рис. 1). На картонную основу понравившейся формы клеем ПВА с двух сторон приклейте кожу, проколите две дырочки для палочки, закрепляющей заколку на волосах. Украсьте заколку кусочками кожи другого цвета, бусинками, бисером.

Такая же технология изготовления из кожи брошей (**рис. 2**).

Бусы (рис. 3) можно сделать из узких обрезков различной формы. Скруглите уголки вытянутого треугольника, смажьте клеем и скрутите кожу в трубочку, начиная с основания треугольника. Сделайте таких трубочек 15-20 штук. После нанижите их на ниточку либо леску, чередуя с бусинками, бисером.

Для заколки понадобятся 2 дет. из кожи, 1 дет. из картона; деревянная палочка длиной 15-20 см.

Для броши: 2 дет. из кожи, 1 дет. из картона; булавка.

Для бус:15-20 дет. из кожи.

Татьяна БЕЛОКУРСКАЯ, д. Заполье Могилевской обл.

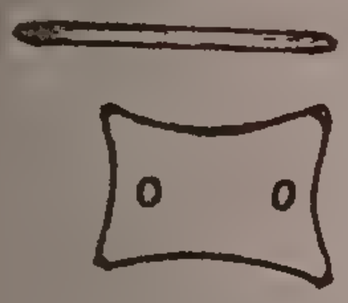


Рис. 1

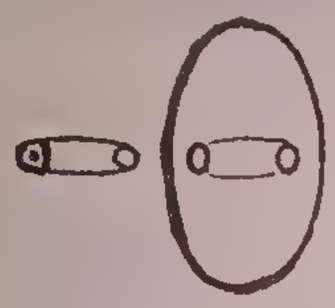


Рис. 2

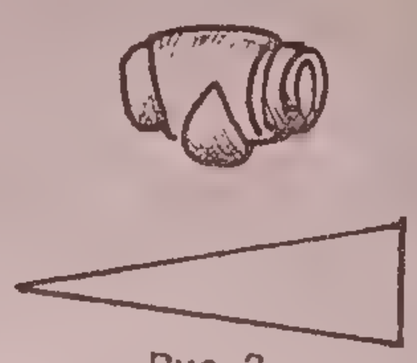


Рис. 3

А что на столе?

К однотонной скатерти по краю пришейте мишуру, кое-где приколите пару маленьких новогодних игрушек (шаров). Приборы украсьте еловыми веточками, а стол и салфетки маленькими фигурками Деда Мороза, Снегурочки.

А можно сделать и так. Постелите на стол скатерть, а посередине во всю длину стола уложите еловую гирлянду, перевитую атласной лентой, к которой привяжите колокольчики и шары. Пусть на столе будет много свечей (не забывайте о пожарной безопасности!). Салфетки подберите в тон скатерти. А блюда, если не поместятся, можно расположить рядом на сервировочном столике.

Светлана КАРТОПОЛЬЦЕВА, г. Мариинск Кемеровской обл.

Чудо-салфетки

Салфетки — незаменимая вещь на новогоднем столе. Но многие ломают голову: как сложить салфетку, чтобы она смотрелась красиво и необычно? Могу предложить несколько способов.

Чешуя (рис. 1). Салфетку сложите вчетверо (**1**). Нижний правый угол приложите к верхнему левому «ступеньками» (**2**). Нижний левый угол загните назад (**3**). То же проделайте и с верхним правым углом (**4**). Вот и чешуя!

Ежик (рис. 2). Салфетку сложите вчетверо. Затем еще раз по диагонали (**1**). Углы сложите, как показано (**2,3**). Образовавшиеся углы заложите назад (**4**). Треугольник выверните так, чтобы получилось два (**5**). Изнутри доставайте по одной «колючке» (**6**). Ежик готов!

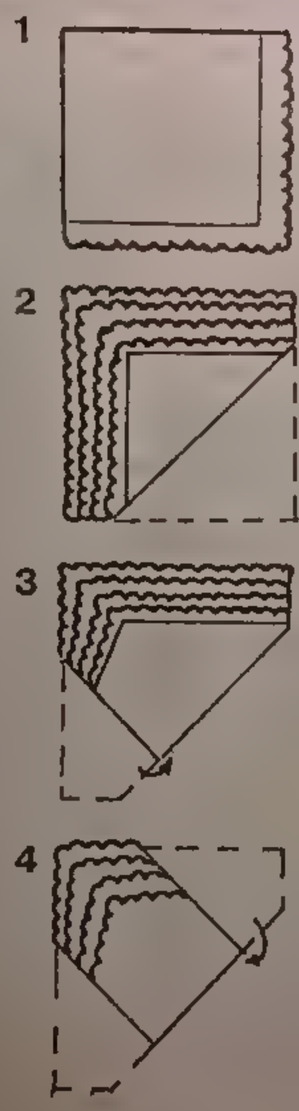


Рис. 1

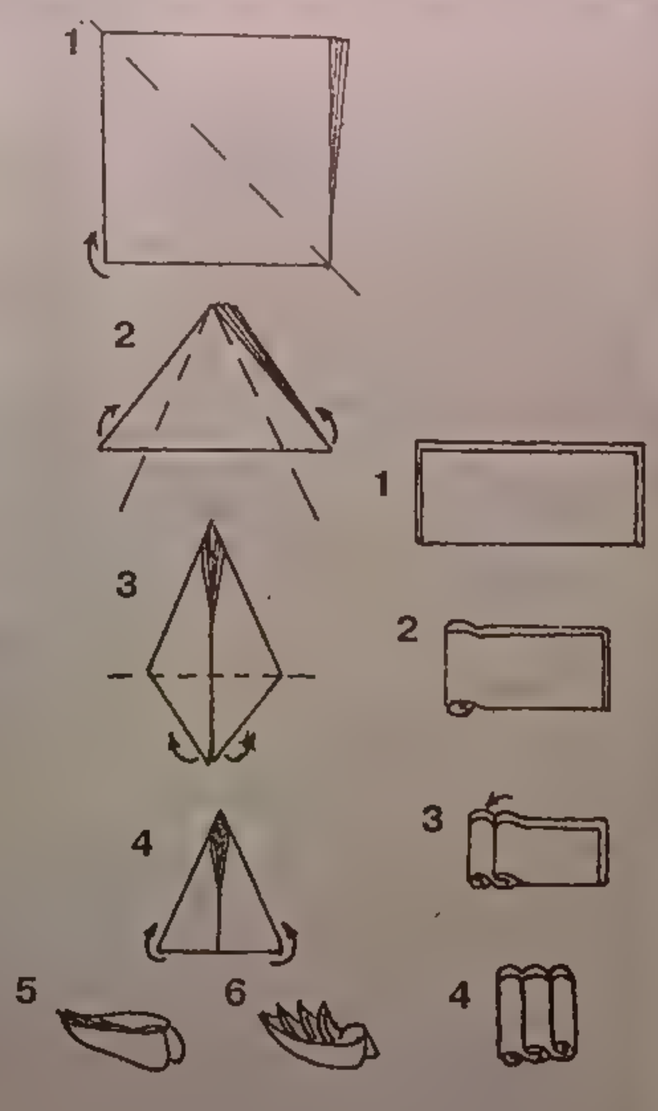


Рис. 2

Рис. 3

Трубочки (рис. 3). Салфетку сложите вдвое (**1**). Левый край закрутите вниз (**2**). Середину заложите наверх (**3**). Свободный правый край также закрутите наверх (**4**).

Евгения НАУМЕНКО, г. Могилев.

Кто подскажет?

Хочу научиться плести корзинки и другие предметы из ивы и тростника. А еще — делать свадебные цветы. Может, кто-нибудь из читателей поделится своим опытом?

ЖИГАНШИНА Роза, 456422 Челябинская обл., Уйский р-н, с.Ларино.

ОТ РЕДАКЦИИ. Советуем Вам приобрести нашу новую брошюру **«Плетение и другие виды народных промыслов»** серии «Мастерская на дому», которая вышла в свет в декабре и где теме плетения уделено особое внимание. Что же касается изготовления цветов, украшающих свадебный наряд невесты, то статья об этом будет опубликована в одном из ближайших выпусков газеты.

Идею «подсказал» старый шкаф

Этот спальный гарнитур — мой подарок любимой жене к первой годовщине нашей свадьбы. Незадолго до этого все убранство комнаты составляли кровать и старый лакированный трехстворчатый шкаф. С него-то все и началось.

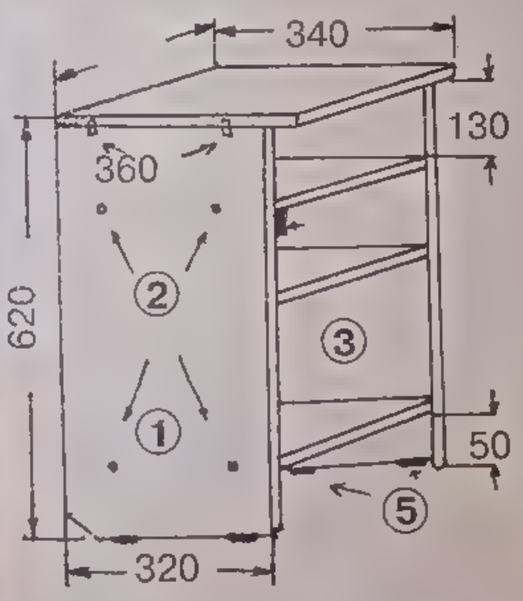
Каркас шкафа сначала укрепил изнутри мебельными уголками, со стороны боковин — саморезами. Рояльные петли снял, в малых и больших дверцах сборным дереворежущим сверлом d 36 мм высверлил соответственно по 2 и 3 отверстия, поставил мебельные петли. Лаковое покрытие, изрядно потрескавшееся, пришлось удалить вручную шкуркой и с помощью шлифнасадки на электродрели (на малых оборотах, иначе лаковое покрытие «плавится» и удалить его труднее). Затем произвел локальную шпатлевку поверхностей (шпатлевка «Профи-1»). Цокольную часть сделал откидной, просверлил 2 отверстия под мебельные петли. Поверхность окрасил коричневой эмалью «ПФ-115», разогретой на водяной бане приблизительно до 35 град. В таком состоянии краска ложится ровно и сохраняет блеск. На дверцах установил белые ручки с золотистым ободком и магнитные защелки. Чтобы дверцы закрывались бесшумно (спальня все-таки), на пластинки защелок наклеил полоски лейкопластыря.

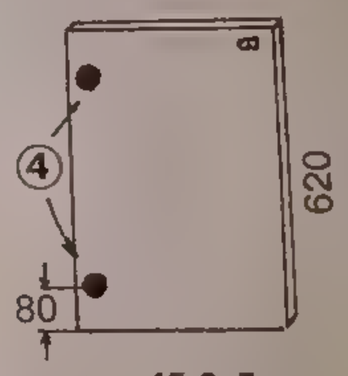
Прикроватные тумбочки изготовил из кусков мебельной плиты (**см. схему**). Сначала разметил и выпилил заготовки по размерам. Кромки заготовок оклеил кромочной полоской. Собрал тумбочки, навесил дверцы на мебельных петлях, поставил ручки и магнитные защелки. Затем все разобрал, каждую деталь окрасил коричневой эмалью. Когда краска высохла, снова собрал тумбочки. Задние стенки зашил ДВП. К основанию боковин тумбочек прикрепил пластмассовые пластинки и наклеил на них полоски войлока — чтобы при передвижении тумбочек не поцарапать пол. Обои в нашей спальне — розового цвета с едва заметным рисунком. В тон им — покрывало и шторы. Сочетание двух теплых цветов — розового и коричневого — создает ощущение уюта и тепла.

Что касается освещения комнаты, то мы с женой остановили свой выбор на светильниках-полусферах с потоком света снизу вверх. Это зрительно расширяет пространство. Дополняют интерьер отреставрированные зеркало и тумбочка, декоративный папоротник на подставке.

Вот так — просто, элегантно и ничего лишнего.

Александр НОСОВ, г.Клецк Минской обл. Фото автора.





1. Саморезы 45,0х5
2. Деревянные шканты
3. Магнитная защелка
4. Отверстие под мебельную петлю d 35 мм
5. Войлочные подошвы

Ожившая сказка

Не занимать творческой фантазии Наталье Тихоновой из г.Борисова Минской области. Белые фигурки, украшающие панно «Старая сказка», выполнены ею из обыкновенной туалетной бумаги.

— Туалетная бумага, — говорит мастерица, — хорошо драпируется, благодаря чему легко изобразить предмет в движении.

Основа панно — тонированный, взятый в деревянную рамку холст, поверх которого сделана драпировка из разноцветной шелковой ткани. На холст и ткань наклеены клеем ПВА фигурки из белой туалетной бумаги.

Николай КОМЛЕВ. Фото автора.

Подарки из... Деда Мороза!

Совсем немного осталось до Нового года. Мы выбираем своим родным и близким подарки, чтобы по традиции положить их под пушистую красавицу-елку. Но купить подарок мало, его ведь и оформить, упаковать надо красиво. А что, если это будет не традиционная упаковочная бумага, а, например, Дед Мороз, которого вы запросто можете сделать сами?! Согласитесь, гораздо интереснее достать подарок из его мешка, чем даже из самой красочной упаковки. Кстати, после этого игрушку можно использовать в качестве елочного или настенного украшения (это зависит от ее размеров).

Итак, нужно выкроить из мешковины заднюю часть игрушки (туловище вместе с головой) и переднюю (туловище-карманчек). Сшить их вместе, вставив при этом ноги и руки из кусочков ткани или искусственного меха (можно связать из ниток).

Лицо Деда Мороза — из светлых колготок или однотонной трикотажной ткани, объем ему придаст вставленный внутрь кусочек поролона (или синтепона). Нос выполнить из кружка ткани, вложив внутрь вату и сшив ниткой по краю, глаза — бусинки или небольшие круглые пуговицы. К голове пришить колпак (кончик его можно украсить колокольчиком золотистого цвета) и пристрочить ее к верхней части задней половинки туловища. Оклеить лицо и низ колпака искусственным мехом. Чтобы мешочек смотрелся более привлекательно, на него в качестве украшения можно приклеить «подарки»: кусочки картона, обтянутые яркой тканью, на которые пришить бантики, бусинки... И последний штрих — петелька, за которую игрушку при желании можно повесить на елку, стену или дверь в комнате.

Людмила МОГИЛЕВИЧ.
Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.

Из юбки — платье

Если у вас есть длинная юбка-годе, которую уже не хочется носить, не спешите выбрасывать: ее можно легко перешить в очаровательное платьице.

Наденьте юбку и подтяните вверх, чтобы ее пояс оказался под мышками. Таким образом определите подходящую длину будущего платья. Зафиксируйте юбку под мышками швейными булавками так, чтобы она не спадала. Найдите линию талии, отметьте ее и измерьте, затем — линию груди и ее обхват и обязательно — обхват туловища по верхней границе платья. Снимите юбку и распорите боковые швы от верха до намеченной линии талии и еще на 7-10 см. Сложите полученные части вдоль пополам и нанесите ваши размеры на изнанке. Не забудьте сделать вверху нагрудную вытачку по шву клиньев (**см. рис.**), иначе грудь будет бесформенной. Все сметайте, лишнее срежьте.

Примерьте ваше платье. Нанесите мелом примерную линию декольте, измерьте длину бретелей. Снимите платье, сложите пополам по центру, сколите булавками и на лицевой стороне начертите с помощью лекала уточненный вырез декольте, затем отрежьте выше линии на 0,5 см.

Обтачку верхнего края сделайте из нижней юбки (не забудьте клеевую), бретели — из остатков ткани верха.

Вырежьте небольшие проймы под мышками для удобства движения.

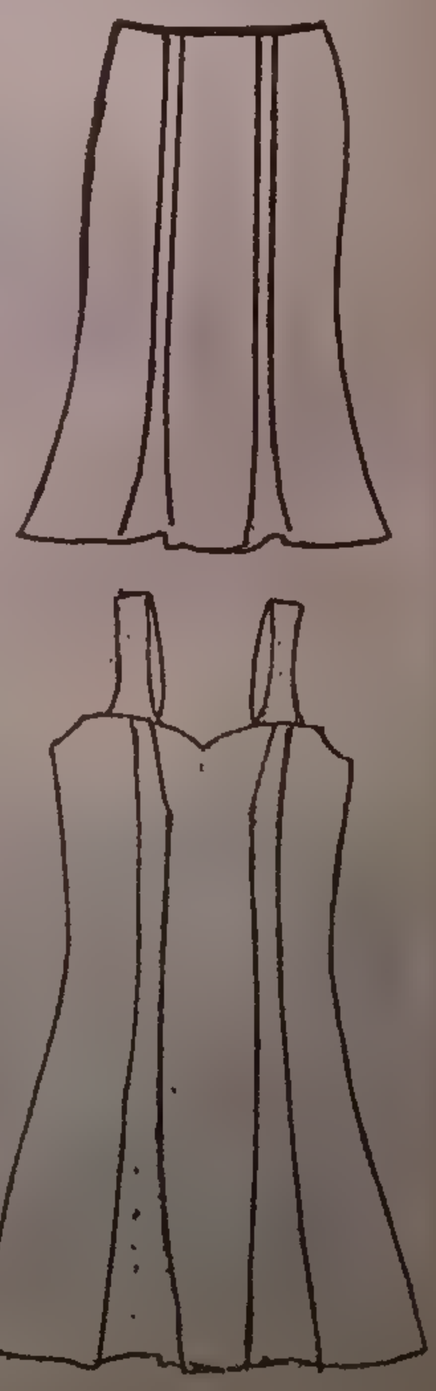
Все сострочите на машинке. В боковой шов слева, от самого верха вставьте замок-молнию длиной 20 см.

Выверните платье на лицевую сторону. Отутюжьте. По верху проложите отделочную строчку на 0,3 см от края, тем самым фиксируя обтачку.

А в завершение дайте волю своей фантазии. Украсьте платье стразами и увидите, что его можно носить не только как повседневное, но в нем не стыдно будет пойти на свидание. А на плечи можно набросить яркую шаль (в том случае, если платье черное).

Хорошего вам настроения, милые дамы!

Людмила ЛАНИНА,
Елена ЛЯНКОВСКАЯ,
г.Могилев.
Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.



Шапочка для малыша

Газету «Делаем сами» я открыла для себя совершенно случайно, и она меня очень заинтересовала. Нравится, что на ее страницах читатели делятся умением что-то сшить, связать или смастерить своими руками.

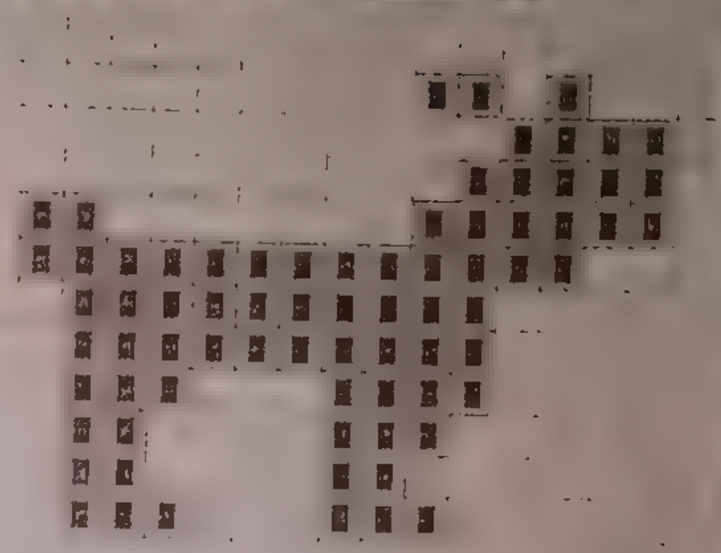
Я сама люблю вязать и хочу поделиться своим мастерством с читателями газеты. Сейчас на улице зима, поэтому предлагаю образец шапочки для самых маленьких.

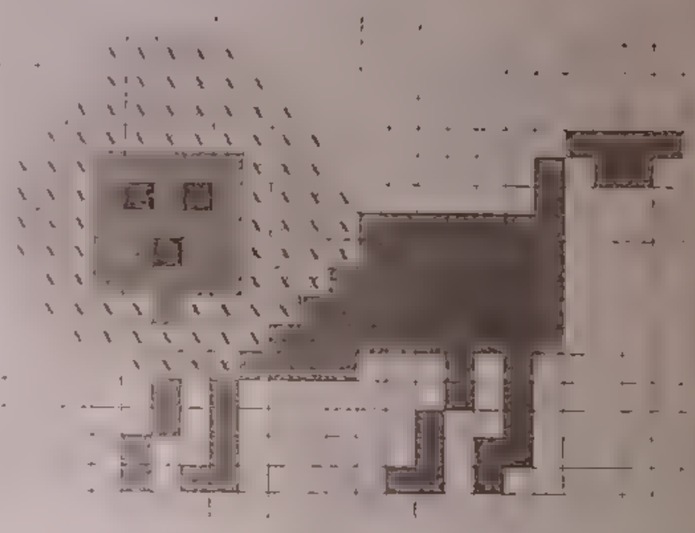
Набираем 30-40-60 петель (в зависимости от размера шапочки и толщины ниток). Провязываем один ряд лицевой и возвращаемся обратно. Затем добавляем по одной петле на каждый лицевой ряд после второй петли от края. Всего нужно добавить 9 (или 11) петель. Провязываем один ряд лицевой без накида, возвращаемся обратно. Далее будем спускать вторую петлю от края 11 (или 13) петель. После того, как убавили 11 (13) петлю, добавляем на лобик в каждом лицевом ряду еще по 4 петли. Провязываем без накида 10-12 раз (в зависимости от размера головы ребенка). Если шапка однотонная, на этом промежутке можно вышить или вывязать узор или зверушку.

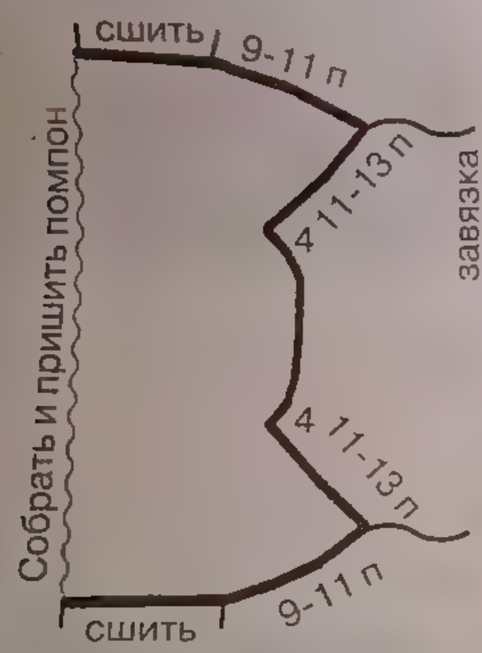
Далее шапку вяжем в обратном порядке. Сначала спускаем 4 петельки в каждом лицевом ряду, затем добавляем 11 (13), провязываем один ряд без накида и спускаем 9 (11) петель. Шапка должна быть симметрична.

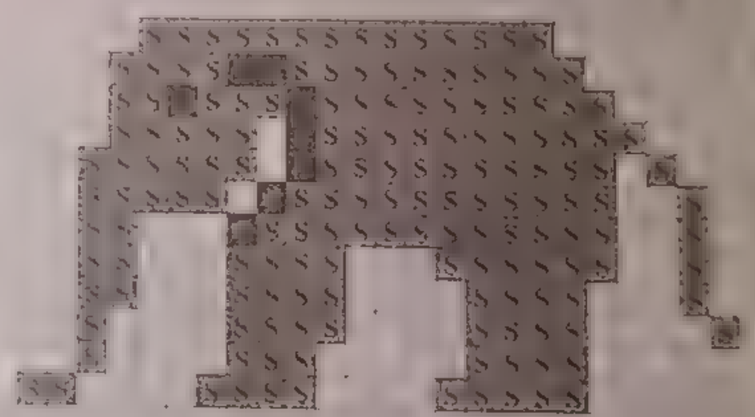
Ровные стороны сшиваем. Вверху собираем и пришиваем помпон. Шапочка готова. Для вышивки предлагаю рисунки зверят. На шапочке они смотрятся очень красиво.

Галина ТЕЛЕНКЕВІЧ,
г. Брест.

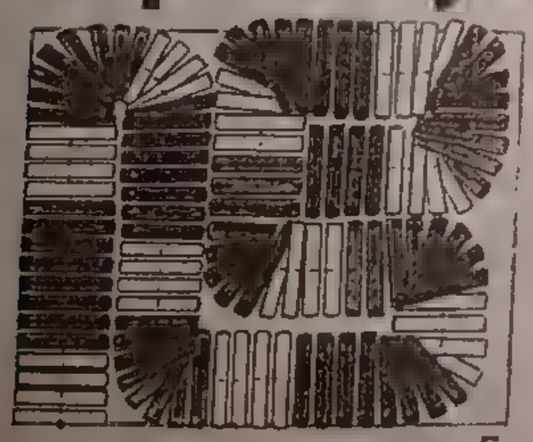


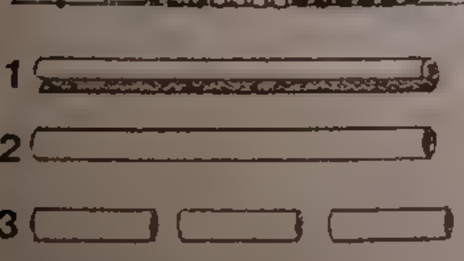






Горшок украсим фантиками





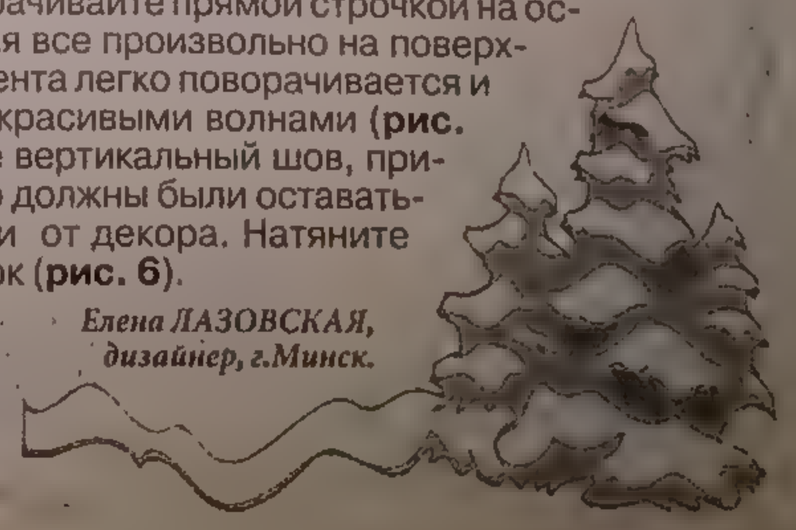
Материалы: кусок плотной однотонной ткани с обработанными верхним и нижним срезами, фантики от конфет или фольга на бумажной основе, клей ПВА, кисточка, стержень от шариковой ручки.

Основа. Измерьте окружность цветочного горшка, добавьте 3 см на швы — это длина прямоугольника, а его ширина равна высоте горшка плюс припуски на обработку.

Подготовка отделочной ленты (рис. 1, 2, 3, 4). Каждый фантик оберните вокруг стержня, край слегка смажьте клеем. Трубочку снимите, расплющите и разрежьте на кусочки длиной 2,5 см. Кусочки закрепите по центру строчкой зигзаг. Машинная игла должна иметь большой номер (100, 120). Подготовьте несколько таких лент длиной 50-70 см.

Ленту настрачивайте прямой строчкой на основу, укладывая все произвольно на поверхности ткани. Лента легко поворачивается и укладывается красивыми волнами (**рис. 5**). Сострочите вертикальный шов, припуски которого должны были оставаться свободными от декора. Натяните чехол на горшок (**рис. 6**).

Елена ЛАЗОВСКАЯ,
дизайнер, г.Минск.



Гном

Своему полуторагодовалому внуку я придумала костюм гномика. Использовала готовую желтую фуфаечку, полосатые шортики и яркие в полоску гольфы. В дополнение к этому наряду сшила жилетик из яркого цветного шелка, продублировав его синтепоном (выкройка на **рис. 1**) и ярко-красную шапочку-колпачок с помпоном на шнурочке (выкройка на **рис. 2**).

Для того, чтобы башмачки выглядели похожими на обувь гномика, выкроила из коричневого дерматина передние наконечники на босоножки. Соединила подготовленные детали между собой (**рис. 3**) обметочным швом, закрепила их на босоножках. Обтянула 2 шарообразные пуговицы золотистой парчой и закрепила их на носиках башмачков. Такую же обтянутую пуговицу пришила спереди на фуфаечку.

Вот такой славный получился гномик!

Людмила БОРИСОВА, г. Витебск. Фото автора.

Рис. 1

Итоги конкурса — в следующем номере газеты.

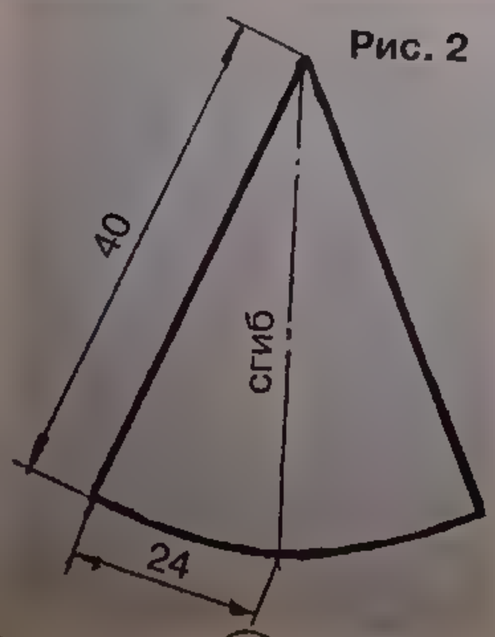


Рис. 2

Звездочет

Новогодний костюм для мальчика 3-х лет

Из чего я изготовила этот костюм? Распорола юбку-четырехклинку по боковым швам (верх и подкладку), оставив пояс (лишь разрезала его по бокам). Боковые срезы основной и подкладочной ткани сострочила между собой, вывернула. На пояс пришила пуговицу, а петелька для нее осталась от юбки. Накидку по краям обшила «дождиком», украсила зведочками и «планетами» из клейкой блестящей бумаги. Звездочки сделала разные по форме и размерам, а также одинарные, двойные, тройные, наклеив их друг на друга.

Для изготовления колпака звездочета сначала подготовила картонный шаблон, измерив обхват головы ребенка. По шаблону выкроила из оставшегося второго полотнища юбки чехол на колпак. Картонный шаблон скрепила оставив в верхушке отверстие. Сшила чехол, тоже оставив отверстие вверху. Надела чехол на картонный шаблон, спрятала верх чехла в отверстие, низ подогнула, все закрепила скрепками с внутренней стороны. Лицевую сторону колпака украсила «дождиком», звездочками и аппликацией.

Валентина СИЛИВОНЧИК, г. Мозырь Гомельской обл. Фото автора.

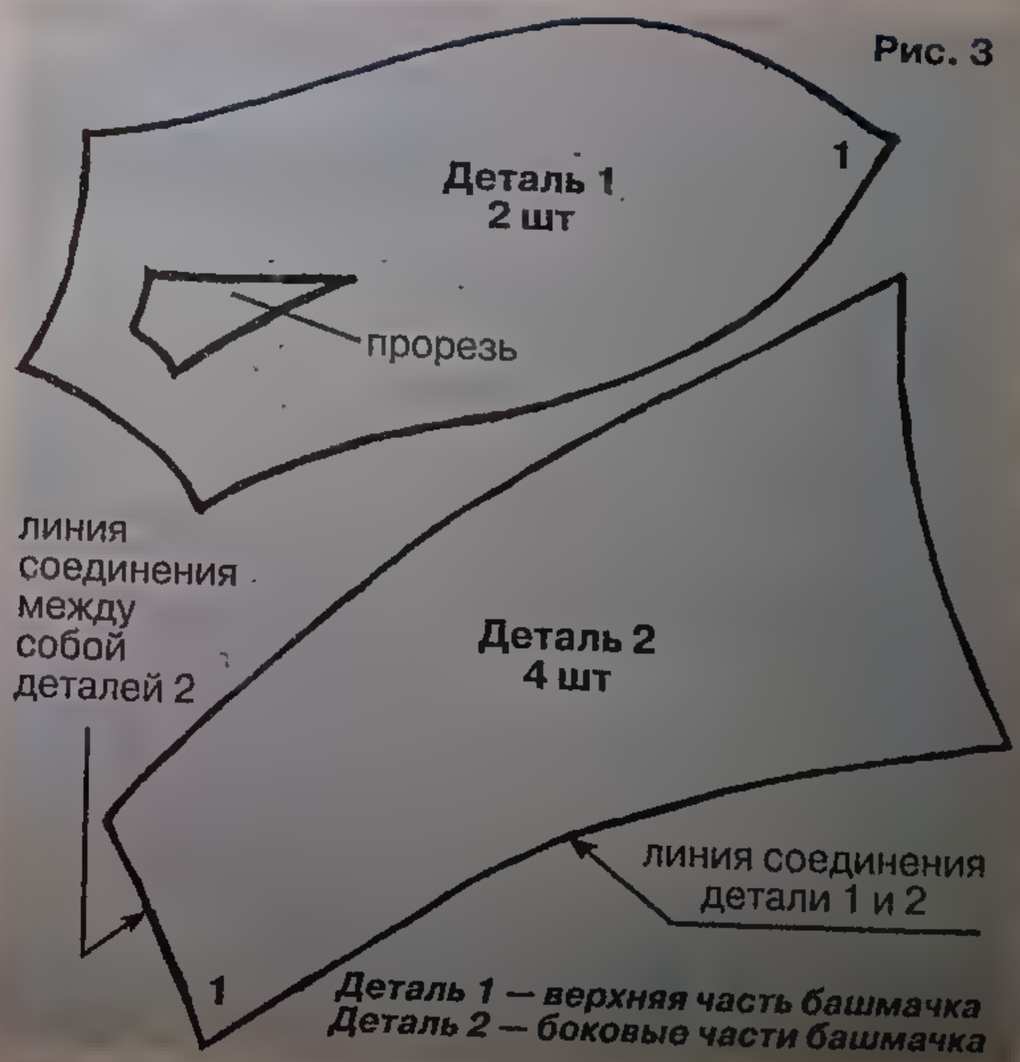


Рис. 3

Деталь 1 — верхняя часть башмачка
Деталь 2 — боковые части башмачка

Старая пластинка к новогоднему столу

Для этой новогодней композиции нам понадобится большая старая виниловая пластинка — она становится пластичной при нагревании на газовой горелке, и ей легко придать форму декоративной волнистой тарелочки (при выполнении этой работы необходимо надеть перчатки). Пластинка быстро остывает. Затем ее можно (лучше дважды) выкрасить белой гуашью. Еще для изготовления композиции понадобятся:

- инструменты — ножницы, пассатижи, гвоздь;
- подсобный материал — новогодние свечи (1 высокая, 2 свечки-плошки); фужер из стекла, наполненный мелкой солью; атласная красная лента (узкая) — 1 м; проволока (диаметром 2 мм) — 4 кусочка по 10 см;
- природный материал — веточки сосны, туи, можжевельника (на выбор), 2 коряги, мох, шишки сосны.

Основная задача — прикрепить корягу к пластинке. Примеряем, делаем отметки там, где будут отверстия. Гвоздем, закрепленным в пассатижах и нагретым на газовой горелке, делаем 4 отверстия. Через них пропускаем проволоку и закручиваем ее с изнаночной стороны пластинки. Все остальное — проще простого.

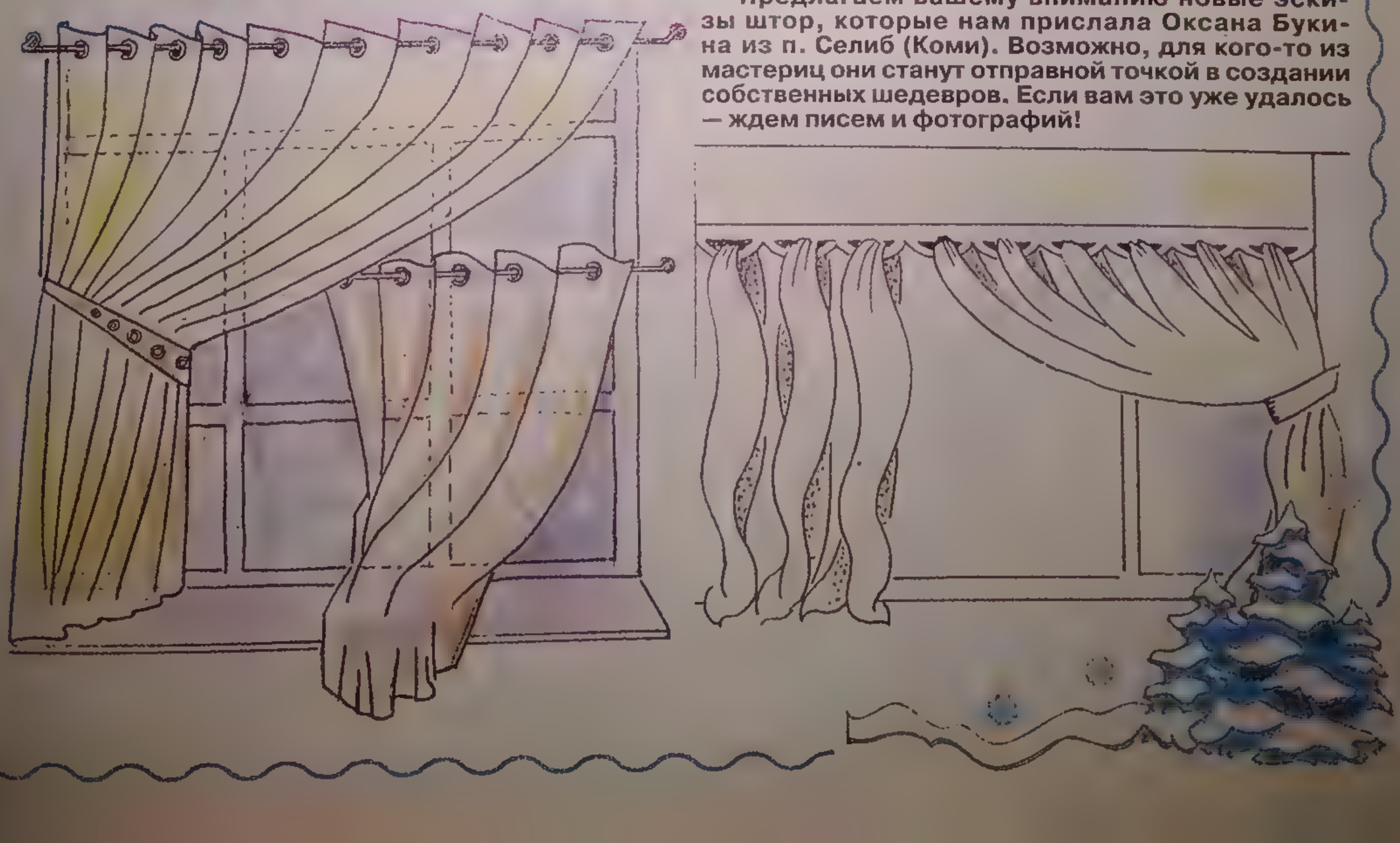
На декоративную тарелочку ставим фужер с солью, а в него — высокую спиралевидную свечу. По кругу пластинки укладываем веточки сосны. Украсить композицию можно мхом и шишками, что позволит спрятать места крепления проволоки.

На фужере закрепляем красную атласную ленточку, а на корягах по обе стороны от фужера с помощью проволоки устанавливаем свечи-плошки.

Татьяна БОРИСОВА, клуб любителей флористики «Анюта», г.Витебск. Фото автора.

Одежка для окошка

Предлагаем вашему вниманию новые эскизы штор, которые нам прислала Оксана Букина из п. Селиб (Коми). Возможно, для кого-то из мастериц они станут отправной точкой в создании собственных шедевров. Если вам это уже удалось — ждем писем и фотографий!



Домашнему мастеру

Сверлить отверстия в оштукатуренном потолке — занятие не из приятных. Крошки штукатурки, летящие из-под сверла, зачастую попадают в глаза, за ворот одежды, в рукава. Избавит от этих неудобств воронка из пружинной проволоки, обтянутая прозрачной полиэтиленовой пленкой и надетая на дрель.

Людмила ДУДЧИК,
д. Титово Тверской обл.

Вот такую кормушку можно сделать из двух пластиковых бутылок (1,5 л).

Прозрачная кормушка

Наполняем бутылку **1** кормом **2** и вставляем ее горлышком вниз в отрезанную нижнюю часть второй бутылки **3**, где предварительно нужно сделать окошко **4** с загнутыми внутрь краями **5**, а в донышке — отверстия **6** для удаления воды во время дождя. Благодаря разрезу **7** на нижней бутылке глубиной 40 мм удобнее собирать кормушку.

Бутылку с кормом вставляем до совмещения впадин **8** и фиксируем тесьмой, леской или проволокой **9**. Сверху делаем проволочную петлю **10**, пропустив проволоку через отверстия в донышке бутылки с кормом.

Такие кормушки мы развесили и на даче, и в городе у своего дома.

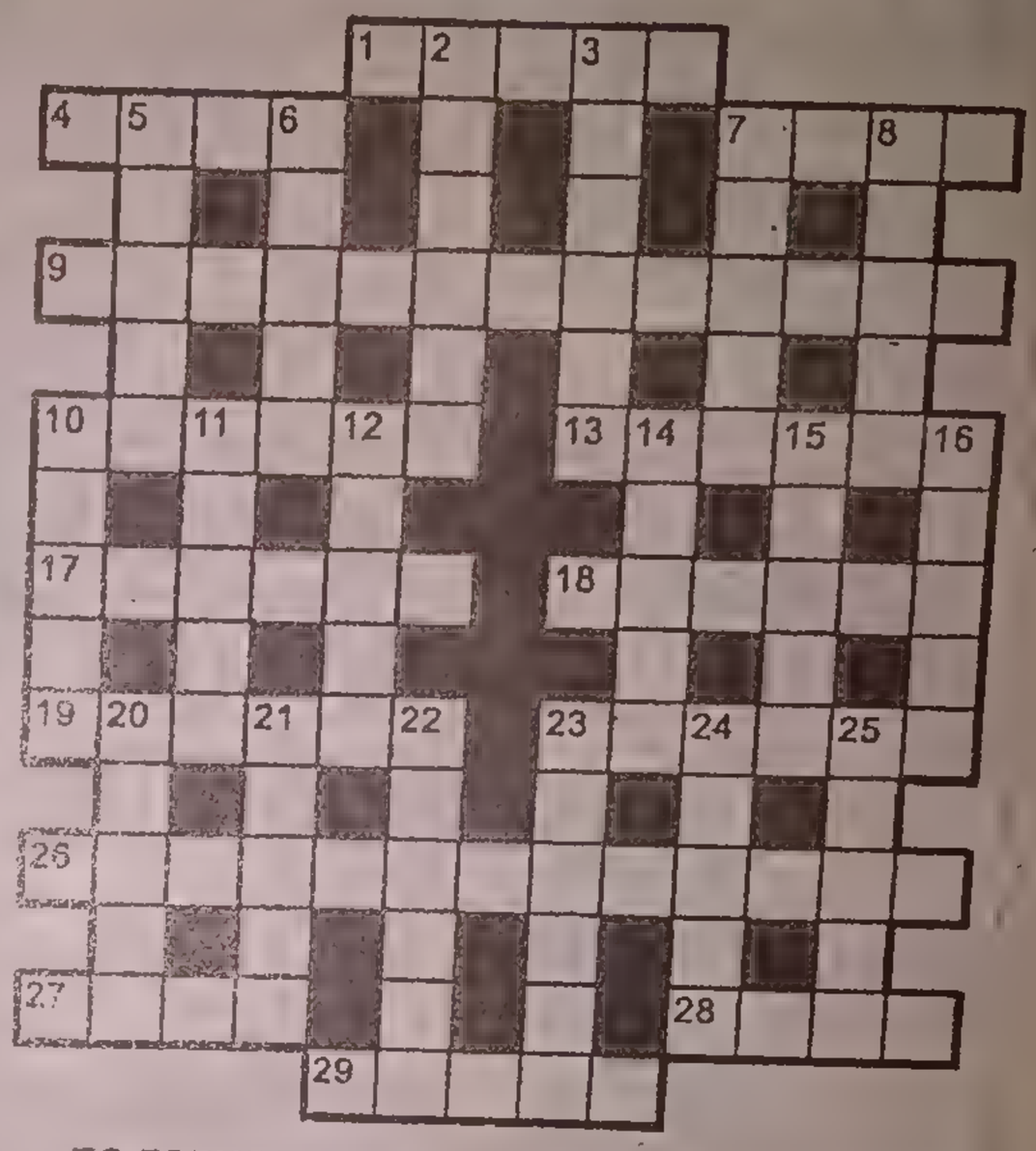
Анатолий ГРАЧЕВ,
г.Воронеж.

Рис.1

Рис. 2

Кроссворд

Составил Кирилл БОЙКО, г. Могилев



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Безлесное, ровное пространство. 4. Крупное хищное животное семейства кошачьих. 7. Стол для письменных занятий и хранения бумаг. 9. Человек, придерживающийся чьих-то взглядов. 10. Приспособление для закрепления частей механизма. 13. Воспаление сустава. 17. Крупная рыба семейства осетровых. 18. Безмоторный летательный аппарат. 19. Недостающее место в тексте. 23. В стихотворении часть текста с повторением ритма и рифмы. 26. Высший родовитый слой дворянства. 27. Родо-племенное объединение при феодализме у народов Азии и Сибири. 28. Категория, разряд. 29. Гладкая блестящая шелковая ткань.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Конкурсная форма размещения заказа. 3. Пресноводный кольчатый червь-кровосос. 5. Сорт крупных сладких яблок. 6. Широкое женское пальто. 7. Туго натянутая сетка для прыжков. 8. Автогонки на спортивных машинах. 10. Хищная птица. 11. Внешний вид. 12. Клавишный духовой музыкальный инструмент. 14. Запеченное кушанье в виде батона с начинкой. 15. Усадьба, земельное владение в Америке. 16. Мешок, сума. 20. Спешная работа. 21. Острая приправа для консервирования. 22. Душистый, приятный запах. 23. Очень жадный человек. 24. Вращающаяся часть в машинах. 25. Крупная птица отряда куриных.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 11

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Луговской. 5. Недотрога. 10. Настойчивость. 15. Ереван. 16. Сигнал. 17. Рассказ. 19. Энтузиаст. 20. Ярославна. 22. Картина. 26. Эпитет. 27. Белуха. 28. Физкультурник. 29. Петрошани. 31. Вычитание.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Кулон. 2. Кайра. 3. Светочувствительность. 6. Джонка. 7. Отвага. 8. Чабан. 9. Отлив. 11. Хемингуэй. 12. «Щелкунчик». 13. Инфразвук. 14. Ильинская. 17. Рысак. 18. Зурна. 21. Рерих. 23. Август. 24. Натура. 25. «Зенит». 29. «Певцы». 30. Ипель.

Об этом мы писали в 2004 году

Идеи мастеру

Печь для гаража
и теплицы № 1 (16)
Секатор. Он же —
ножницы № 1 (9)
Прицепной узел
к мотоблоку № 1 (6)
Коптильня в квартире № 2 (14)
Печка научной
конструкций № 2 (12)
Был мотоблок —
стал мини-трактор № 2 (1-2)
Радиатор охлаждения
для паяльника № 3 (15)
Валик для окраски оград № 3 (9)
Тележка-«такси» № 3 (7)
Циркулярка из бензопилы № 3 (3)
Такая лебедка
и тонну осилит № 4 (11)
Мой культиватор № 4 (10)
Телевизионная антенна № 4 (9)
Компрессор
для аквариума № 6 (10)
Искусственный туман —
не обман № 8 (8)
В своей мельнице
не хуже мелется № 9 (13)
Токарный станок
по дереву № 9 (10-11)
Сани, которые можно
свернуть № 11 (23)

Для вас, дачники, сельчане

Стеллаж с подсветкой
для рассады № 1 (1-2)
Простой разборный
парник № 1 (2)
Теплица из бутылок № 2 (10)
Растет рассада ...
в макулатуре № 2 (11)
Пластиковые щиты
для теплицы № 3 (10)
Где копать колодец № 4 (3)
Чудо-лопата:
5 соток за день № 5 (3)
Лопата-компостер № 6 (16)
Мини-инвентарь
для макси-урожая № 6 (3)
Домашняя молотилка № 7 (22)
По горке — в ведерко № 8 (6)
Погреб-«схрон» № 10 (23)
Двухколесная
помощница № 10 (10)

Сам себе электрик

Подключение трехфазных
электродвигателей
в однофазную сеть № 3 (13)
Зарядное устройство
из лампового телевизора № 5 (11)
Самодельный удлинитель № 8 (14)
Электронный регулятор
мощности № 8 (14)

Столярничаем

Подставка для цветов № 1 (17)
Разделочная доска № 1 (17)
Скамья
комбинированная № 2 (7)
Журнальный столик
из шкафа № 3 (6)
Как обшить
дом вагонкой № 4 (14-15)
Продлим срок службы
детской кроватки № 8 (16)
Декоративная полка № 8 (10-11)
Стол резной,
расписной № 11 (20-21)

Стройплощадка

Теплые стены
из саманных блоков № 1 (22-23)
Баня стала комфортней № 1 (22)
Дармовой утеплитель № 3 (19)
И вода будет всегда № 5 (19)
Каменка для сауны № 6 (20-21)
Изготовление и установка
косяков № 7 (7)
Коттедж...
из соломы № 9 (14-15)
Печь для бани № 9 (9)

Интерьер вашего дома

Обновляем кухню № 2 (20-21)
Мебель цвета солнца № 3 (4-5)
Декоративная перегородка
с арочными окошками № 8 (7)
Комната для студентки № 9 (17)
Мебель для прихожей № 9 (22)
Дверь в прошлое № 10 (4-5)

Дизайн садового участка

Не дача —
райский уголок № 1 (4-5)
Словно звенья
одной цепи № 2 (4)
Бассейн на даче № 2 (5)
Клумба «Золотая цепь» № 3 (20)
Пруд... в кадке № 4 (20)
Цветочные вазоны
из бетона № 4 (20)
Бордюр из лозы № 5 (22)
Словно
волшебник побывал... № 9 (4-5)
Эстетика водной глади № 11 (8)

Мир мастерства

Ковры набивные
и иные № 1 (12-13)
И неба синь,
и золото полей № 12 (17)
Розы из металла № 8 (22)

Народные промыслы

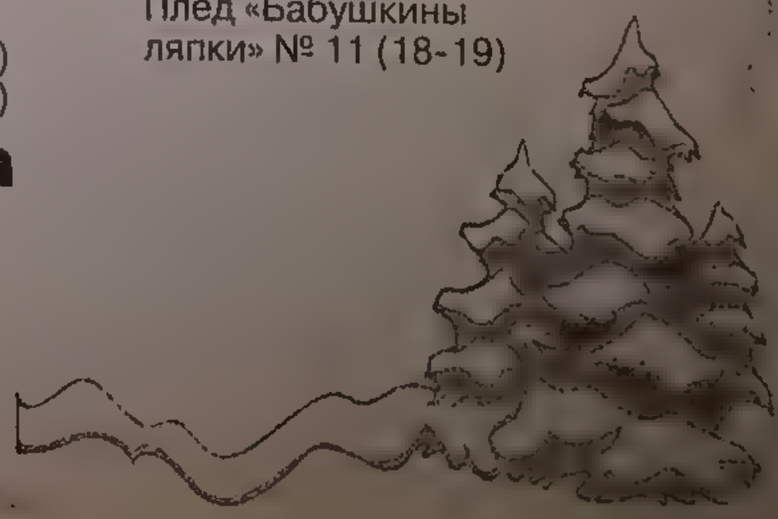
Ткацкие станки
лепельского мастера № 2 (8-9)
За гончарное дело
можно браться смело № 6 (1-2)
Капуста и грибочки
из дубовой бочки № 10 (1,8)
И покорился
ему металл № 11 (1-3)

Ателье на дому

Теплый жилет —
за пару часов № 1 (19)
Варежки
из старой шубы № 1 (19)
Юбка
в стиле «милитари» № 1(18)
Жилет из старой
кожаной куртки № 2 (18)
Блузка из рубашки № 3 (18)
Чехол для тумбочки № 3 (18)
Платье из блузки
или рубашки № 4 (18)
Джинсовая
кепка-бейсболка № 4 (18)
Джинсовая юбка № 5 (18)
Элегантный топ № 6 (18)
Костюм из плаща № 6 (13)
Панамы для сынули
и мамы № 8 (18)
Детская курточка № 10 (22)
Недостатки можно
превратить
в достоинства № 11 (14)
На что сгодится
старая шуба № 11 (15)

Вяжем

Жилет
для полных женщин № 1 (20)
Свитер
с узором «Павлин» № 2 (22)
Свитер
«Калейдоскоп» № 3 (24)
Свитер «Бриз» № 9 (7)
Свитер в стиле
«пэчворк» № 10 (12)
Носки
с орнаментом № 10 (12-13)
Шапочка
с ушками-шарфом № 10 (13)
Свитер «Васильки» № 11 (24)
Плед «Бабушкины
ляпки» № 11 (18-19)



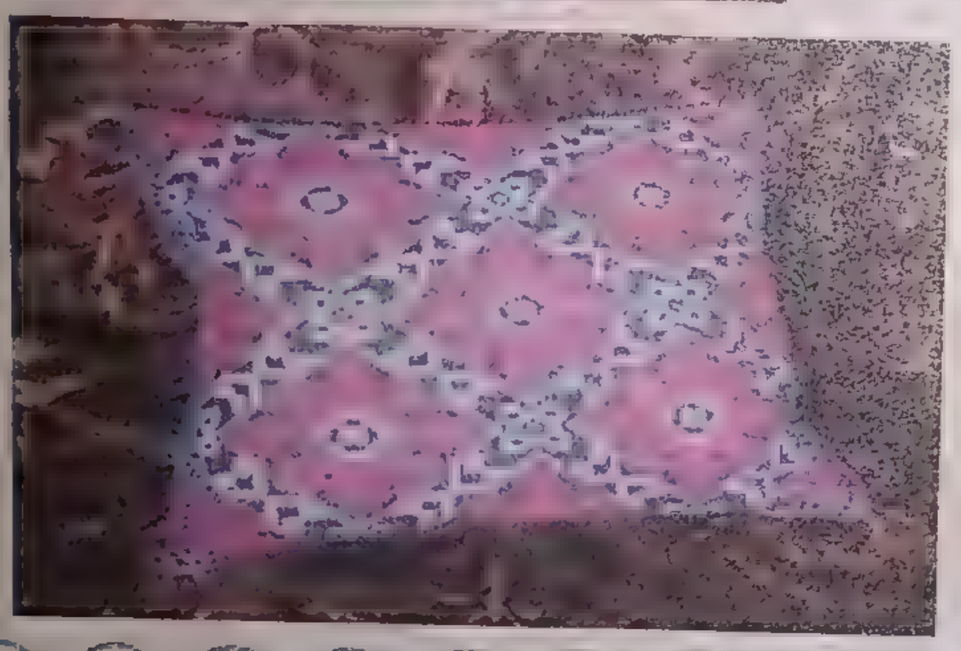
Подушки, вышитые крестиком

Мы с мамой читаем вашу замечательную газету давно. Особый интерес у нас вызывают публикации о вышивке крестиком. В маминой семье было три сестры, и все они увлекались вышивкой. В их квартирах висели вышитые крестиком картины, а на диванах лежали подушки дивной красоты.

Три года назад у мамы случился инсульт, но она все делает по дому сама, а любимое дело — вышивка — помогает хоть на время забыть о болезни. Я тоже вышиваю, в основном зимой. Сейчас на рынках огромный выбор подушек, но вышитые своими руками все же лучше, ведь вышивающий вкладывает в них частичку души.

Вот и решили мы с мамой участвовать в вашем конкурсе «Мастеровитая семейка». Живем в станице, где огород отнимает большую часть времени, но все же всегда находим время для любимого дела.

Наталья ЖУРИЛКИНА,
ст.Ново-Пластуновская
Краснодарского края.
Фото автора.



Дорогие друзья!

У вас еще есть возможность приобрести уникальные и полезные брошюры серии «Мастерская на дому» **«Обустройство дачи»**, **«Плетение и другие виды народных промыслов»**, которые имеется в редакции в небольшом количестве.

Для этого перечислите нужную сумму (стоимость 1 экз. простым письмом — **24 руб.**, заказным — **26 руб.**) на адрес:

ООО «Толока в России», 214000 г.Смоленск, ОАО «СКА-БАНК», р/с 40702810500630000614, к.с. 30101810600000000757, БИК 046614757, ИНН 6729013577.

В графе «Для письменного сообщения» укажите название брошюры, и редакция вышлет ее вам по указанному адресу.

Тел. в Смоленске: **(8-0812) 45-02-05, 61-19-90.**

Сегодня также вышли газеты:
«Народный доктор», «Цветок», «Толока в России», «Воскресная газета», «Зоохобби».

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

"Толока. Делаем сами"
№ 12 (105)
Выходит 1 раз в месяц. Издается с марта 1996 г.
Шеф-редактор Татьяна САНЧУК
Редактор Светлана ГОНЧАРОВА.
Тел. (8-10-375-222) 25-14-94.
Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока».
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11635
Индекс 63246 «Пресса России»
АДРЕС РЕДАКЦИИ:
214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А.
Тел. (8-0812) 64-75-65, 64-75-64, т/факс 64-75-47
E-mail: toloka@sci.smolensk.ru, www.toloka.com
ДЛЯ ПИСЕМ: 214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488.
СП «АиФ Казахстан».
Отдел распространения в Казахстане:
8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770. E-mail: toloka@aif.kz.
Отдел подписки в Казахстане:
8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770. E-mail: toloka@aif.kz.
Цена свободная
Подписана в печать 14.12.2004 г. Время подписания в печать 16.00
Тираж 72000 экз. Заказ № 9895.
Отпечатана в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

Следующий номер газеты выйдет 25 января 2005 г.

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

Май, 2005
№ 5 (110)

Подписные индексы:
63246 (кат. «Пресса России»),
35730 (кат. агентства «Роспечать»),
12660 (кат. «Почта России»),
А44959 (кат. «Книга-Сервис»)

ISSN 1812-0733
05005
9 771812 073001 >

Толока

Пришла пора засучить рукава!

Не секрет, что большинство дачников — люди пожилого возраста, а работа на своих «сотках» довольно тяжелая: силы уже не те, что в молодости, болит спина, не гнутся колени... В такой ситуации могут пригодиться специально сшитые наколенники. Читайте об этом статью Надежды Мельниковой на стр. 2.

Сегодня в номере:

Распылитель для борьбы с вредителями — стр. 2

Самодельные резцы по дереву — стр. 4-5

Домашняя коптильня — стр. 10

Автоляп, или Деньги з трубу — стр. 14-15

«Скорпион» из бисера — стр. 17

Жилет из замши — стр. 18

Вам интересно, о чем мы писали раньше или еще напишем? Тогда загляните на наш сайт в Интернете:
www. toloka. com

Выручают наколенники

Наблюдая за мужем — своим неизменным соратником по садово-огородным занятиям (себя-то со стороны не видно), я сделала целую серию снимков под условным названием «Любимые позы дачника». Муж снисходительно посмеивался над моими «развлечениями» и однажды сказал: «Вместо того, чтобы подтрунивать и ловить моменты, сшила бы мне наколенники, а то после работы на твоих клумбах колени совсем не гнутся...»

Просьбу взяла на заметку, собиралась долго, но зато сшила несколько пар (чтобы не стирать, если загрязнятся, и выбрать наиболее оптимальный вариант). Теперь у моего надежного помощника есть и «зимний» вариант наколенников — на меху, и демисезонный — на поролоне, и летний — сверху клеенка, а к телу — фланель... И по цвету разные — какие хочешь, только работай... Шутка шуткой, а предложение оказалось, действительно, полезным, особенно при прополке, пикировании рассады, пересадке и прочих операциях по уходу за растениями, когда надо работать на корточках или на коленях.

Из нескольких прошедших испытание образцов (на авторство не претендую, наш народ всегда на выдумки горазд) наилучшими показали себя наколенники из толстого поролона. Кусок поролона, по размеру охватывающий всю коленную часть ноги, обшиваю с обеих сторон тканью, лучше с негладкой, шероховатой фактурой (это наволочка), на наружную сторону подкладываю слой полиэтилена, чтобы не проникала влага, к углам пришиваю тесемочки-резинки. Наколенник должен сзади тоже закрывать ногу, чтобы резинки не передавливали вены. За счет пористой структуры (в отличие от тканевой или меховой) поролон лучше прилегает к телу и не соскальзывает при работе.

При такой нехитрой уловке отпала необходимость прополки, сидя на низенькой скамеечке или передвигаясь вдоль грядки на корточках.

Надежда МЕЛЬНИКОВА, г.Железногорск Курской обл. Фото автора.

Против вредителей

Для обработки плодовых деревьев от болезней и вредителей, особенно, если деревья высокие, приходится применять приставные лестницы, стремянки и другие приспособления, что отнимает значительное время и силы.

Переделанный стандартный распылитель, который обычно продают на рынках и в магазинах хозтоваров, существенно сократит время на обработку сада.

На **рис. 1** показан распылитель в первоначальном виде. Для переделки трубку **а** примерно посередине следует разрезать. Лучший вариант увеличения длины трубки **а** — применение легкой и прочной дюралюминиевой трубки подходящего диаметра и нужной длины (**рис. 2**). Если же такой трубки нет, можно в качестве удлиняющего элемента использовать 2-3 колена телескопической удочки или, в крайнем случае, высушенный ореховый прут.

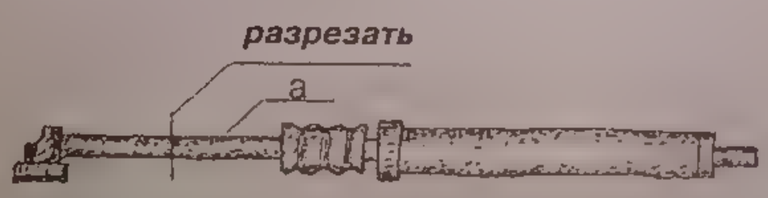


Рис. 1

Рис. 2

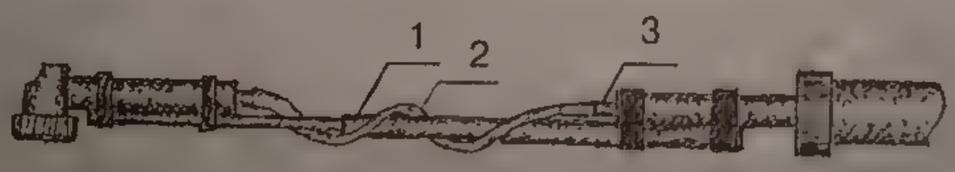


Рис. 3

На **рис. 3** показан вариант использования 2-х колен телескопической удочки, где 1 — колено удилища, 2 — трубка, 3 — штуцер. Можно использовать трубку от медицинской капельницы. Внутренний диаметр такой трубки вполне достаточен для нормального функционирования распылителя. Обе части разрезанной трубки следует закрепить на удлиняющем элементе с помощью хомутов или изоленты. В обоих вариантах соединения должны быть выполнены герметично, на клею. Трубку на штуцере следует перевязать капроновой нитью. Работать таким инструментом очень удобно. Обрабатывать можно не только деревья, но и кустарники, огородные растения.

Геннадий БОЛУТЕНКО, г.Бобруйск.

Надежный сборный столб заборный

Понадобилось мне ставить забор вокруг своего участка. Решение пришло неожиданно. В свое время я подобрал оставшиеся после ремонта водопроводной сети стальные трубы диаметром 100-120 мм, которые оказались вполне пригодными для изготовления столбов забора (рис. 1).

Ручным буром пробурил скважины диаметром 150 мм на глубину 1-1,2 м, на дно насыпал камни и установил в них трубы так, чтобы они выступали над землей на 250-300 мм. Между землей и трубой засыпал камни, щебень, битый кирпич и утрамбовал деревянным бруском, просыпал песком, время от времени поливая его водой до тех пор, пока песок не перестал уходить в землю. Перед тем, как установить трубу в скважину, на нижний конец ее надел полиэтиленовый пакет и обмотал скотчем — чтобы внутрь трубы не поступала вода из скважины.

Трубу заполнил раствором бетона с камнями и установил в нее другую трубу прямоугольного профиля 50х50 мм на глубину 150-200 мм. После того, как бетон в трубе схватился, верхнюю часть заделал раствором чистого цемента, чтобы исключить появление трещин при морозах.

Чтобы в верхнюю трубу не попадала вода во время дождя, ее торец заполнил монтажной пеной, предварительно вставив туда кусочек пенопласта. Снаружи обработал столбы грунтовкой и покрасил атмосферостойкой краской.

За такие столбы составной конструкции и залитые внутри бетоном можно не беспокоиться, что металл нижней трубы проржавеет — бетонная его часть будет держать столб многие годы.

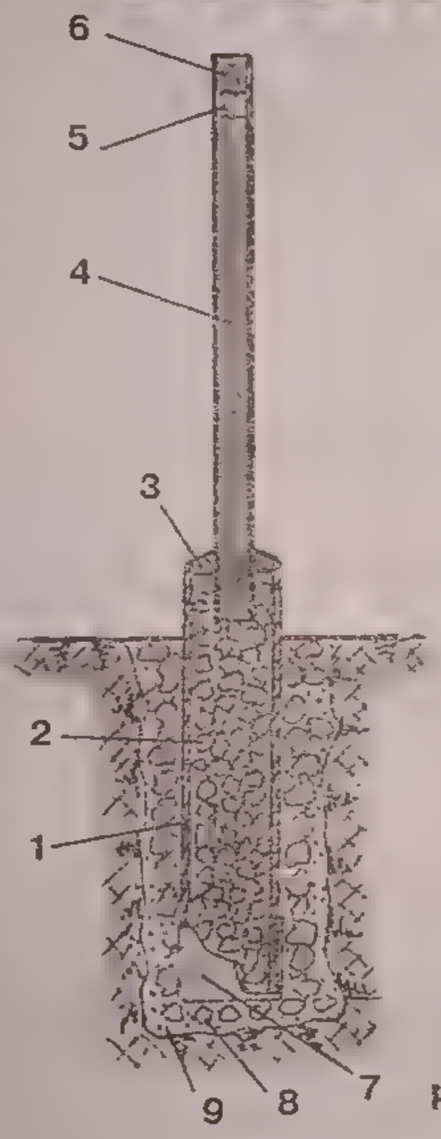


Рис. 1

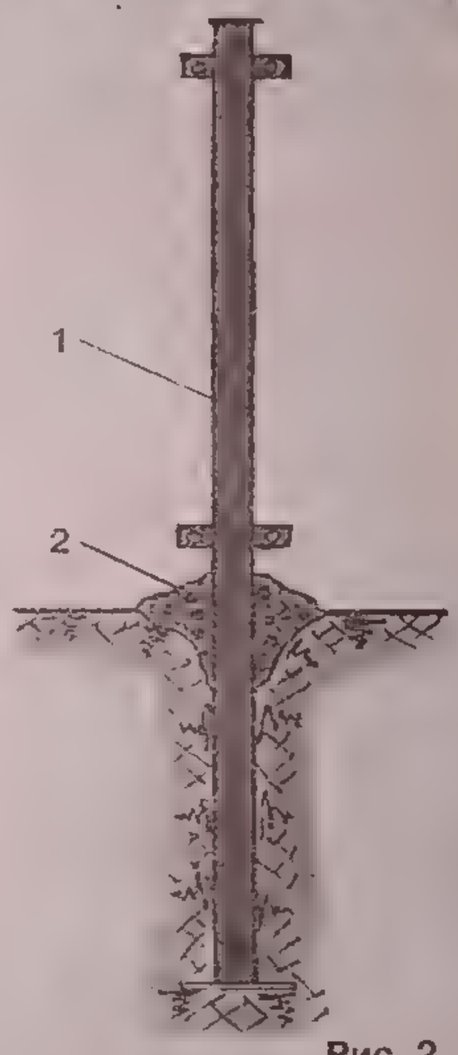


Рис. 2

Рис. 1. Сборный столб
1 — труба основания d 100-120 мм, 2 — бетонная заливка трубы, 3 — цементная стяжка, 4 — труба верхняя, 5 — заглушка из пенопласта или дерева, 6 — заливка монтажной пеной, 7 — полиэтиленовый пакет, 8 — щебень, камни, битый кирпич, 9 — песок.

Рис. 2. Столб заборный, установленный, как обычно
1 — столб забора, 2 — бетонная заливка.

Наиболее распространенная ошибка при установке столбов забора заключается в том, что столбы просто закапывают в землю или забивают кувалдой, после чего в верхней части под уровень земли их заливают бетоном (**рис. 2**), в результате образуется так называемый «воротник», который при сезонных колебаниях температуры как бы выталкивает столб из земли.

Столбы, установленные мною, надежно стоят два года, выдержали и сильные морозы, и близкую воду на участке, и сильнейшие ветра.

Виктор АКИМОВ,
г.Видное Московской обл.

Нужны чертежи устройства для закачки природного газа от газовой плиты в баллон огнетушителя или другой сосуд. У меня есть компрессор от холодильника «Минск-2» вместимостью 75 кг, толщина стенок баллона до 4 мм. Сколько килограммов газа можно закачать в него, не опасаясь взрыва? Нужно ли охлаждать газ при закачке?

КОЛЕСНИКОВ Юрий Владимирович,
236040 г. Калининград,
Ленинский пр-т, д. 75 А, кв. 5.

Нужны описание и чертежи, как сделать в домашних условиях роторный снегоуборщик, желательно на электрической тяге.

СМИРНОВ Дмитрий Иванович,
215240 Смоленская обл., Новодугинский р-н,
с. Новодугино, ул. Моисеенко, д. 23.

Нужны чертежи, как сделать заточный станок, используя колесо и привод от прялки. Такие самодельные станочки были в ходу в довоенные и 50-е годы.

ПЫЛЬНОВА О. А.,
248033 г. Калуга,
д. Рамаданово, ул. Заречная, д. 68.

Самодельные резцы

Из какого материала лучше всего сделать резцы по дереву?

Ю. ШАНАЕВ,
г.Шацк Рязанской обл.

Многие резчики-любители делают инструмент сами в домашних условиях. При этом используют медицинские скальпели, «опасные» бритвы, старые напильники и надфили, автомобильные рессоры и обоймы шарикоподшипников, ножовочные полотна механических пил по металлу и многое другое. Самый простой инструмент — ножи-косяки и резаки — делают из ножовочных полотен, скальпелей и «опасных» бритв. Полукруглые стамески, стамески-уголки, клюкарзы, церазики можно сделать из прямых стандартных стамесок, ножовочных полотен и других инструментов промышленного производства.

Так, из прямых стандартных стамесок разной ширины можно быстро изготовить стамески полукруглые, отлогие и с крутизной. Для этого полотно стамески освобождают от черенка и нагревают докрасна в горне кузницы, паяльной лампой, на спиртовой горелке, в муфельной печи и даже в простой печке. Нагретое полотно захватывают клещами или иным инструментом за хвостовик и быстро ударами молотка придают ему нужную форму на конусном конце наковальни или на зажатой в тисках болванке цилиндрической формы подходящего диаметра (**рис. 1**).

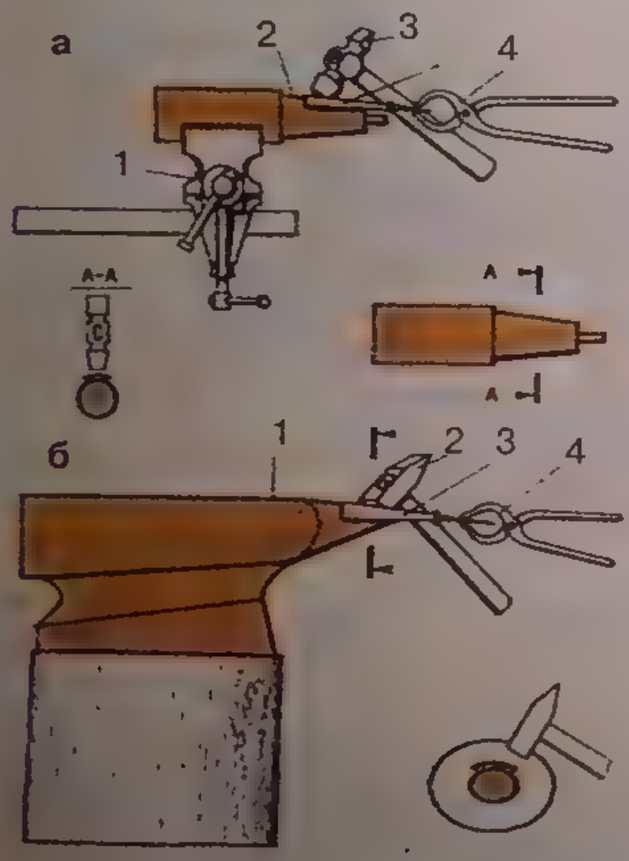


Рис. 1. Изготовление профильной стамески:
а — в тисках:
1 — тиски, 2 — оправка, 3 — молот, 4 — раскаленная стамеска, 5 — клещи
б — на наковальне:
1 — наковальня, 2 — молот, 3 — раскаленная стамеска, 4 — клещи

Получить желаемые формы и профиль стамесок можно также и с помощью специально изготовленных матриц и пуансонов. Стальную заготовку (кроме самокала), разогретую докрасна, медленно охлаждают («отпускают» на огне), чтобы она стала мягче, пластичнее. Затем закладывают в матрицу (**рис. 2**), сверху прижимают пуансон и равномерными острожными ударами молотка плотно загоняют пуансон с заготовкой в матрицу.

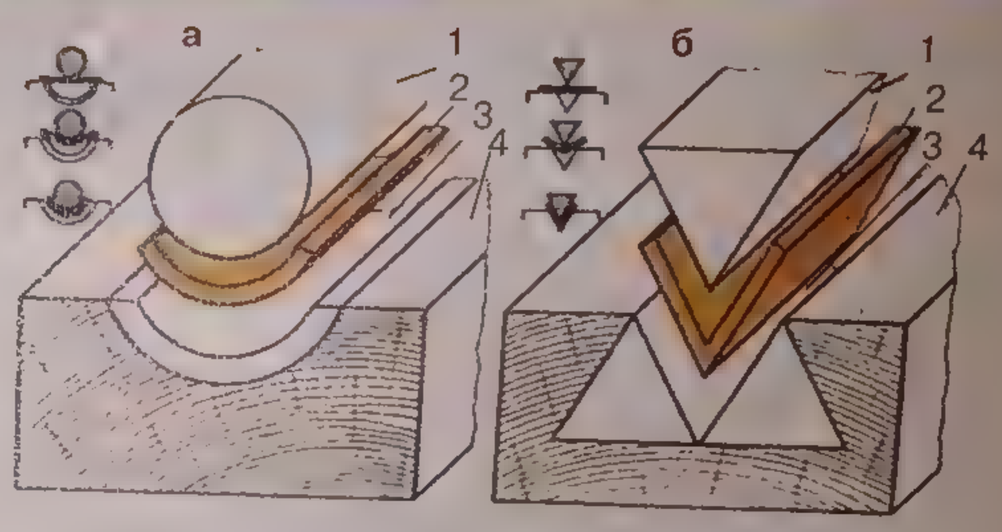


Рис. 2. Изготовление стамески с помощью матрицы и пуансона:
а — с применением металлической трубы и цилиндра:
1 — пуансон (металлический цилиндр), 2 — раскаленная стамеска, 3 — матрица (половина трубы), 4 — деревянный брус
б — с применением напильников:
1 — пуансон (трехгранный напильник), 2 — раскаленная стамеска, 3 — матрица из напильников, 4 — деревянный брус

Полученный профиль дорабатывают на наждачном круге или профильными напильниками до окончательной формы, а затем закаливают — снова нагревают докрасна и, удерживая за хвостовик, быстро, без рывков опускают в машинное масло или воду.

Если эта стамеска после заточки или проверки на сухих еловых сучках или другой твердой древесине хрупка и крошится, то ее нужно еще немного «отпустить», разогрев до соломенного цвета побежалости. Если же кончик лезвия полотна замина-

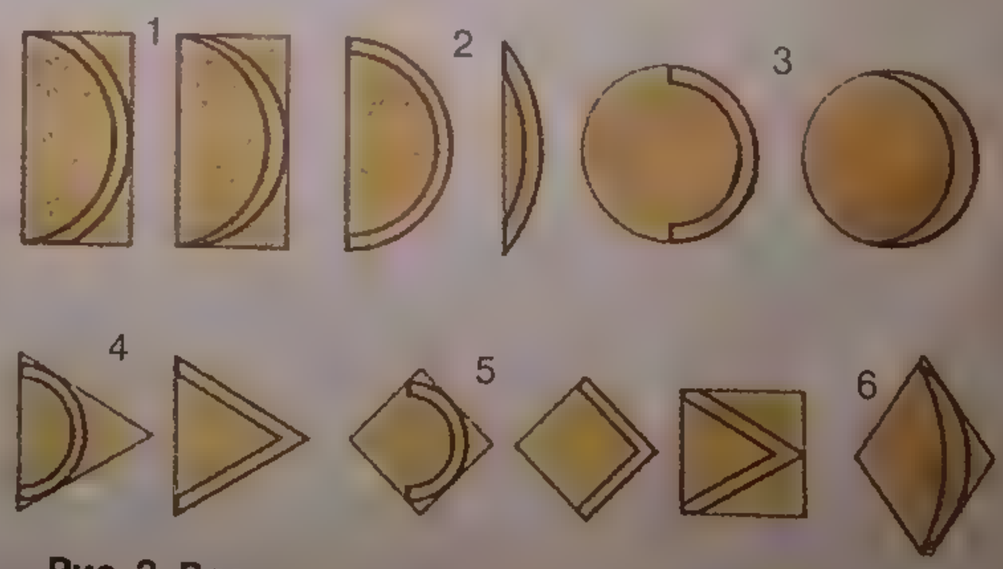


Рис. 3. Возможные профили стамесок, изготовленных из напильников:
1 — плоских, 2 — полукруглых, 3 — круглых, 4 — трехгранных, 5 — четырехгранных (квадратных), 6 — ромбических

По дереву

ется, то требуется еще одна закалка, чтобы добиться необходимой твердости.

Из ножовочного полотна или подобного металла также можно изготовить нужную профильную стамеску с помощью матрицы и пуансона, но при этом заготовку не «отпускают», а быстро обрабатывают в горячем виде.

Профильные стамески (полукруглые, пологие и уголки) можно сделать из старых напильников различного профиля (**рис. 3**). Сначала затачивают наждачный круг оправочными камнями по форме будущей стамески (**рис. 4**), а затем на профильном наждаке обрабатывают напильник

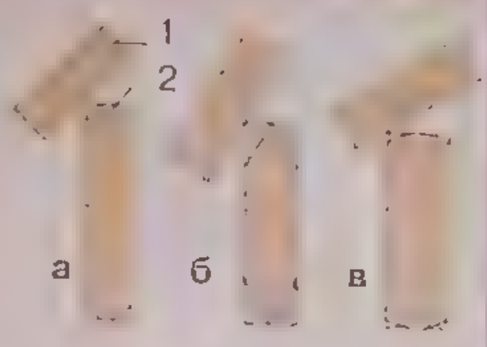


Рис. 4. Заправка наждачного круга под нужный профиль стамески:

а — под полукруглую стамеску, б — под стамеску-уголок, в — под отлогую стамеску,

1 — заправочный камень, 2 — наждачный круг

и получают внутреннюю сторону стамески, постоянно смачивая водой заготовку, чтобы не сжечь металл. Внешнюю сторону обтачивают на боковой плоскости наждачного круга или другом ровном наждаке.

Кроме того, можно сделать стамеску из металлической заготовки, «отпущенной» на огне, с помощью набора шарошек, которые закрепляют в патроне электродрели или бормашинки, работающих на больших оборотах. Необходимую форму и профиль стамески получают путем перемещения шарошки (**рис. 5**).

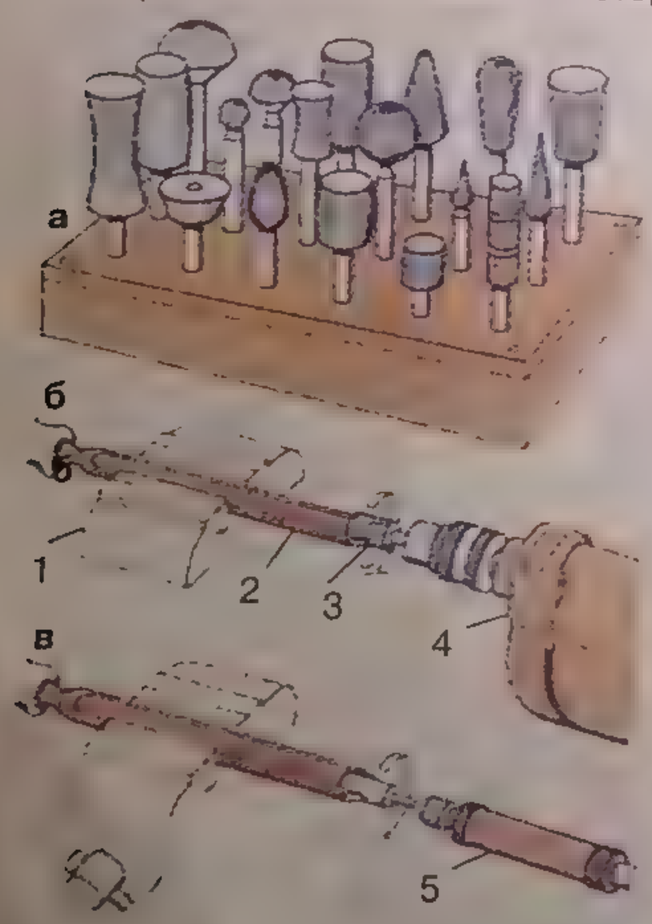


Рис. 5. Получение профиля стамесок с помощью шарошек:

а — набор шарошек,

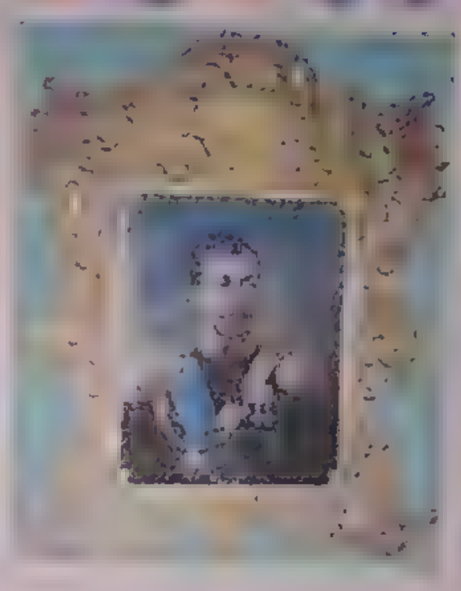
б — работа электродрелью,

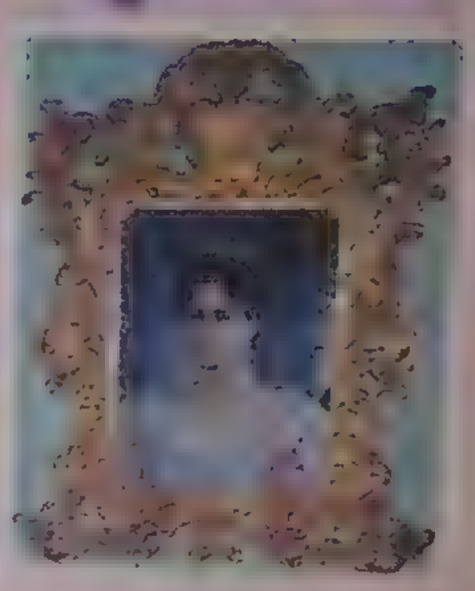
в — работа бормашиной,

1 — тиски, 2 — стамеска, 3 — шарошка, 4 — электродрель, 5 — бормашина

Подготовила Светлана ГОНЧАРОВА.

В старых традициях





Владимир Павлович Кшнякин из г. Волжский Волгоградской обл. — талантливый резчик по дереву. К любому делу подходит с фантазией. На фото — искусно выполненные мастером рамы для серии исторических портретов работы местного художника-любителя Бориса Ивановича Мехова.

Людмила КШНЯКИНА, г. Волжский Волгоградской обл.

Фото автора.

Переписка

Обращаюсь к тем, кто увлекается художественным выпиливанием, выжиганием по дереву и пропильной резьбой. Поделитесь, пожалуйста, чертежами и рисунками по выпиливанию. В свою очередь, могу предложить чертежи. Есть очень красивые вещи для выпиливания — вазы, шкатулки, люстры, аптечки, полочки и многое другое.

НЕТЕСОВ Анатолий Дмитриевич, 397726 Воронежская обл., Бобровский р-н, с. Шестаково, ул. Чибисовка, д. 263

Зажим из цепи

При распиловке длинномерной трубы (в дальнейшем ДМ) на короткие части ее необходимо надежно закрепить. Я для этого изготовил зажим из 6-ти звеньев имевшейся в наличии цепи (рис. 1) с шагом S=100 мм. Можно изготовить зажим из 3-х, 4-х, 5-ти звеньев цепи заводского изготовления.

Зажимной винт **1** с резьбой М16х2, длиной 200 мм и гайка (**рис. 4**) квадратного сечения длиной 35 мм зажимного винта изготовлены из прочной стали. Гайка приварена к щекам звена (**1**). Можно изготовить гайку круглую 6-гранную.

Возможен вариант без приварки, в этом случае спецгайка подвешивается на осях 2-х звеньев (**1**)-(**2**), (**1**)-(**6**). Эти звенья соединены заводскими осями.

Звенья (**2**)-(**3**), (**5**)-(**6**) соединены болтами **3** диаметром 14-16 мм с шайбами **4** и барашковыми гайками. Заводские оси выпрессованы. Это связано с тем, что:

1) тяжелую ДМ трубу легче накатить на зажим, предварительно разомкнув звено (**2**)-(**3**), чем протащить через замкнутую цепь;

2) возникают трудности при установке выточенных осей (**рис.5**) на звенья (**3**)-(**4**), (**4**)-(**5**). На **рис. 2** изображено соединение звеньев (**4**)-(**5**) в разрезе. Ось зафиксирована от продольного смещения шплинтами **5** с шайбами **6**. В резьбу М14х2 на оси (**рис. 5**) ввернут болт, крепящий зажим к монтажному стоку, верстаку, козлам, эстакаде.

Чтобы зажимать ДМ, нужны вкладыши: верхний **8** — под зажимной винт, нижний **7** (**рис.3**) — на звено (**4**).

Я вырезал элементы вкладышей из рессорной стали, сварил. Вкладыши просты (напоминают скамеечку в миниатюре), взаимозаменяемы. Можно зажимать трубы d 20-30 мм, уголки 30х30 - 50х50 мм, швеллеры, деревянные бруски 50х100 мм.

Для пакета труб ма-

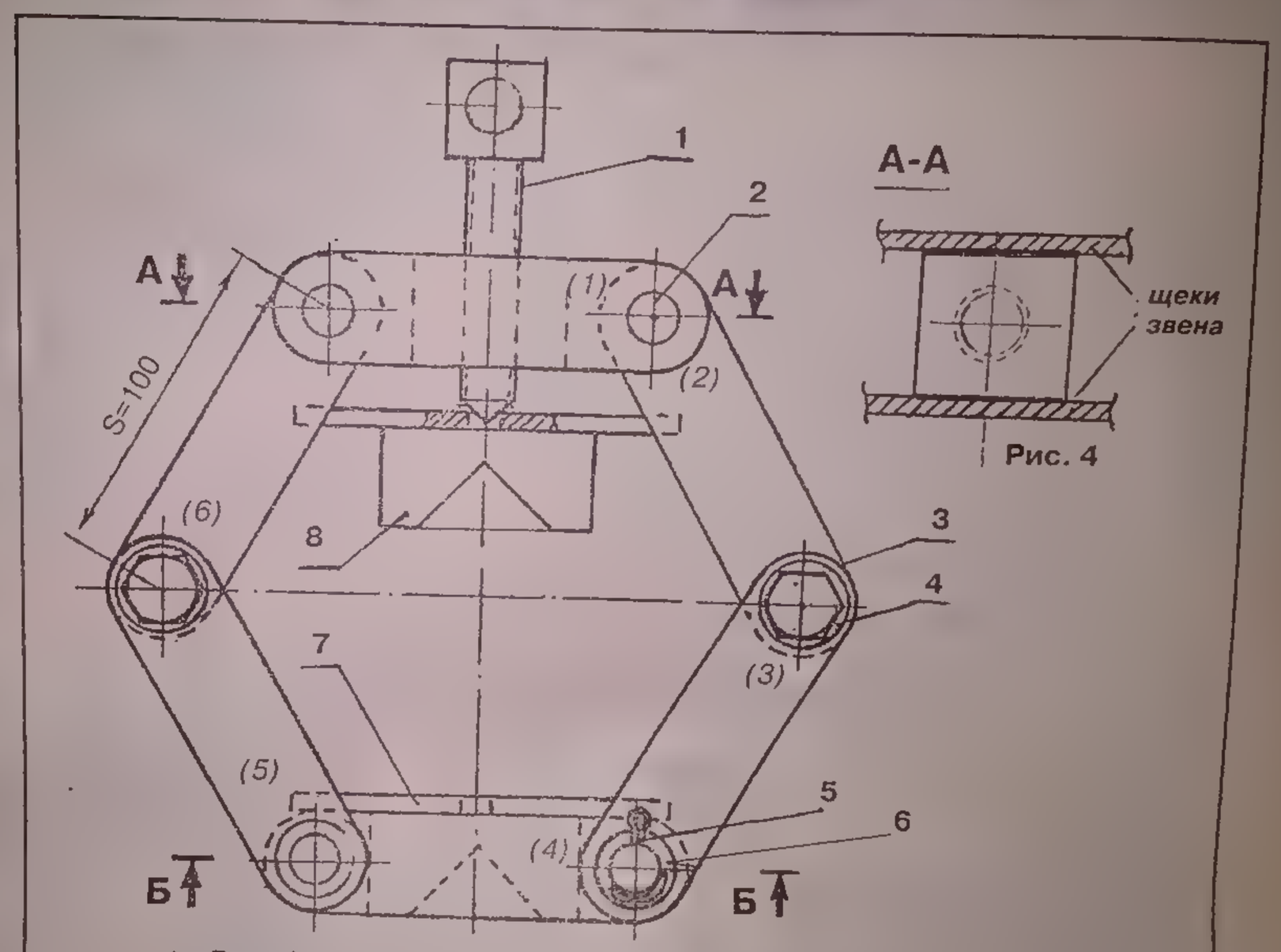


Рис. 1

Рис. 4

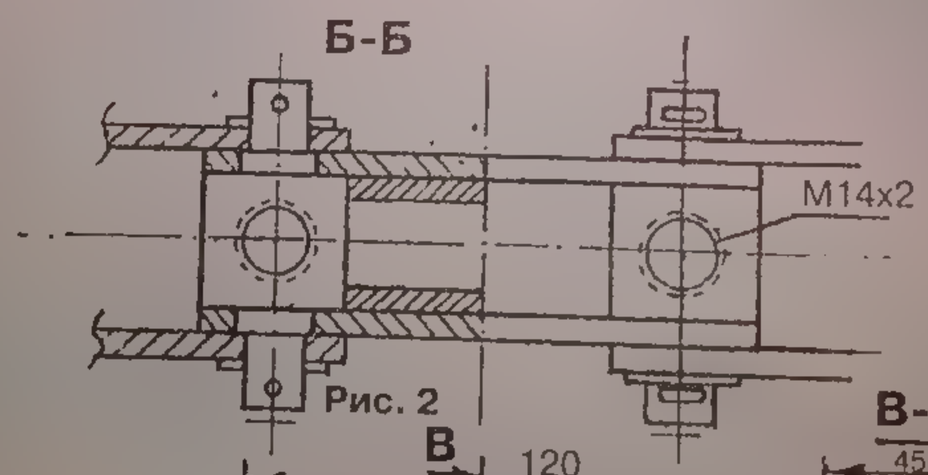


Рис. 2

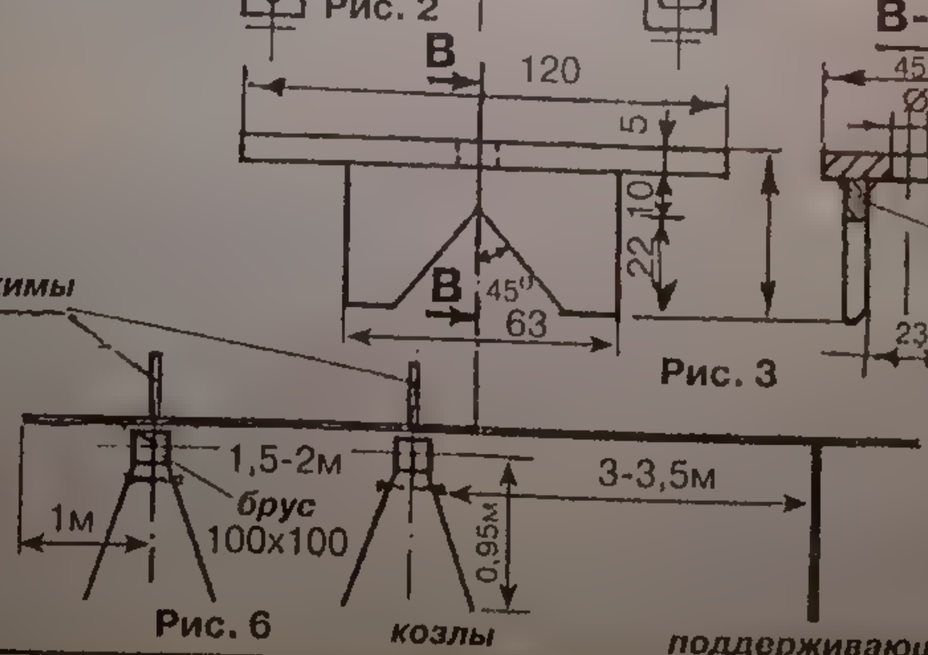


Рис. 3

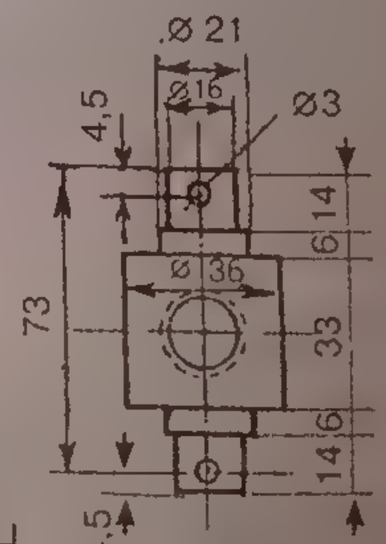


Рис. 5

Рис. 6

лых диаметров (меньше 20 мм) нужны вкладыши другой формы.

Я установил 2 зажима на козлах (**рис. 6**), прикрепил к брусу 100х100 мм. Расстояние между козлами меняю по необходимости. Главное, чтобы не было прогиба ДМ и было удобно работать. При длинном конце и большом прогибе дополнительно ставлю поддерживающий упор. Это важно также, когда в конце распиловки может произойти скол.

Конструкция зажима проста, вес его 7-8 кг (что позволяет переносить в сумке); быстрый демонтаж с основания. С помощью зажима возможна опрессовка алюминиевых наконечников на сталеалюминиевые АС-50, АС-70 кв.мм, алюминиевые А-50, А-70 кв.мм провода воздушных линий электропередач. Вместо верхнего вкладыша нужно поставить пуансон, нижнего — матрицу.

Я снимаю подшипники небольших размеров, шестерни с коротких валов автомототехники.

Основные размеры зажима и деталей указаны на **рис. 1-5** и привязаны к данной цепи.

На **рис. 6** — технологическая схема установки.

Валентин ПУШКАРЕВ.
п. Вешка Костромской обл.

Мнение специалиста

*Прочность сварных швов «рессорно-пружинной углеродистой» стали (ГОСТ 14959-79) крайне низкая. Поэтому в данной конструкции зажимов лучше полностью отказаться от сварки и все детали закрепить механически, а вкладыши (**рис.3**) изготовить цельными.*

Александр ВОЛКОВ, инженер.

Кто подскажет?

Как провести гидролиз древесины для получения горючего газа?

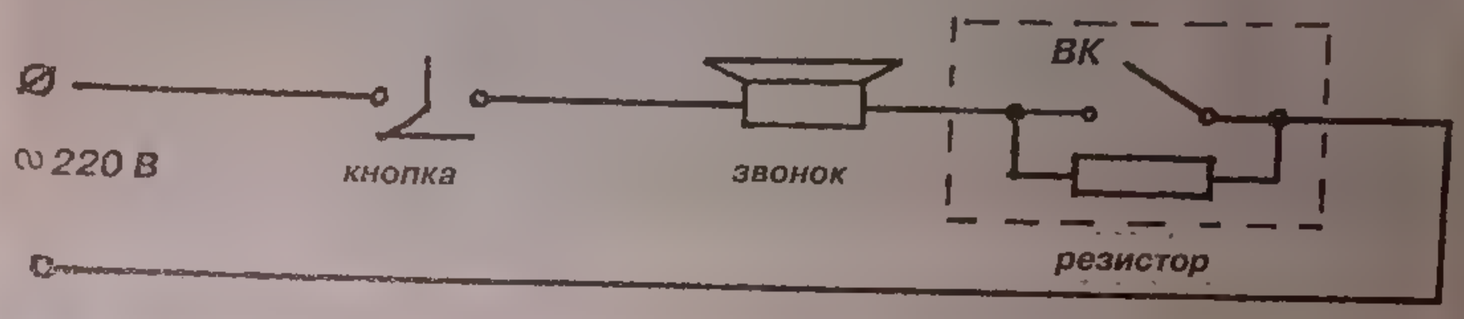
САМОДУРОВ С.И., 392007 Тамбовская обл., г. Тамбов, ул. Кирова, 3-1.

Простое решение

Если ваш дверной звонок ночью звенит слишком громко и будит всех домочадцев, то можно перевести его временно в режим меньшей громкости.

Для этого последовательно со звонком необходимо поставить выключатель, зашунтированный определенным резистором (для «Визит-М» подходит 2-ваттный резистор на 4,3 кОм). При замыкании выключателя звонок звучит в полную силу (днем), а при размыкании выключателя (ночью) последовательно со звонком включен резистор, поэтому его громкость будет ниже.

Игорь БАУШЕВ, г. Березовский Свердловской обл.



Насадка для дрели для шлифовки поверхностей

Предлагаю свой вариант шлифовальной насадки для электродрели.

Для ее изготовления понадобится носовая часть (**рис. 1**) непригодного (битого) медицинского шприца Жанэ емкостью 150 мл, обычно используемого для промывания желудка. Бортик спилите вровень, чтобы осталась лишь круглая площадка. В полом цилиндрике («носике») нарежьте резьбу под винт М 5 на глубину 10 мм (**рис. 2**). Из полиуретановой пластинки толщиной 6 мм изготовьте кольцо с внешним диаметром 50 мм, что соответствует диаметру круглой заготовки от шприца, и внутренним диаметром 40 мм (**рис. 3**). Полиуретановое кольцо наклейте на круглую заготовку клеем «Момент». Затем из плотной резины толщиной 4 мм вырежьте диск диаметром 122 мм, в центре которого сделайте отверстие под винт. Диск приклейте к конструкции клеем «Момент». Под винт можно использовать резиновую прокладку диаметром 20 мм с металлической шайбой (**рис. 4**).

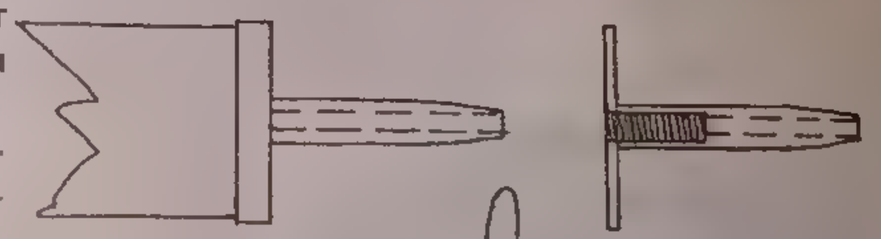


Рис. 1

Рис. 2

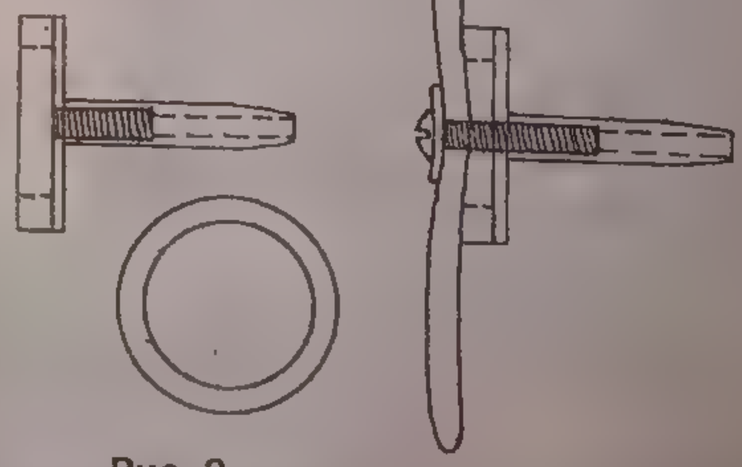


Рис. 3

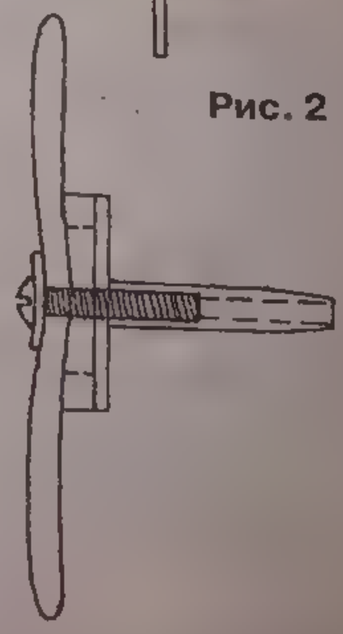


Рис. 4

Благодаря наличию полиуретанового кольца (его можно сделать и из другого твердого материала) диск приобретает характерную конфигурацию — легкую конусовидную выемку в центре.

Длину винта я подбирал опытным путем. Важно, чтобы при полностью зажатом винте резиновый шлифовальный диск не собирался в складки, иначе при работе он быстро повредится.

Александр НОСОВ, г. Клецк.
Фото автора.

Золотые руки мастерицы

Когда я прочитала в газете о создании своеобразной карты адресов творчества, то поняла, что без нашей мастерицы Валентины Николаевны Бернацкой карта будет, действительно, неполной.

Эта удивительная женщина — мастер-самоучка. Ее дом — настоящий музей народного творчества. С недавних пор Валентина Николаевна работает мастером-методистом Уборковского Центра народных ремесел. В ее поистине золотых руках обыкновенная лоза превращается в оригинальные художественные изделия — корзиночки, вазы, панно, стулья.

Лебеди, рожки, пауки, куклы, картины — это уже соломка, которая приобретает неповторимые формы благодаря творческой фантазии мастерицы.

Валентина Николаевна умеет вязать и вышивать. Ее изделия украшают дома многих односельчан и не только. Выставки работ мастерицы были в Лоеве, Гомеле, Чечерске, Мозыре.

Своим первым (и самым главным) учителем Валентина Николаевна считает мать, которая и сейчас, когда ей уже 92 года, охотно вяжет для внуков и правнуков.

Валентина Николаевна дала путевку в жизнь своим ученикам. Дорощенко Олег, Чернушевич Ирина и Алена, Гавриленко Наталья и Курдесов Петр закончили Гомельский колледж народных промыслов. Да и свои дети стараются не отставать от матери: старший сын Андрей в свободное время занимается резьбой по дереву, дочь Татьяна (тоже, кстати, выпускница Гомельского колледжа народных ремесел) успешно работает с соломкой и вышивает.

Валентина Николаевна охотно делится своим опытом и умением не только с детьми, но и со взрослыми.

Учащиеся нашей школы часто ездят на оздоровление в Германию. Сейчас уже трудно сосчитать, сколько работ народного мастера «уехало» за рубеж в качестве сувениров из Беларуси.

Валентина Николаевна постоянно выписывает газету «Делаем сами» и говорит, что это очень помогает ей в творчестве.

На переведутся мастера на нашей земле, пока есть такие люди, как Бернацкая Валентина Николаевна.

Алена ГЕРМАНОВИЧ,
д. Уборок Гомельской обл.
Фото автора.

Лепестки-перышки

Для изготовления такого букета понадобятся гусиные перья, проволока диаметром 2 мм, длиной 20-40 см, зеленые нитки для вязания, поролон, фольга.

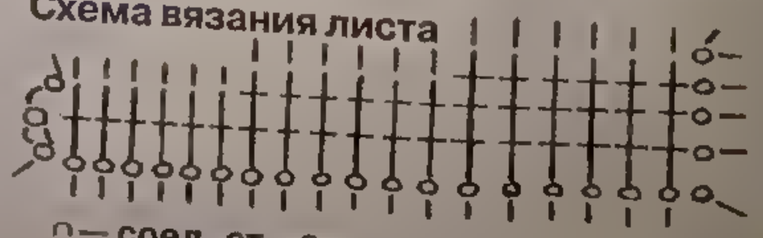
Один конец проволоки обмотайте поролоном, а поверх — кусочком фольги. Это сердцевина цветка. Перья примерно одинакового размера прикладывайте к сердцевине, закрепляя каждое тремя оборотами нити. Когда цветок готов, этой же нитью обмотайте стебель, закрепив ее конец клеем ПВА.

Листья для цветов моя дочь Дина связала крючком (см. схему) и пришила к стеблям.

Если сделать цветы из длинных петушиных перьев, получится более экзотический букет.

Валентина ЛЕБЕДЕВА,
г. Жабинка.
Фото автора.

Схема вязания листа



○ — соед. ст. ○ — возд. п. | — ст. б/н
† — ст. с/н ‡ — ст. с 2/н ⁜ — ст. с 3/н

Рычажные ножницы

Применяю их для резки изоляционных материалов: электрокартона, бумаги, лакоткани, стеклолакоткани, гетинакса и т.п.

При ремонте и перемотке трансформаторов и электродвигателей требуется большое количество одинаковых деталей из электроизоляционных материалов. Предлагаемые ножницы обеспечивают идентичность размеров, четкость линий разреза, отсутствие заусенцев.

Ножницы состоят из основания, подвижного и неподвижного ножей, оправы, рабочей площадки с прижимной планкой, линеек и передвижного упора.

Для изготовления ножей использованы изношенные полотна от механической (ножовочной) пилы. Зубья сточены на наждачке, затем полотна отшлифованы на плоскошлифовальном станке с четырех сторон.

Размерами ножей обусловлены размеры всех остальных деталей.

Неподвижный нож закреплен на основании, а подвижный в оправе, которая является рычагом и

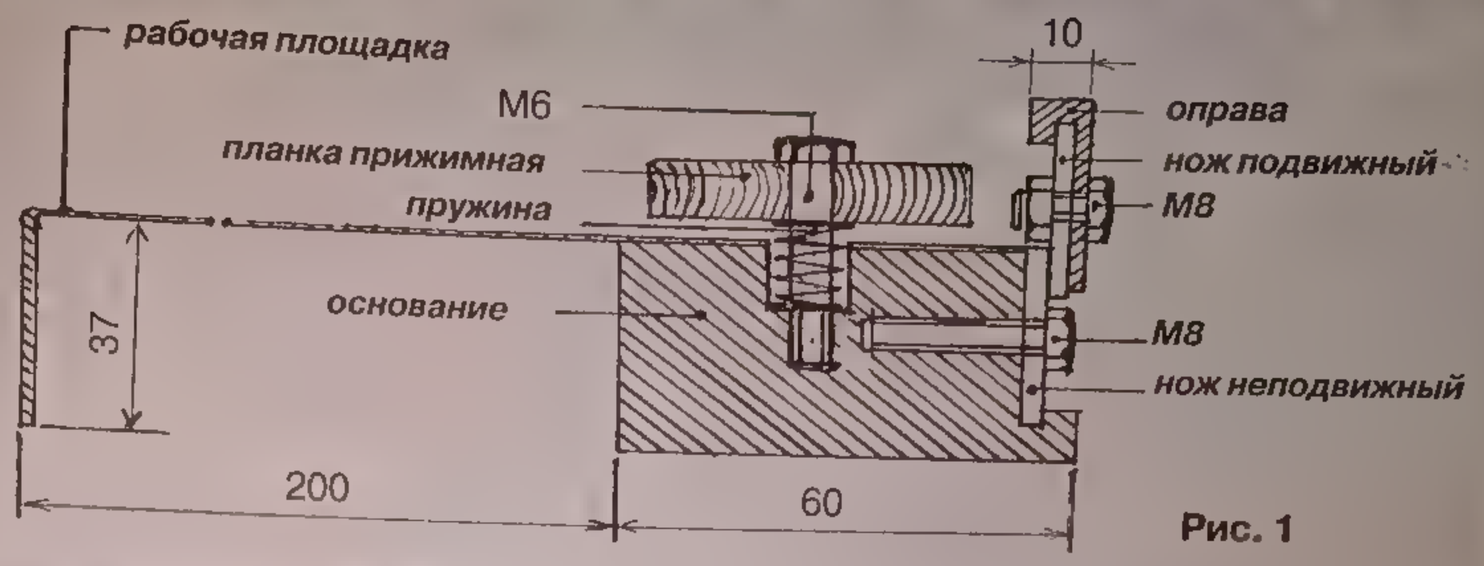


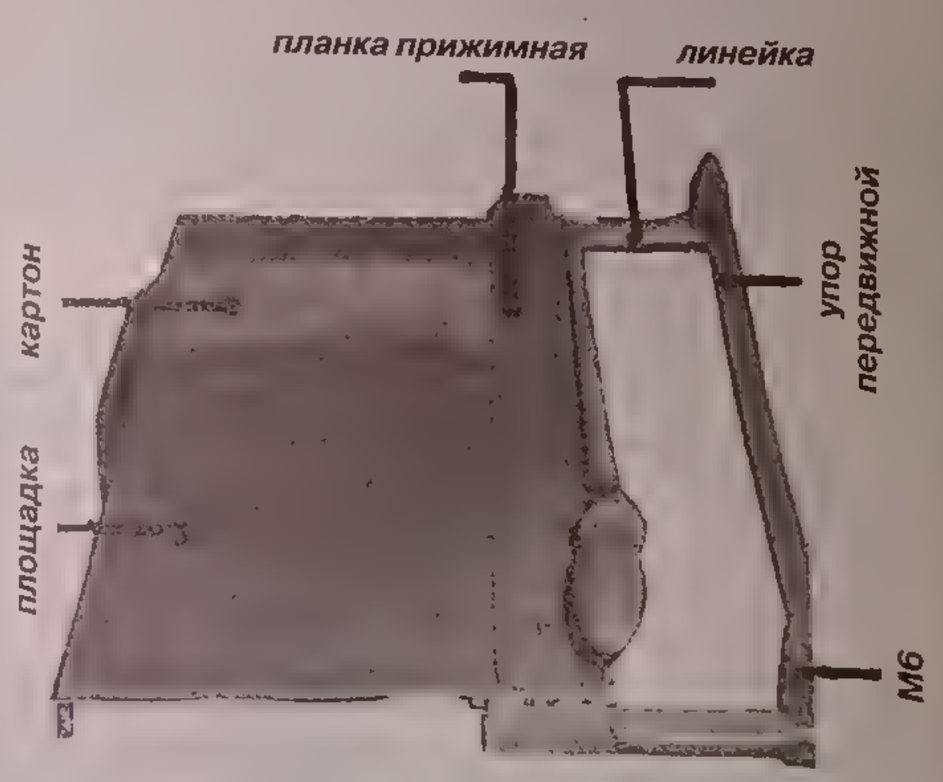
Рис. 1

к которой прикреплена рукоятка. С противоположной стороны оба ножа соединены с основанием-осью, вокруг которой и поворачивается подвижный нож.

С обоих торцов к основанию прикреплены металлические стержни с нанесенными миллиметровыми делениями, на которых фиксируется передвижной упор с помощью винтов М6 (барашков).

Основание и рабочая площадка выполнены из алюминия. Оправа подвижного ножа и мерные линейки — из стали. Прижимная планка, передвижной упор, рукоятка — деревянные.

Все детали, за исключением ножей и крепежных, можно изготовить из твердых пород дерева, а саму



конструкцию ножниц значительно упростить, взяв за основу использование в качестве ножей полотна механической пилы.

Валерий ЯСИНЕЦКИЙ,
г. Фаниполь.
Фото автора.

Удобные мелочи

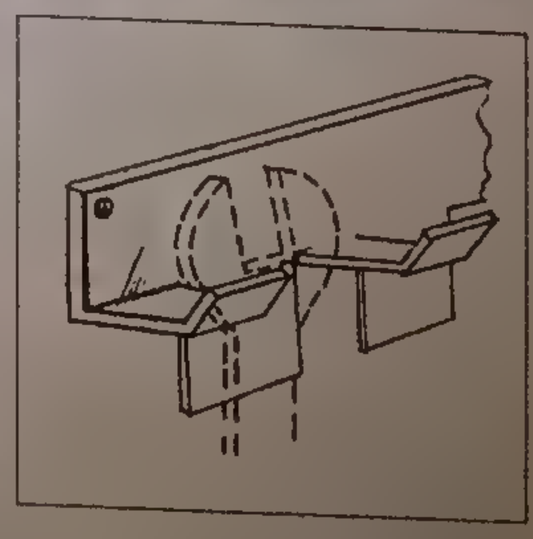
Для хранения радиодеталей я приспособил коробочки из-под молочных продуктов. В качестве крышки использую часть пластиковой бутылки подходящего диаметра, согнув цилиндр по контуру коробки.

Виктор ЮНОШЕВ,
г.Могилев.
Фото Геннадия КАРЧЕВСКОГО.

Вешалка для инструмента

Предлагаю сделать вешалку для инструмента из куска листового железа. Кроме вешалок, между перегородками можно изготовить лотки для хранения мелких деталей, загнув края жести.

По такому принципу можно изготовить полки для хранения инструментов в горизонтальном положении.



Юсуп ГЕЛАЗОВ,
с. Б.Чирклей
Ульяновской обл.

Копченой рыбки не желаете?

Соорудить на участке очень простую в изготовлении и удобную в эксплуатации коптильню по силам практически каждому.

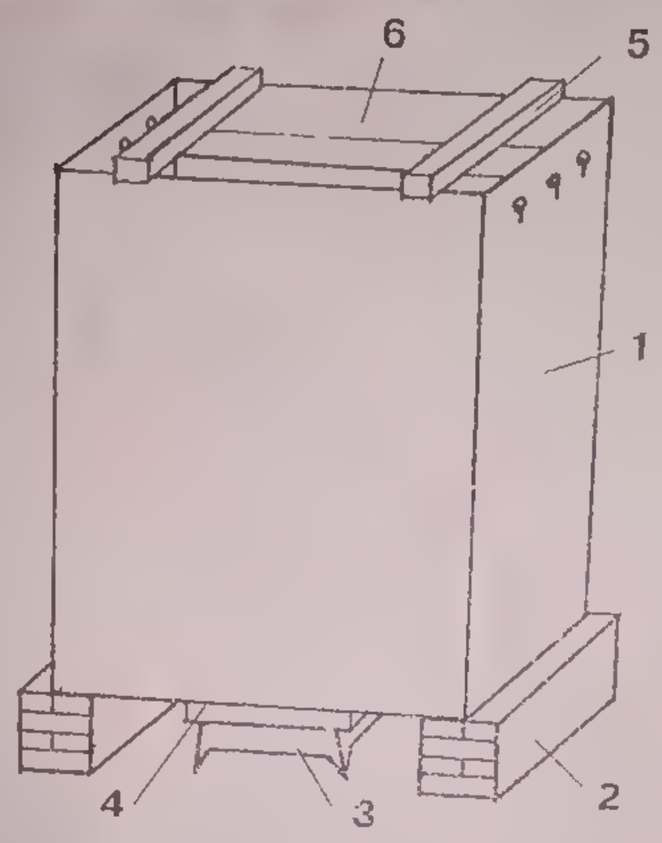
Коптильной камерой может послужить 200-литровая металлическая или деревянная бочка без дна. Можно просто сколотить плотный ящик из досок. Желательно, чтобы камера была не ниже 1 м и шириной 70 см.

Камеру устанавливают на фундамент из кирпича высотой 0,3 м, оставив с одной стороны проем шириной 0,5 м для установки топки. Если камера недостаточна по высоте, фундамент можно сделать повыше. При установке коптильни на постоянное место, фундамент желательно сделать на глиняном растворе.

В качестве топки можно использовать обыкновенную электроплитку, лучше двухконфорочную. Плитку устанавливают под камерой по ее центру на углубленных в почву кирпичах. Для более надежной изоляции шнур, подводящий питание к плитке и проходящий по земле, нужно пропустить в металлическую или пластиковую трубку.

На плитку устанавливают металлический ящик из толстостенного металла высотой 10-15 см и шириной, превышающей габариты плитки на 10-15 см. Если подобрать или изготовить ящик сложно, можно использовать обыкновенную чугунную сковороду с высокими бортами и соответствующего размера.

Топливо — сухая древесина практически всех пород за исключением хвойных и осины. Идеальной считается ольха, но не каждому доступно ее заготовить, поэтому очень хорошо использовать сухие ветки плодовых деревьев, которых после обрезки в саду бывает предостаточно. Ветки йспользуют практически любой толщины, вплоть до прутьев. Толстые распиливают по длине ящика и раскалывают, чтобы толщина была примерно 5 см. Если имеется бензо- или электрическая пила, хорошо напилить «кругляшков» толщиной до 5 см и укладывать их в ящик плашмя.



1. Коптильная камера
2. Фундамент
3. Электроплитка
4. Ящик для дров
5. Бруски под крышку
6. Вешала

Емкость заполняют до верха плотно уложенными обрезками древесины, полости — мелкими прутьями или опилками. Закрывают емкость крышкой, изготовленной из куска жести с загнутыми краями, а для сковороды подойдет алюминиевая крышка от кастрюли, в которой надо пробить 10-20 отверстий диаметром до 1 см. Крышка является необходимой деталью, т.к. при ее отсутствии обязательно произойдет возгорание древесины. Она должна подходить плотно и во время эксплуатации ее желательно прижать сверху каким-либо грузом, т.к. при нагревании она может деформироваться, и края поднимутся.

После установки плитки и емкости с древесиной проем, оставленный в фундаменте, нужно закрыть куском жести, который в дальнейшем будет служить поддувалом.

В верхней части камеры для копчения проделать несколько отверстий в противоположных стенках для установки вешал. Вешала изготовить из толстой проволоки, концы которой после установки загнуть.

На камеру копчения положить 2 бруска толщиной 5-10 см и закрыть металлической крышкой для предохранения продукта копчения. Сверху на крышку положить груз для защиты от порывов ветра.

Для копчения рыбы нужны крючки из алюминиевой проволоки. Для холодного копчения — короткие, чтобы продукт находился в верхней части камеры, для горячего — подлиннее, чтобы рыба находилась вблизи топки. Закреплять рыбу на крючках лучше за хвостовую часть.

Заранее засоленную для копчения рыбу предварительно нужно промывать в воде до тех пор, пока она не всплывет, затем надеть на крючки и вывесить общей связкой во дворе для предварительного просушивания на 2-3 часа. При этом для защиты от мух ее желательно прикрыть марлей, пропитанной нерафинированным подсолнечным маслом или столовым уксусом.

При заполнении рыбой коптильной камеры старайтесь, чтобы тушки не касались друг друга и стенок.

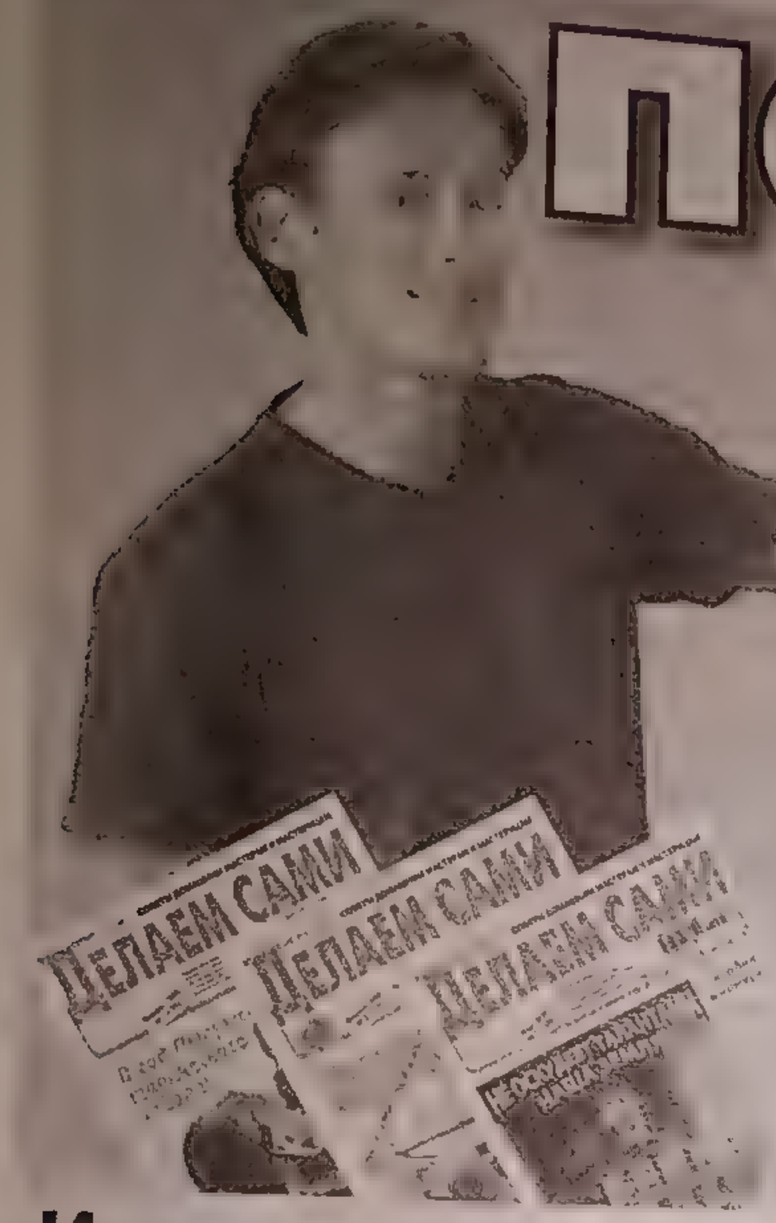
Для первого копчения поддувало надо закрыть полностью, но если обнаружите, что часть дыма уходит между фундаментом и камерой, поддувало придется открыть для улучшения тяги, а если и это не поможет, — увеличить толщину брусков под крышкой камеры копчения.

Продолжительность копчения зависит от интенсивности дымового потока, но обычно для копчения мелкой и средней рыбы достаточно 3-4 часов, для крупной — 5-6 часов. Следует учитывать, что при длительном копчении рыба холодного копчения становится излишне сухой, а горячего копчения — может развалиться и отделиться от крючков.

При контроле процессов копчения необходимо иметь под рукой несколько пластиковых бутылок с проделанными в крышках отверстиями (тогда они действуют, как мини-брандспойт), а выключатель для электроплитки или розетку расположить вблизи коптильни. При возгорании древесины надо сначала отключить электроплитку, а потом погасить пламя. Возгорание обычно происходит в том случае, если в крышке емкости для дров сделано очень много отверстий или она больших размеров. Поэтому перед следующим включением необходимо часть отверстий заглушить или просто прикрыть куском жести.

Такая коптильня вполне подходит и для копчения мясопродуктов.

Владимир ОСИПОВ,
с.Козловка Тульской обл.



ПОДПИСКА 2005

2-е полугодие

Уважаемые читатели!

Продолжается подписка на газеты и журналы на 2-е полугодие 2005 года.

Если вы хотите и впредь быть с нами, делиться своим опытом на страницах газеты и быть в курсе того, чем увлекаются другие читатели, — не забудьте продлить подписку. Будьте внимательны: в разных подписных каталогах у газеты «Делаем сами» разные подписные индексы (и цены тоже!).

Итак, наши подписные индексы:

12660
(кат. «Почта России»),

35730
(кат. «Роспечать»),

63246
(кат. «Пресса России»),

А44959
(кат. «Книга-Сервис»).

НА II ПОЛУГОДИЕ ПОДПИСКА 2005 г.

Оставайтесь с нами!

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал _____ (индекс издания)

"Делаем сами"

На 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда: _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому: _____ (фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА на газету / журнал _____ (индекс издания)

"Делаем сами"

Стоимость	по каталогу	_____ руб.	Количество комплектов	
	за доставку	_____ руб.		

На 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

ЧУДО-ПЕЧЬ

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

Во время работы печь не издает запаха, быстро согревает помещение, потребляет очень мало горючего и, главное, – совершенно безопасна в эксплуатации.

www.ksin.ru

Гарантия 3 года

- *Не требует трубы дымохода и вытяжки!*
- *Работает без дозаправки 15 часов.*
- *Топливо дизельное. Расход – около 2 л в сутки.*
- *Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.*

Производится в России по немецкой технологии.

Цена – **1790 руб.** с оплатой при получении.
При заказе от 2 шт. — цена **1740 руб.** за шт.

Сделать заказ вы можете по тел.
8(8332) 31-04-63, 31-05-07
или, написав заявку, по адресу:
610014, г. Киров, а/я 665, отдел 90.

Используется МЧС России

Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, для производства:

- Облицовочной и потолочной плитки. От 2 тыс. руб.
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков *(себестоимость – 5 руб., при цене реализации до 50 руб.)*, черепицы, заборов, кирпича, брусчатки для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.п. из местного сырья!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5°С под открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб.

Организовать эти производства по силам каждому. Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: *610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 90.*
Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92.www.ksin.ru

Покупая у нас, вы защищены от подделок!

Информационное издательство "Радар", г. Москва ● www.icalmaz.ru

Хотите иметь свой постоянный доход и ни от кого не зависеть?
Если у Вас есть гараж, сарай, уголок в доме, клочок земли; рядом пес или пруд, сделайте это с помощью 1400 необычных предложений

Как стать богаче?

1. Серия из 6-ти сборников "Как открыть свое дело", 400 страниц, 2004 г. (235 вариантов для одного, семьи, для села, дачи !510 предложений фирм для Вас! Вы - их представитель, филиал у Вас и т.п. !Данные по 542 видам оборудования для своего дела: характеристики, цены, где и как купить !С чего начать: лицензии, кредиты, налоги, секреты успеха и др.) **- Цена серии - 350 р.**

2. Журнал "Свое дело и заработок" №1 за 2005 г., 352 страницы (155 новейших вариантов своего дела с описанием и иллюстрациями: домашний бизнес и заработок, бизнес в селе, минипроизводства, сфера питания, торговля, услуги и многое другое) **- Цена журнала - 250 р.**

Содержат планы, затраты, доход, цены, все адреса и телефоны, советы. Доход - 5 - 250 тыс.р. в месяц. Рекомендованы Союзом предпринимателей.

Цена полного комплекта (серия + журнал) - всего 450 руб.

С комплектом - информация о книге "Ваш стартовый капитал" (все льготные кредиты: на своё дело, жилье, образование, автомобиль; ипотека, советы и др.).

ЗАКАЗ - у нашего партнера по адресу (желательно на почтовой открытке): **607220, г. Арзамас, пр.Ленина, 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 17-5**
Оплата при получении на почте. Стоимость доставки-7 руб. +5% цены заказа

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ

www.ksin.ru

- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья.
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Теперь и в КРЕДИТ по России!

Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню, возьмите машинку с собой.

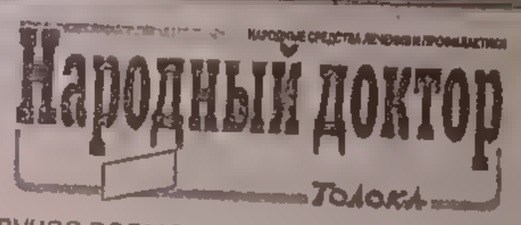
Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете
по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63 или написав заявку
по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 90.
Цена с оплатой при получении на почте — 1890 руб.
При заказе от 2 шт. — цена 1690 руб. за шт.

Тел. рекламной службы в Смоленске
(0812) 64-75-47, 64-75-64

Читайте в наших газетах

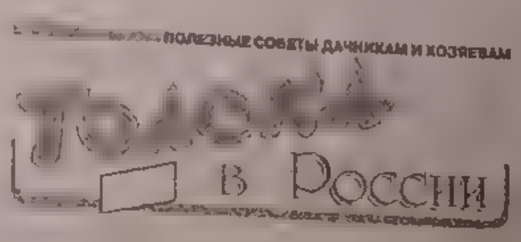
● Вы собираетесь завести ребенка. У вас вторая группа крови, а у мужа — третья. И вы наивно полагаете, что ребенок унаследует какую-либо из этих групп? Оказывается, не все так просто — в данном случае возможны четыре(!) варианта. Читайте об этом в №10 «Народного доктора».



● В рубрике «Женская консультация» — рецепты лечения мастопатии, эрозии шейки матки.

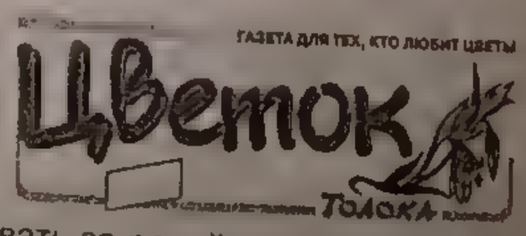
● Также в номере: продолжение разговора с гастроэнтерологом, советы сердечникам и много других эффективных рецептов.

❖ Постоянно действующий водопровод на дачном участке — почти роскошь. Но смекалка и знание законов природы помогут. Как? Читайте спецвыпуск «Секреты полива».



❖ Сады, пережившие суровую снежную зиму, к сожалению, могут пострадать даже от незначительного понижения температуры. В статье «Наши грядки и сады не замерзнут!» — эффективные способы защиты растений от возвратных заморозков.

✿ Не знаете, чем украсить ваш любительский сад? Посадите на участке аквилегию. Красивые яркие цветы внесут изысканность в стиль вашего сада.



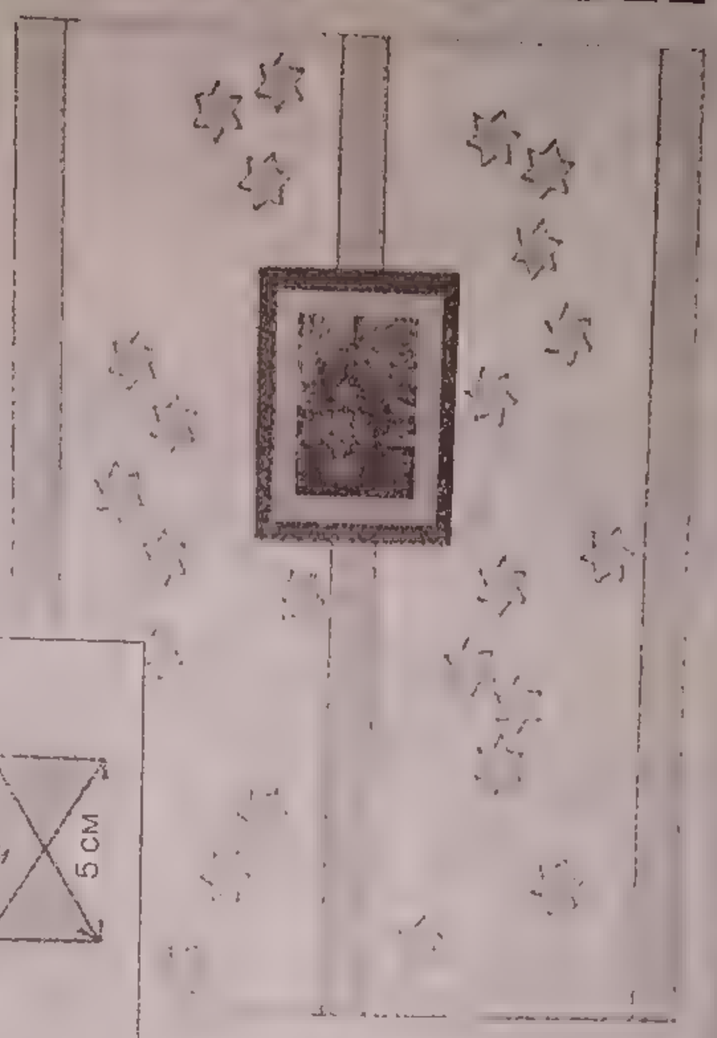
✿ Хотите узнать, как ухаживать за розой, почему долго не зацветает гиппеаструм, какие растения можно выращивать в детской комнате, — загляните в «Школу цветовода».

✿ Живая изгородь. Что это такое, как ее создать и формировать.

✿ Гималайский гость — императорская корона.

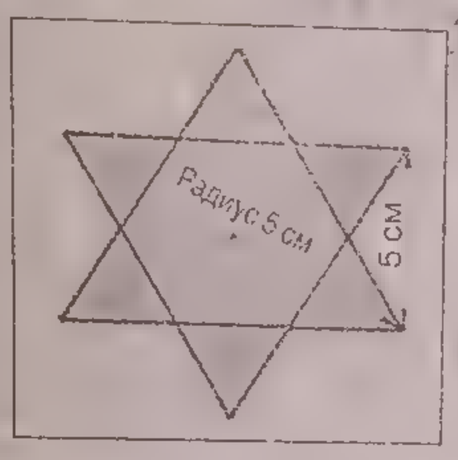
Новый облик стен

В квартире, где только что сделан ремонт, все радует глаз. Новые обои, красиво, свежо. Кажется, это надолго. Но проходит время, и на стенах появляются неожиданные пятна, а с ними и мысли о том, что опять нужно все начинать заново...



Есть другое решение этой проблемы. Все, что требуется, — небольшое количество новых обоев, подобранных по цвету к старым. Новые обои должны быть либо немного темнее, либо немного светлее старых.

Ширина вертикальных полос — 8-10 см. Наклеивайте их на стыки старых обоев. Пространство между полосами заполните большим количеством звездочек, которые приклейте произвольно. Шаблон звездочки сделайте на картоне. Вырежьте звездочки из полосы обоев, сложенной гармошкой.



Наклеивать их — одно удовольствие. Тут помогут и дети, и подружка, забежавшая на чашечку кофе, и любопытная соседка, и муж, отложивший газету.

Елена ЛАЗОВСКАЯ, дизайнер, г.Минск.

Из стекла и металла

Вот такую оригинальную полку для цветов из металлической трубы и отходов толстого стекла сделал мой сын Константин. Все это — бросовый материал, которому он нашел столь удачное применение. Главное — чтобы было желание создавать уют, и тогда все получится.

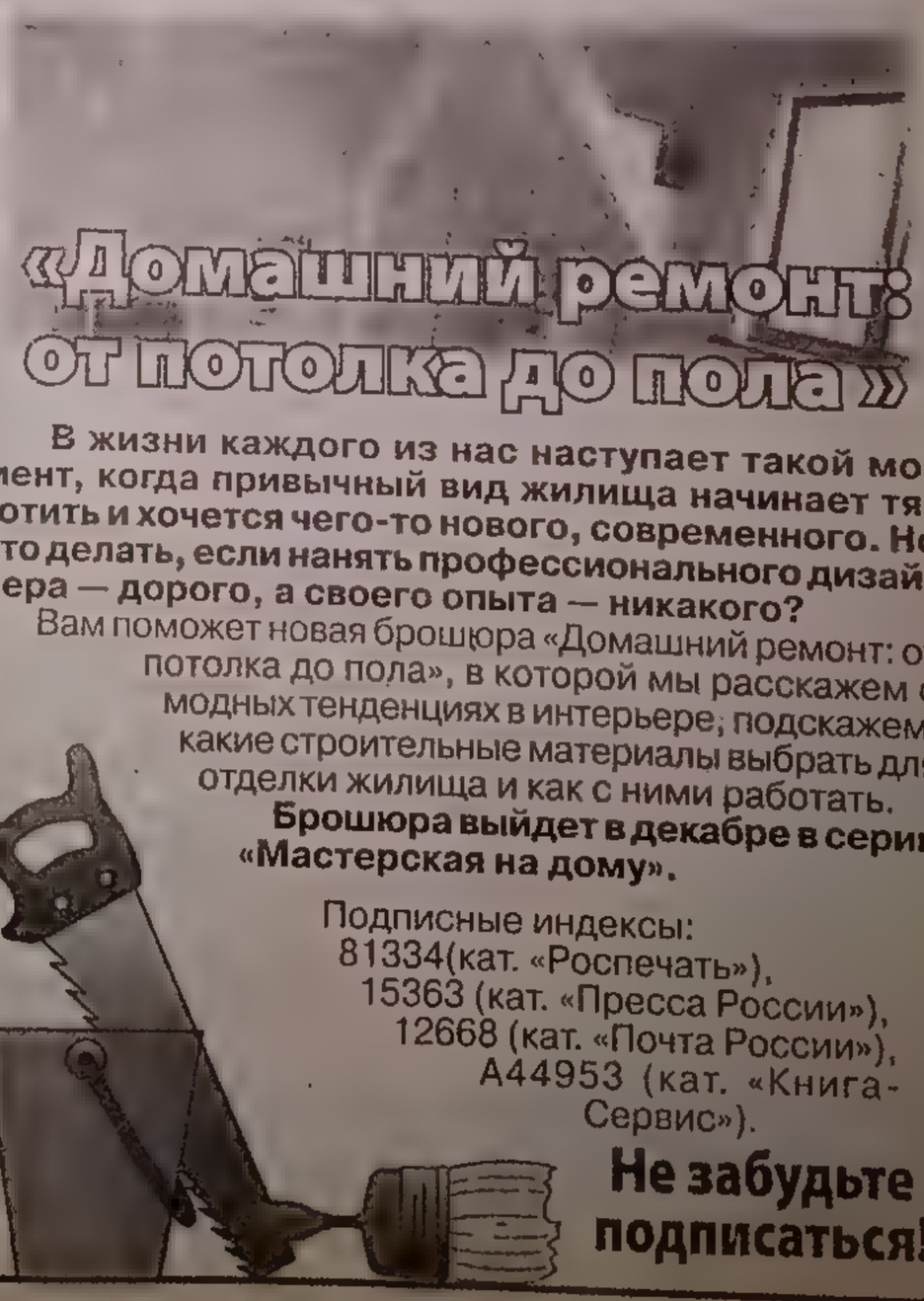
Лариса БОБРОВСКАЯ, г. Витебск. Фото автора.

Керамика снова в моде

Попробуйте разнообразить свой интерьер керамической посудой живых оттенков, не режущих глаз, особенно природных (цвет песка, осенних листьев, увядших цветов, весенней зелени). Модны двухцветные предметы: снаружи одна краска, внутри — другая. Можно остановить свой выбор на блестящей, но не сверкающей посуде (блеск должен быть приглушенным). Модна матовая посуда с точечным орнаментом, керамика с флористическим рисунком и с имитацией мелких трещинок (искусственно состаренная).

А вот что стоит убрать подальше, так это старую керамику 60-70-х годов темно-коричневого цвета, слишком тяжелую посуду (особенно большие тарелки). Нынче не ко двору очень пестрая и яркая посуда, а также глиняные статуэтки «в тон» посуды... Впрочем, тут каждый сам себе дизайнер. Главное — чтобы модные вещицы органично вписались в ваш интерьер.

Елена РЫБАКОВА.



«Домашний ремонт: от потолка до пола»

В жизни каждого из нас наступает такой момент, когда привычный вид жилища начинает тяготить и хочется чего-то нового, современного. Но что делать, если нанять профессионального дизайнера — дорого, а своего опыта — никакого?

Вам поможет новая брошюра «Домашний ремонт: от потолка до пола», в которой мы расскажем о модных тенденциях в интерьере, подскажем, какие строительные материалы выбрать для отделки жилища и как с ними работать.

Брошюра выйдет в декабре в серии «Мастерская на дому».

Подписные индексы:
81334(кат. «Роспечать»),
15363 (кат. «Пресса России»),
12668 (кат. «Почта России»),
А44953 (кат. «Книга-Сервис»).

Не забудьте подписаться!

АВТОЛЯП, или Деньги в трубу

Вопреки известному изречению, что автомобиль — не роскошь, иметь такое средство передвижения — достаточно дорогое удовольствие. Можно ли сделать содержание автомобиля более экономичным? И на чем сэкономить?

В этой статье я попытался обобщить факторы, влияющие на экономный расход топлива (в частности, бензина) и износ деталей.

Пуск двигателя является началом его экономичной и эффективной работы. Эксплуатация автомобиля с пониженной температурой охлаждающей жидкости ведет к увеличению расхода топлива. Снижение температуры с 90 до 45 град. увеличивает расход топлива от 8 до 10 %. При разогреве двигателя на холостых оборотах расход топлива в 2,5-3 раза превышает величину, соответствующую его нормальному тепловому состоянию (90 град.). В случае остановки или стоянки продолжительность работы двигателя на холостом ходу следует ограничить до 2 минут.

Система зажигания. Отклонение величины угла опережения зажигания на 12 град. в сторону уменьшения (позднее зажигание) приводит к увеличению расхода топлива на 15-25 %. Раннее зажигание увеличивает расход топлива на 5-10%. Неисправность центробежного автомата опережения зажигания ведет к увеличению расхода топлива до 2-4 % и увеличивает выбросы СН на 10-15 %. Повышение содержания СН при нормальной величине СО образуется в результате неполного сгорания топлива.

Проверить правильность установки момента зажигания можно следующим образом. Прогрев двигатель до температуры 85-90 град. и двигаясь на прямой передаче по ровной дороге со скоростью 30-40 км/час, дать автомобилю разгон, резко нажав до отказа на педаль управления дроссельной заслонкой. Если при этом будет прослушиваться незначительная и кратковременная детонация, значит установка момента зажигания сделана правильно.

Исправный вакуумный регулятор опережения зажигания изменяет угол опережения зажигания от нагрузки двигателя от 0 до 9,5 град. Отказ в работе вакуумного регулятора или нарушение его нормальной работы вызывает увеличение расхода топлива, особенно при езде с неполной нагрузкой.

Неполадки в газораспределительном механизме связаны с дефектами неплотного прилегания клапанов, увеличением зазоров у впускных клапанов на 0,1 мм. Это приводит к сдвигу фаз газораспределения и уменьшению наполнения горючей смеси, увеличивает остаток отработанных газов, что ухудшает мощность двигателя до 4 % и увеличивает расход топлива до 7 %, а выброс СН — до 60-70 %. Нагар в камере сгорания способствует снижению мощности двигателя до 10 %.

Применение транзисторного зажигания позволяет расширить пределы обеднения смеси при работе автомобиля с малыми нагрузками и на переходных режимах, снижая расход топлива и выбросы вредных веществ.

Установочный зазор между электродами свечи 0,7-0,8 мм (а в случае с треугольными электродами 0,8-0,9 мм) приводит к экономии топлива и снижению токсичности. Малый искровый зазор (менее 0,5 мм) может вызвать пропуски воспламенения рабочей смеси, увеличивая расход топлива на 20-25 %, образование нагара на электродах и сокращение срока службы свечи. Работающая с перебоями свеча зажигания четырехцилиндрового двигателя увеличивает расход топлива на 7-8 % и СН увеличится в 1,5-2 раза.

Карбюратор является основным прибором системы питания бензинового двигателя. Его исправность позволяет поддерживать экономичность и токсичность в пределах нормы.

Способ управления автомобилем водитель выбирает в зависимости от конкретных дорожных условий. Накат целесообразно использовать с таким расчетом, чтобы путь наката превышал путь разгона. Включать передачу необходимо так, чтобы автомобиль набирал скорость на прямой или повышенной передаче без ощутимых рывков.

Переключение передач на подъеме нежелательно. Пологие подъемы равнинной и пересеченной местности целесообразно преодолевать на прямой передаче, предварительно набрав необходимую скорость. Крутые подъемы в холмистой местности необходимо преодолевать на одной из пониженных передач с обязательным предварительным разгоном. Если не рассчитали возможностей автомобиля и нужно переключить передачу, делать это надо быстро и своевременно, пока автомобиль не потерял инер-

Движение по горизонтальному участку дороги на пониженной передаче повышает расход топлива. Так, например, скорость 40 км/час может быть достигнута на любой из четырех передач. При использовании III передачи вместо IV расход топлива увеличится на 12 %, III вместо II — на 70 %, III вместо I — в 3 раза.

цию. Несвоевременное переключение передач может вызвать остановку автомобиля, что повлечет за собой дополнительный расход топлива.

Несоответствие шин также приводит к лишней трате энергии на движение автомобиля. Уменьшение давления в шинах в сравнении с нормальным на 10-15 % увеличивает расход топлива на 3,5-4 %, уменьшение давления на 20-25 % увеличивает расход топлива на 8-9 % при движении по асфальтированному шоссе со скоростью 50 км/час.

Чрезмерная затяжка или повышенный износ подшипников ступицы колес, неполное растормаживание тормозов увеличивает расход топлива на 8-9 %. Неполное растормаживание колеса можно определить на ощупь. Диск у такого колеса будет горячим.

Загрязнение воздушного фильтра увеличивает сопротивление потоку воздуха в 2 раза, что уменьшает мощность двигателя и увеличивает расход топлива до 8 %.

Ухудшение состояния дороги в конечном итоге тоже приводит к увеличению расхода топлива до 10 %.

Владимир ЛАРЧЕНКО.

«Веревочная лестница» для автомобиля

«Веревочная лестница» (**см. фото**) — вещь весьма полезная для тех автолюбителей, которые ездят не только по асфальту городов, но и по проселочным дорогам.

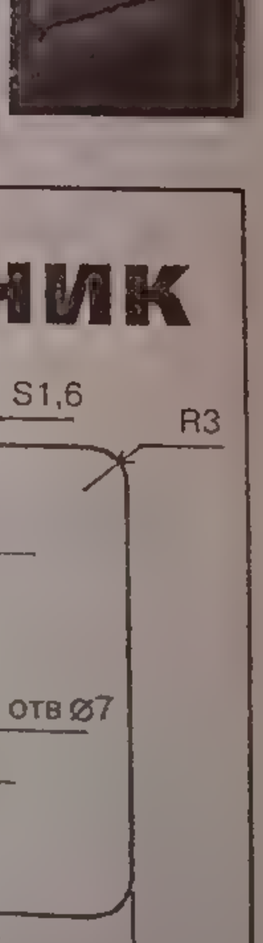
Достаточно такую лестницу подложить под любое ведущее колесо (лучше использовать две «лестницы») и водитель в считанные минуты вызволит свой автомобиль из неприятной ситуации, когда тот застрял в грязи, снегу и не может без посторонней помощи выехать.

«Лестница» включает в себя стальной трос диаметром 4 мм, на который нанизаны деревянные бруски длиной 220 мм. Сечение брусков 40х50 мм. Бруски на одной стороне имеют шипы — шурупы размером 6х40 мм. Головки шурупов выступают наружу на 12 мм. Для фиксации расстояния между брусками я использовал одетые на трос кусочки резинового шланга от душевой сетки длиной 40 мм.

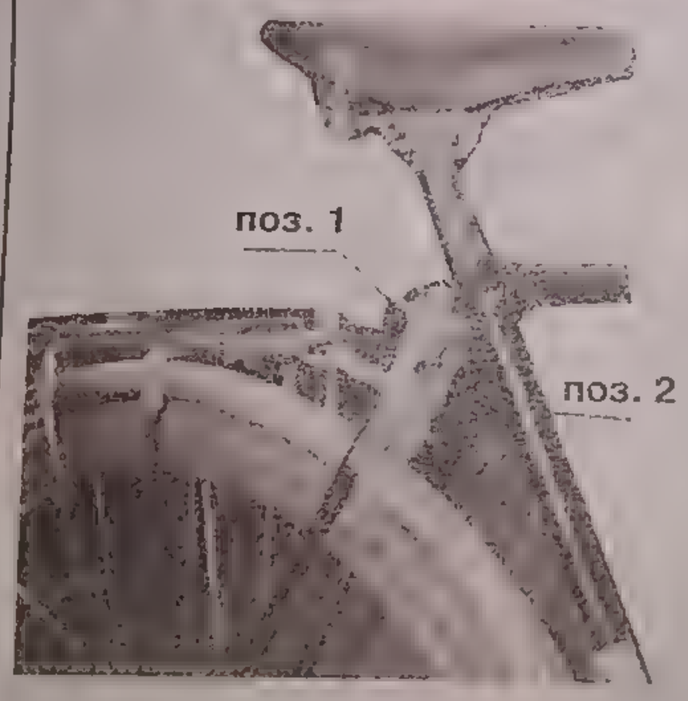
В случае необходимости «лестницу» можно уложить на землю шипами вниз.

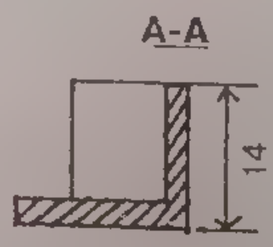
Наиболее рациональная длина «лестницы» — 1,5-2,5 м. Сложенная в рулон, она легко помещается в багажнике авто.

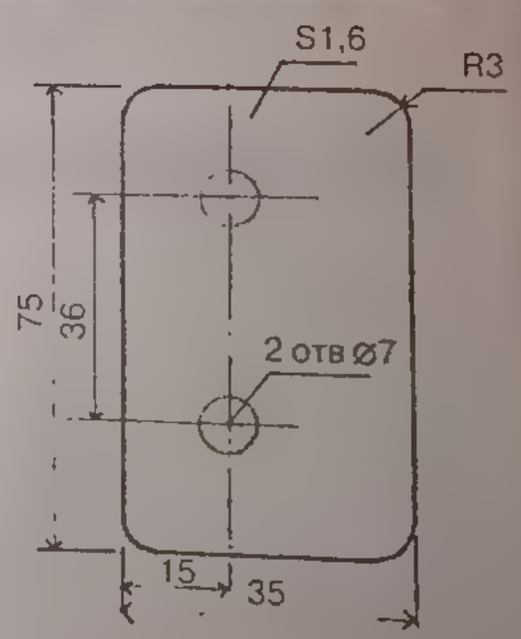
Алексей АВДОНЬКИН,
г. Минск.
Фото автора.



Укрепленный багажник







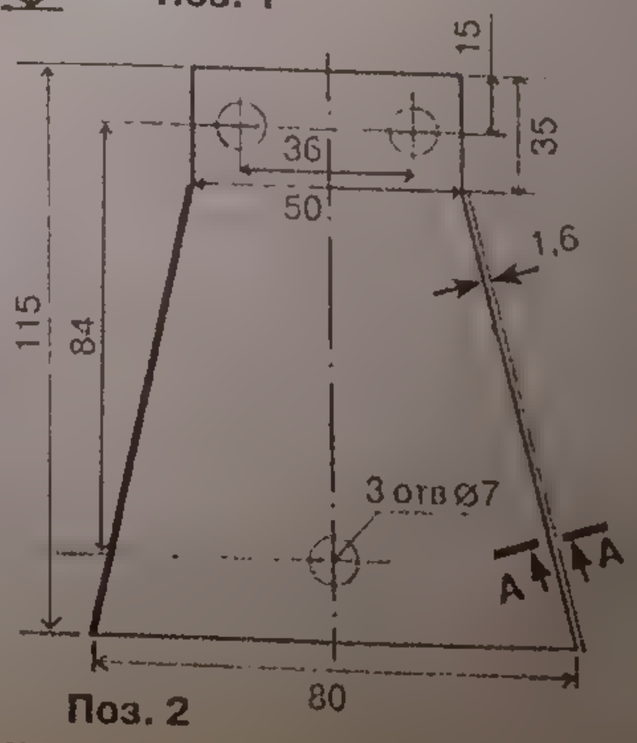
Поз. 1

Бывает, что велосипедный багажник, сделанный из проволоки, в месте точечной сварки при нагрузке отрывается от рамы. Когда такое случилось в моем велосипеде, я укрепил багажник двумя несложными деталями (**поз. 1, 2**), сделанными из листовой стали толщиной 1,6 мм.

Деталь (**поз. 2**) выполнена под прямым углом, но ее можно обогнуть по месту крепления рамы радиусом R8. Для крепления использовано три болта М6х40.

На укрепленном багажнике перевожу тяжелые грузы, не боясь, что он оторвется от рамы.

Владимир АБАКУНЧИК,
г.п. Руденск.
Фото Николая КОМЛЕВА.



Поз. 2

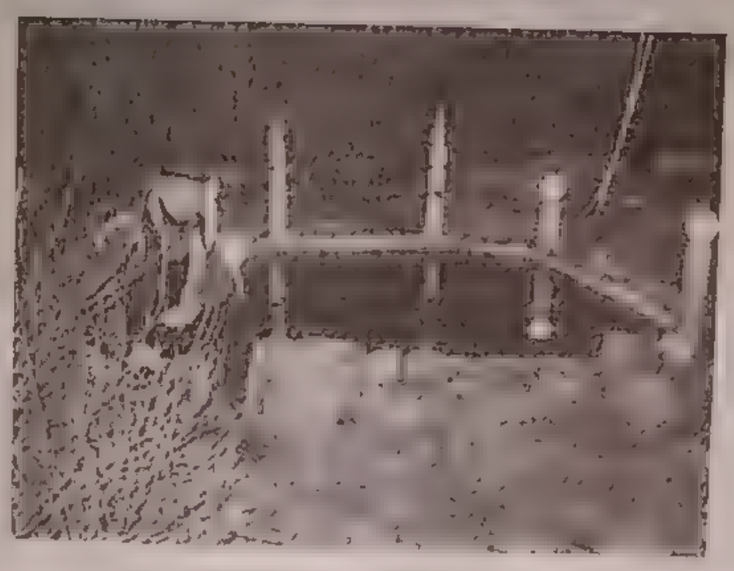
Мой водоем

Хочу поделиться своим опытом постройки небольшого водоема на участке.

Для изготовления водоема размером 3х2,5 м понадобятся: бетон — 2х2,3 куб. м; сетка сечением 10х10 см, высотой 1 м для армирования стен — 11 м; пиломатериалы для опалубки и распорок — 0,5 куб.м; светильники — 4 шт.; провод (0,75) — 20 м; трубы асбестоцементные d 100, длиной 0,7 м — 6 шт.; сухая смесь «Гидро S+» (25 кг) — 6 мешков; краска — 6 кг; природный камень (булыжник) — по мере необходимости.

Сначала я вырыл яму размером 3,2х2,7 м, глубиной 1,1 м. Дно ямы залил бетоном слоем толщиной 0,1 м. Цемент, песок и щебень взял в соотношении 1:4:6. Для армирования дна использовал сетку и металлические прутья от старых кроватей. По периметру пола воткнул металлические штыри длиной 10-20 см — для последующей связки со стенами водоема.

На следующий день, когда бетон схватился, приступил к изготовлению опалубки. Для этого сколотил щит по внутреннему периметру будущего водоема. Чтобы придать ему более интересный вид, угловые щиты поставил так, чтобы водоем



получился не квадратным, а восьмиугольным. Между противоположными стенами опалубки поставил распорки из бруса, иначе во время заливки бетон может выдавить опалубку. Для армирования стен использовал сетку для изготовления колодезных колец. Далее приступил к бетонированию стен водоема. Проливал бетон слоями по всему периметру. Во время заливки необходимо хорошо трамбовать бетон, чтобы в стенах не осталось пустот.

Дойдя до уровня почвы, установил шесть асбестоцементных труб по углам водоема. В трубах сделал отверстия для провода.

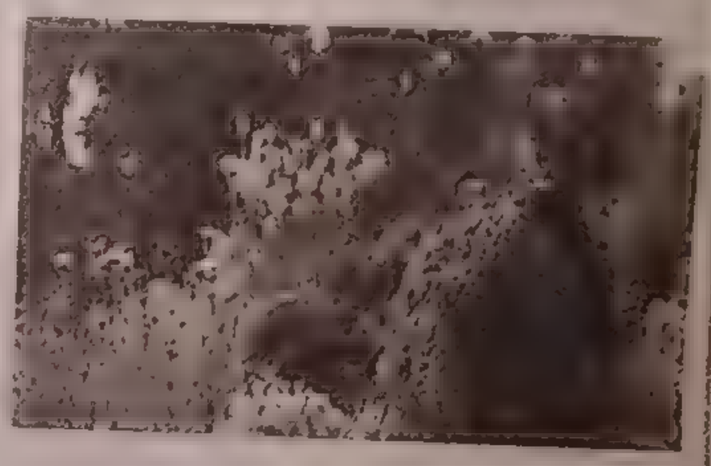
Когда стены застыли, установил по уровню опалубку с внешней стороны водоема на высоту 15 см. Подвел электропровода к трубам для будущих светильников и приступил к заливке верхней части водоема. Таким образом провод остался внутри стены. По верху опалубки (пока бетон не застыл) уложил природные камни, что придало зодоему красивый вид. В трубы пом естил пластмассовые матовые светильники, которые в вечернее время, когда сидишь у водоема, не раздражают глаза своим светом. Чтобы через бетон вода не уходила в землю, стены оштукатурил смесью «Гидро S+» и покрасил масляной краской. После высыхания краски заполнил водоем водой.

Летом в водоеме можно купаться, а с середины августа, когда вода уже не прогревается, я запускаю в него карасей. На зиму из водоема воду сливаю.

Владимир ЯНОВСКИЙ,
г.Киржач Владимирской обл.
Фото из семейного архива автора.

Садик каменистый...

Сделать у себя на участке маленький каменистый садик, или рокарий, — по силам каждому. В отличие от традиционных клумб любоваться их декоративностью можно с ранней весны до поздней осени.



Подойдет любая клумба на солнце или в полутени. Желательно, чтобы она была как можно ближе к дому, дорожке или месту вашего отдыха. Учтите, что при ширине альпинария больше метра будет трудно добираться до растений, расположенных в центре. Для этого положите несколько устойчивых больших камней, наступая на которые можно добраться до любого уголка альпинария.

Самый сложный этап — подготовка почвы. Именно от этого будет зависеть самочувствие ваших растений. Проще всего снять верхний слой почвы (не менее 30 см), насыпать слой песка (чем больше, тем лучше) и, желательно, щебня. Это обеспечит отличный дренаж, необходимый большинству альпийских растений. Сверху насыпьте снятый слой почвы. Если у вас глинистая почва, а участок, отведенный под альпинарий, имеет площадь 3 кв. м, добавьте примерно 2 тачки песка и 1 тачку торфа. Поскольку большинство альпийских растений предпочитает нейтральные или слабощелочные почвы, добавьте в верхний слой известь. Почва должна быть освобождена от всех сорняков и их корней.

Камни для альпинария желательно подобрать одного цвета и формы. Примерно половину площади вашего альпинария должны составлять довольно крупные камни, а площадь между растениями — заполнена более мелкими. По периметру клумбы выложите ряд крупных камней примерно одинакового размера, которые будут удерживать почву по краям от размывания. Почву разровняйте, в центре или чуть сбоку можно оставить небольшое возвышение. Самые крупные из камней лучше размещать не на вершине вашей горки, а чуть в стороне.

Обычно в каменистых садиках выращивают низкорослые и миниатюрные растения с не слишком крупными и яркими цветками, вне зависимости от их происхождения. Основу вашего каменистого садика должны составлять многолетники, что упрощает уход за альпинарием.

Все свободные участки между растениями засыпьте мелкими камнями или гравием и хорошенько полейте ваш альпинарий.

Светлана ГОНЧАРОВА.

В следующем выпуске мы расскажем о растениях для альпинариев.

Я работаю руководителем кружка «Давно забытые ремесла» в клубе «Вяселка» (г. Мозырь). Со своими кружковцами занимаюсь аппликациями из бересты и соломы, плетением из бисера, изготовлением объемных и плоских изделий из шпона.

Читая газету «Делаем сами», не перестаю удивляться, какие среди нас живут люди. Люди, у которых умелые руки и светлые головы — ведь только в светлой голове могут рождаться такие чудесные идеи.

Читателям газеты хочу предложить свою разработку знака Зодиака из бисера.

СКОРПИОН

Для работы понадобятся:

- бисер круглый № 12 (20 г — ярко-красного цвета, 20 г — черного цвета),
- проволока диаметром 0,25 мм — 4,5 м.

Порядок выполнения.

Нарежьте из проволоки 9 отрезков по 20 см (для 8-ми лапок), 1 отрезок — 30 см (для усиков), 1 отрезок 2 м — для туловища.

Изготовление изделия начинайте с хвоста. Для этого на проволоку длиной 2 м нанижите одну бисеринку красного цвета, поместите ее на середину и сделайте пару витков проволокой для закрепления бисеринки. Затем на один из концов проволоки нанижите две бисеринки черного цвета. Второй проволокой пройдите навстречу через бисеринки, нанизанные на первую проволоку, и затяните оба конца проволоки. Далее аналогичным образом выполните остальные ряды в технике параллельного плетения (**см. схему**).

Изготовление лапок и усиков начинайте со вплетения проволоки в ряды. Для **лапы** возьмите проволоку длиной 20 см, один конец проволоки проведите через черную бисеринку в пятом и в шестом ряду, поместите проволоку так, чтобы бисеринки пятого и шестого ряда были на середине проволоки, затем по схеме, используя технику параллельного плетения, изготовьте лапы. Завершите плетение лап, аккуратно пропустив концы проволоки через петельки между рядами по краю изделия. Дойдя до тела, закрепите проволоку любым удобным способом. Аналогичным образом сплетите остальные лапы. Вторую лапу вплетите в девятый и десятый ряд; третью — в четырнадцатый и пятнадцатый; четвертую — в восемнадцатый и девятнадцатый ряд. Плетение лап осуществляется с каждой стороны тела.

Для изготовления **усов** возьмите проволоку длиной 30 см и проведите по 24 ряду так, чтобы с каждой стороны изделия получилось по два конца проволоки. Затем плетите ус согласно схеме (2ч2ч1к2ч3ч2ч1к2к2к). Далее на один из концов проволоки нанижите четыре бусинки красного цвета, отодвиньте последнюю бисеринку и пройдите проволокой назад через оставшиеся три бисеринки (игольчатая техника плетения). Конец проволоки аккуратно пропустите через петельки между рядами по краю изделия до головы скорпиона (т.е. до 24-го ряда). На второй конец проволоки нанижите две бусинки красного цвета, отодвиньте одну и пройдите проволокой назад через оставшуюся. Конец проволоки аккуратно пропустите через петельки между рядами по краю изделия до головы скорпиона (т.е. до 24-го ряда). Закрепить ус можно любым удобным способом.

Изделие можно сделать двойным. Для этого в первый ряд туловища вставьте проволоку и плетите согласно схеме, убавляя одну красную бусинку в каждому ряду. Хвост, лапы и усы оставьте одинарными. Спинку и животик скрепите в процессе плетения.

Татьяна СУХОЦКАЯ,
г. Мозырь.
Фото автора.

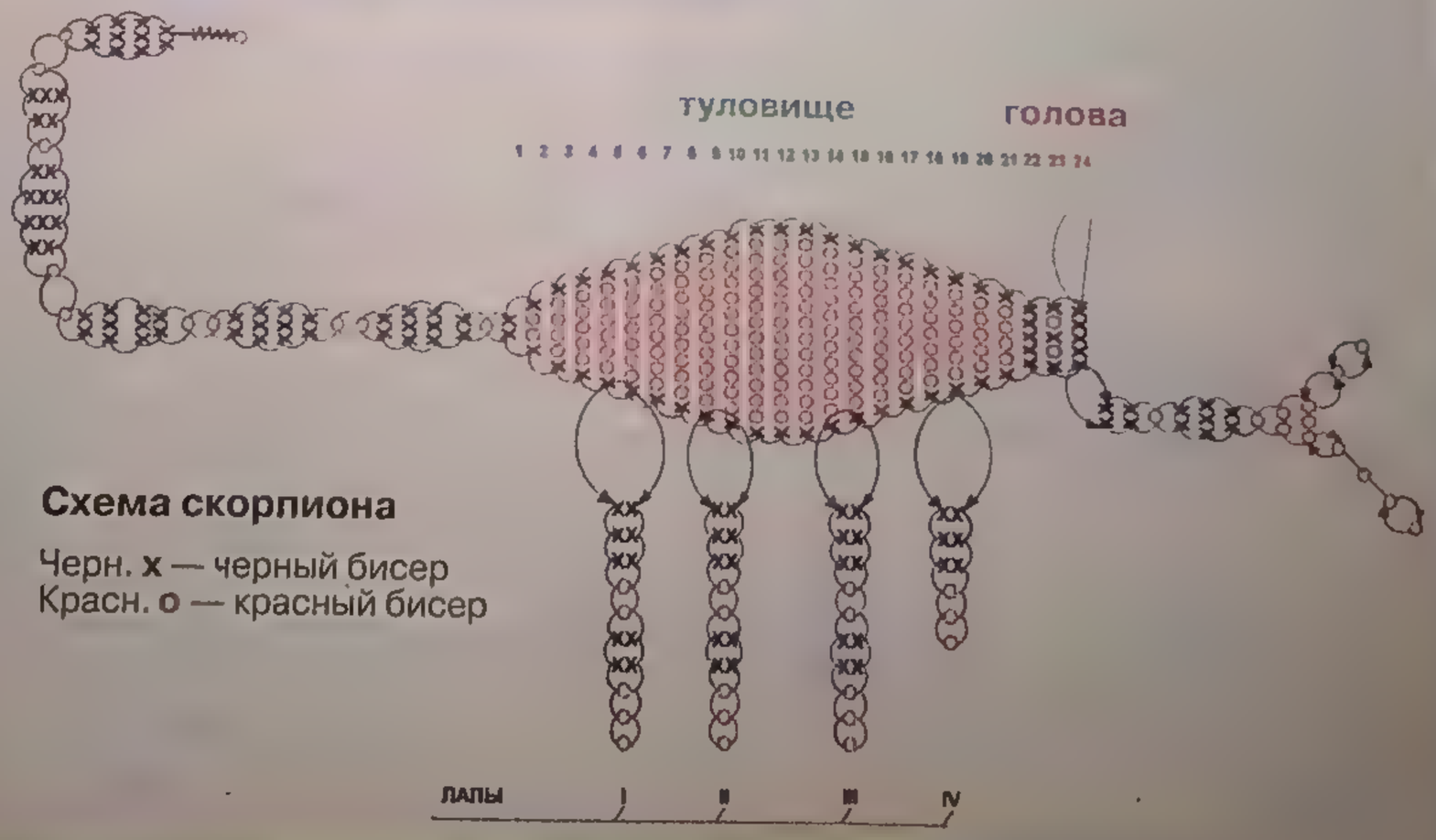


Схема скорпиона

Черн. **x** — черный бисер
Красн. **o** — красный бисер

Жилет из замши

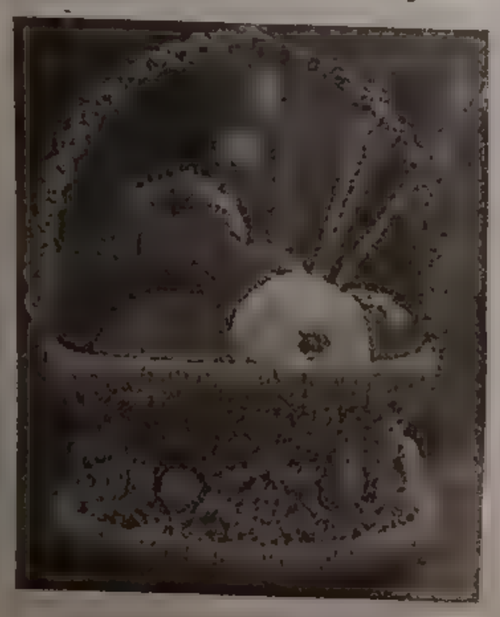
Размер 48-50

Жилет я сшила из старого замшевого костюма. Распорола, отобрала лучшие куски, вычистила их коркой сухого хлеба, затем резиновой щеткой.

При работе с замшей необходимо вести раскрой с учетом направления ворса в готовом изделии: он на всех деталях должен быть сверху вниз.

Выкроив детали (**рис. 1**), соединила сначала плечевые; затем боковые швы (**рис. 2**). Проймы и края полочек обработала кожаной полоской, как показано на **рис. 3**.

При оплетке изделия двойным стежком ремешок следует протаскивать через каждое отверстие два раза, в этом случае



край изделия полностью покрывается оплеточным ремешком. Чтобы из маленького куска кожи получить длинный ремешок для оплетки, нужно воспользоваться приемом, показанным на **рис. 4**, — вырезать ремешок ножницами по спиральной линии, затем намочить его водой, намотать на стеклянную бутылку или банку и оставить до полного высыхания.

Готовый жилет я украсила кистями (**рис. 5**), пуговицы и застежку изготовила, как показано на **рис. 6, 7**.

Ирина СЕЛЬКОВА,
с.Ярцево
Красноярского края.
На фото — автор.

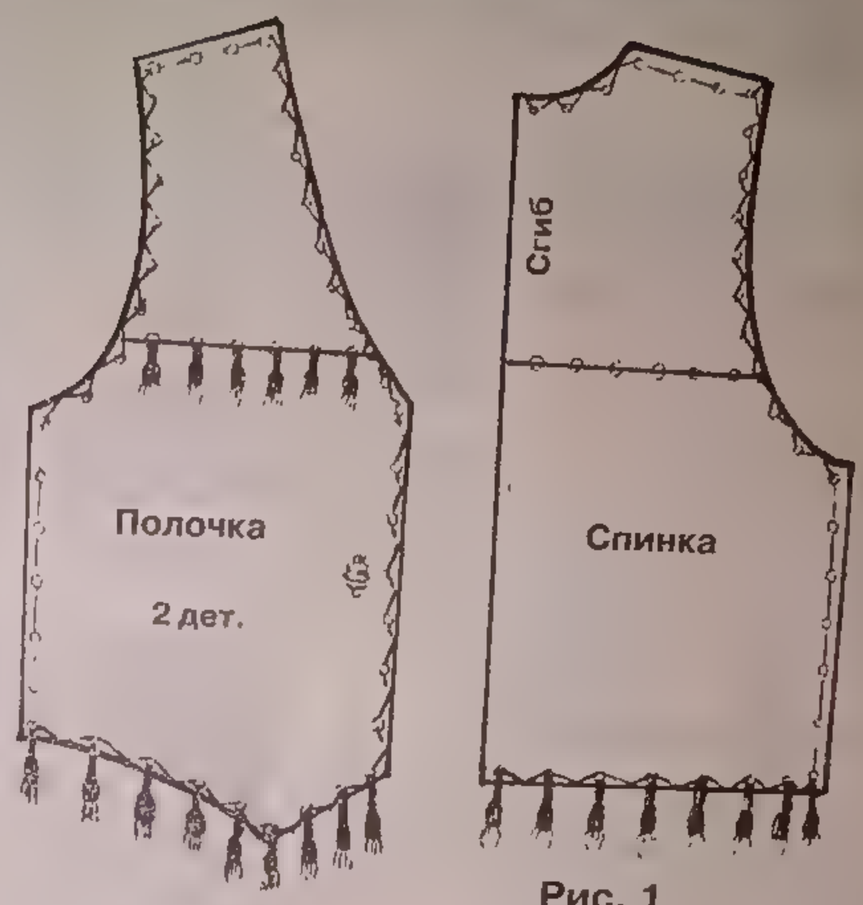


Рис. 1

Рис. 1

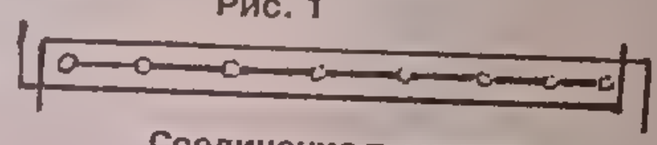


Рис. 2

Соединение плечевых и боковых швов

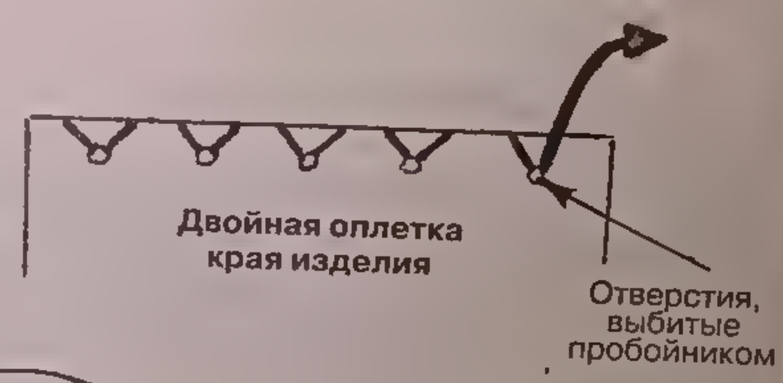


Рис. 3

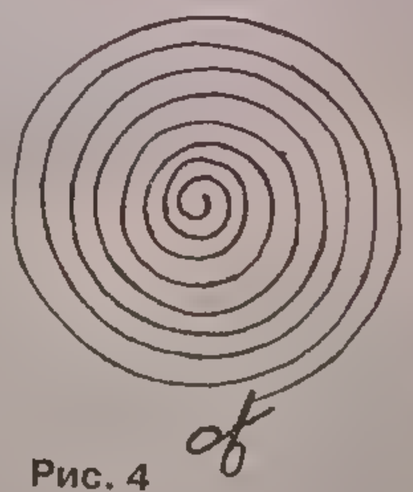


Рис. 4

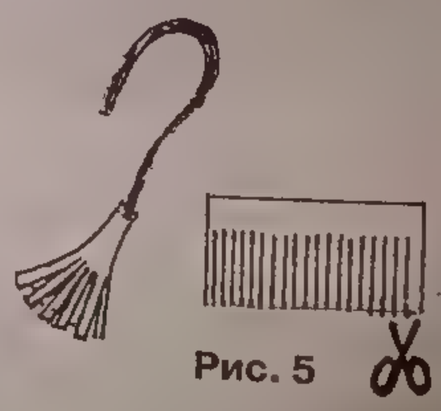


Рис. 5

Переписка

Я — пенсионерка. Пенсия маленькая, покупать новое нет возможности. Хотела бы связать себе цельнокроенную (бесшовную) кофточку 46 размера. У меня были расчеты, но, к сожалению, потерялись. Помню только, что вязание начинается с горловины. Может, кто подскажет, как следует вязать такую вещь? И еще. Поделитесь, пожалуйста, выкройкой платья и подскажите, как сшить сумку из кожи.

КОНЯШИНА З. П.,
119415 г. Москва, пр-т Вернадского, д. 49, кв. 20.

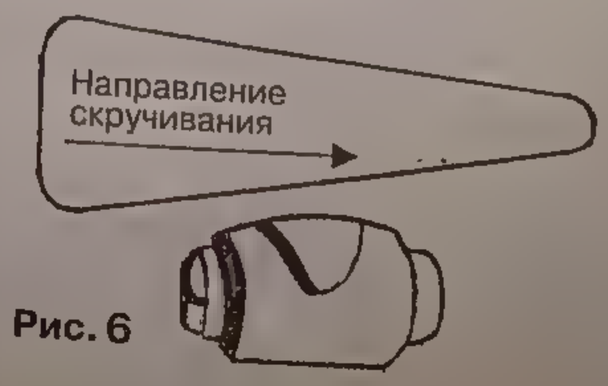


Рис. 6

Пуговица

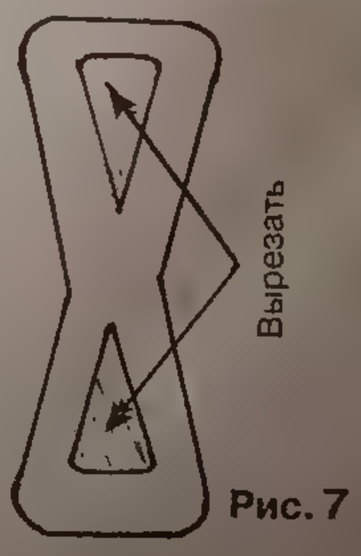


Рис. 7

Застежка

Устройство для разметки фундамента и начала кладки кирпича на неровной поверхности

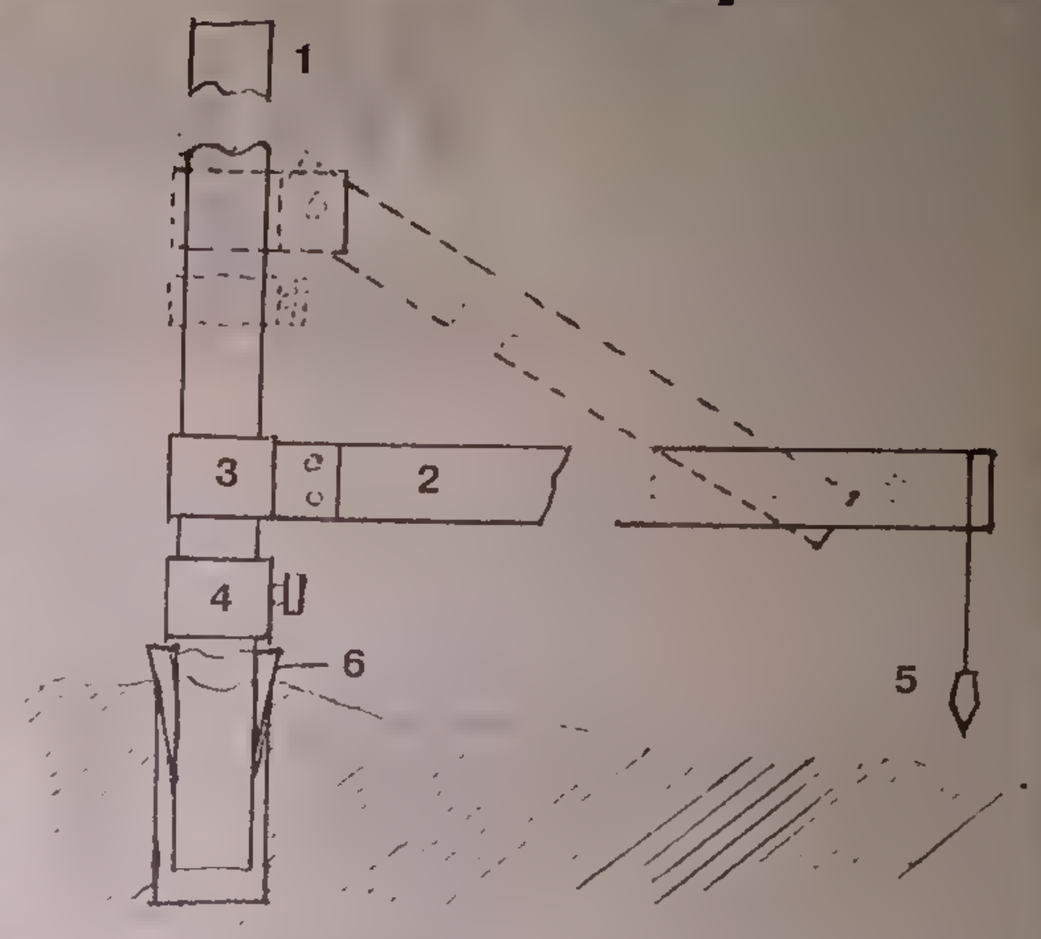
Для столба (**1**) я использовал алюминиевую трубу от дождевальной установки. Строго вертикально, по отвесу, вкопал ее в землю на глубину 75 см, предварительно смазав нижний конец отработанным машинным маслом, чтобы при разборке приспособления легче было вынуть столб из земли. Яму вокруг столба плотно утрамбовал, для большей жесткости забив деревянные клинья (**6**). Если для жесткости столб забетонировать, то яму можно делать помельче. Высота столба от поверхности почвы должна быть 250 см.

Поперечная балка (**2**) — из сухой кровельной липовой доски шириной 12-15 см и длиной, равной половине строящегося сооружения. Чтобы избежать раскачки, я сделал укосину из такой же липовой доски (на чертеже показана пунктиром).

Кронштейн поперечной балки (**3**) можно сделать из трубы или выточить на токарном станке. Внутренний диаметр кронштейна должен быть чуть больше диаметра столба, чтобы скользить по нему и вращаться по оси. К кронштейну надо приварить ушко с двумя отверстиями для прикрепления балки.

Стопорное кольцо (**4**) я сделал аналогично кронштейну, только без ушка. Просверлил на нем отверстие и нарезал резьбу (можно под любой болт. Если стенка кольца тонкая, достаточно приварить любую гайку).

Отвес (**5**) — строительный, но при необходимости его можно сделать из подручных материалов.



При строительстве круглых сооружений к устройству для разметки можно приделать вертикальные и горизонтальные упоры — чтобы соблюсти строгую вертикальность и горизонтальность линий.

Владимир СЕРГЕЕВ,
д. Юнготы, Марий-Эл.

Из старых рецептов

Как избавиться от сырости

В одноэтажные кирпичные и каменные здания влага обычно попадает из земли через стены. Сырости можно избежать, если нижнюю наружную часть кирпичных стен хорошенько оштукатурить цементным раствором. Большую пользу принесет также отвод дождевой воды от фундамента при помощи водосточных труб и водоотливов.

Пятна сырости на внутренних стенах у потолка и на самом потолке возникают чаще всего из-за протекания крыши и неисправности водосточных желобов. Чтобы избавиться от таких пятен, надо устранить указанные неисправности. Кроме того, стены и потолки отсыревают от повышенной влажности внутри помещения, о чем свидетельствует прежде всего запотевание оконных стекол. Для борьбы с такой влажностью можно использовать порошок хлористого кальция. Насыпать его в старые консервные банки и расставить по углам. Достаточно 500 г этого вещества, чтобы существенно снизить влажность в помещении. Порошок хорошо впитывает влагу из воздуха, и в банках постепенно образуется раствор. Выбрасывать раствор не надо. Влагу можно выпарить на медленном огне, а кристаллы хлористого кальция использовать повторно.

Светлана ГОНЧАРОВА.

ЛЕТО С ГАЗЕТОЙ
Народный доктор
Этим летом вас ждут:
ЗАРЯЖЕННЫЙ НОМЕР №13
ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ ПОСЛАНИЕ
СПЕЦВЫПУСК "ЦЕЛЕБНЫЕ ПИСЬМА"
ПРИЗЫ, СУВЕНИРЫ
Оформив подписку, вы гарантированно получаете самую полезную и интересную газету!
Подпишись и прими участие в конкурсе "Подпишись сам, подпиши другого"

Можно, конечно, подписать поздравительную открытку, выбрав ее в ближайшем киоске. А можно сделать самому, вложив в нее частичку своей души и настроения.

Мысль, облаченная

Так однажды и поступила витебчанка Анна Сергеевна Соловьева — прекрасный человек, врач и ученый. Было это в начале 90-х годов. Долгое время она увлекалась вышивкой, где тема цветов, которые она очень любила, присутствовала всегда. Но возможности растительного материала настолько покорили и удивили ее, что она решила создать у себя на дому своеобразную академию флористики, пригласив к сотрудничеству таких же творческих людей. «Цветы могут жить и без человека, — говорила она. — А человек без растений — не может». Персональные выставки Анны Сергеевны проходили в Витебске, Германии... В 1991 году в Москве члены академии провели выставку в рамках фестиваля «Мир деловой женщины». А женский образ «Как прекрасен этот мир», выполненный Людмилой Голубевой, стал маркой фестиваля, его визитной карточкой.

После этого фестиваля многие витебчанки начали заниматься флористикой. А в 1994 году благодаря содействию областного женсовета на базе Центра народных ремесел был создан клуб флористики, в честь его основательницы названный — «Анюта». В том же году клубу было присвоено звание народного коллектива — его уже весьма солидным составом было проведено к этому времени достаточно много выставок.

Третий год в должности руководителя клуба — Инна Юрченко, сменившая на этом посту Людмилу Голубеву — члена клуба со времени его основания.

— Знакомство с клубом «Анюта», — говорит Инна, — у меня состоялось в 1995 году. И с тех пор моя работа и творчество связаны с людьми, влюбленными в красоту родной природы.

Руководитель клуба «Анюта» Инна Юрченко с работой из серии «Цветные сны» (лепестки мальвы, цветы примулы и иберис, пальмовые волокна).

— Инна Ивановна, сколько в вашем клубе человек и какое его основное направление?

— В нашем клубе сейчас 24 женщины — от 22-х до 73-х лет. Есть у нас и студия для детей с 2-летней программой обучения. Начинают они обычно с простейших цветочных работ, букетиков... А затем делают сложные пейзажные работы, коллажи. Кое-кто из наших воспитанников уже занимается в клубе «Анюта».

Женский образ «Как прекрасен этот мир» Людмилы Голубевой.

Основное направление деятельности нашего клуба — работа в плоскости: создание флористических картин в раме и под стеклом.

— А какой используете материал?

— Если это цветочная живопись — листья и лепестки цветов. Если пейзаж — используем смешанные техники: может быть акварельная заливка плюс мох, лишайники, кора деревьев, листья и цветы. Если коллаж — сюда добавляем нитки, ткань.

— Каким вы пользуетесь клеем?

— Некоторые работают клеем ПВА, некоторые — резиновым. ПВА приклеивает навсегда — счистить материал, если он лег не так, уже невозможно. А резиновый хорош тем, что его можно убрать и пятен после этого не остается. Он сохнет дольше и его можно корректировать. А с ПВА нужны точность и четкость. Мне больше нравится работать с ПВА — запаха нет и более аккуратно получается.

— Где вы берете материал?

— Заготавливаем его весной, летом и осенью. Первый наш выход за ним — когда распускаются почки вербы. Снимаем с веток эти нежные пушистики, разрезаем пополам и «плоско» высушиваем. Для этого закладываем растение во «флористическую рубашку» — сложенный вдвое лист бумаги. Затем кладем ее между страницами газеты и — обязательно под пресс. Чтобы получить качественный материал, через сутки достаем растение (но вместе с «флористической рубашкой») и перекладываем в сухую газету. Через сутки — опять. И так 2-3 раза. «Рубашку», в которой находится засушиваемый материал, не убираем потому, что, высыхая (без нее), растение начинает отдавать влагу, становится пластичным и деформируется. А нам нужен качественный материал, не теряющий цвет.

И еще: нужно брать растение как можно ближе к моменту распускания, когда

В природные одежды

оно полно жизни, и обязательно в сухую погоду. Классический пример — незабудка. В начале цветения она небесно-голубого цвета, по мере отцветания доходит до розового, а затем обесцвечивается. Если цветок сорвать на следующий день после распускания и засушить, небесно-голубой цвет сохранится на долгие годы. А если она уже цвела неделю и подошла к моменту порозовения, во время засушивания она, возможно, побелеет.

Мы не собираем природный материал ни утром, ни вечером — только в полдень, когда сухо и солнечно, и если перед этим было хотя бы пару солнечных дней.

Вначале это — сережки березы, затем цветут ветроопыляемые растения: клен, ясень. Летом — травы, цветы, лепестки, листья...

Некоторые мастерицы не берут листья летом, когда они зеленые. Ближе к осени палитра их красок становится богаче. А чем больше в зелени нюансов, тем она интереснее, ведь флористические работы — это живопись природным материалом.

— А что используете в качестве пресса?

— Кирпичи, гири...

Члены клуба «Анюта» на своих заседаниях проводят игры, обсуждают различные проблемы, в частности, композиционного плана. Одно из последних занятий, например, было посвящено оформлению уже готовых работ.

— Оформление — это 50% успеха картины, — говорит Инна.

По воскресеньям художественный руководитель клуба Нина Храмцова, профессиональный художник, консультирует желающих по созданию композиций, использованию природного материала. Некоторые ведь даже не знают, с чего начать.

— Инна Ивановна, а как возникает идея картины?

— По-разному. Возникает определенное настроение, например, весны, когда после белого пушистого снега, после слякоти и грязи появляется нежная зеленая дымка, и на душе становится спокойно и радостно... И если зритель испытывает ощущения, похожие на твои, значит, удалось это весеннее настроение передать. Иногда работу диктует материал. Например, мне понравились своей прозрачностью лепестки мальвы и захотелось создать волшебные крупные цветы. Так родилась у меня серия «Цветные сны» — голубая, желтая, розовая и оранжево-синяя работы.

Члены клуба — люди разносторонние. Они не только создают чудесные флористические картины, но и многие пишут стихи, играют на музыкальных инструментах. Дни рождения, юбилеи, другие праздники отмечают вместе.

«Цветы моей души». — работа Ольги Васильевой (лепестки, листочки, усики эхиноцистиса).

А каждый год в канун 8 Марта проводят выставку своих новых работ — такой вот подарок делают себе и всем женщинам города, которых привлекает искусство флористики. В прошлом году выставка «Цветы. Весна. Любовь» была совместной с мурманским клубом флористики «Природа и фантазия».

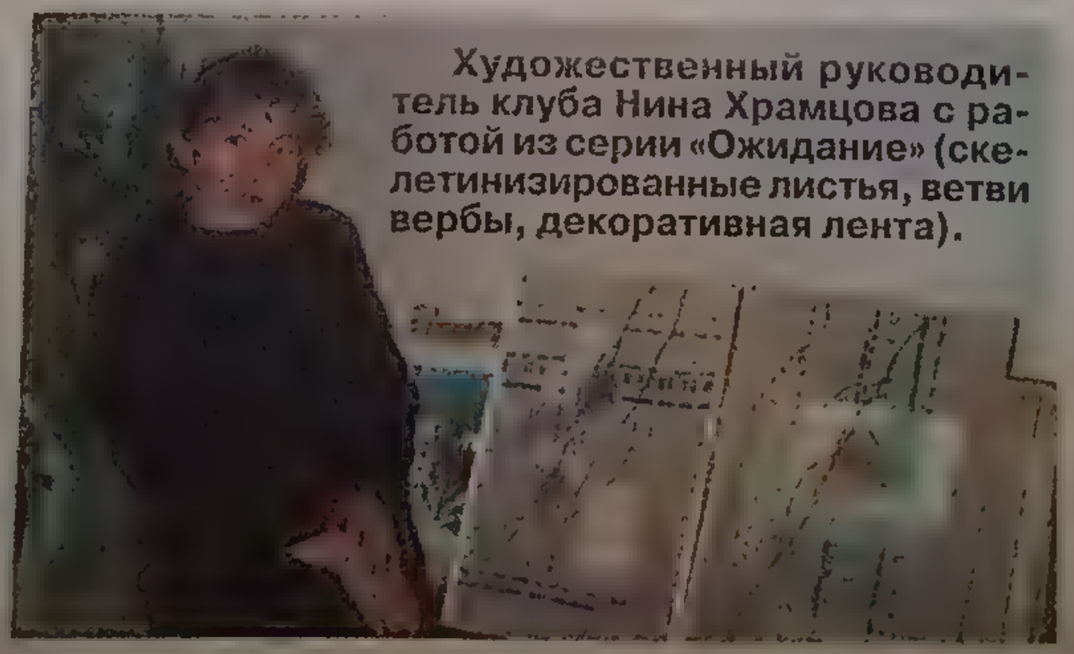
Члены клуба «Анюта» выставляются в других городах, участвуют в фестивалях. Вся информация накапливается в фотоальбомах. Это помогает увидеть, каким был уровень работ и четыре, и два года назад, и в настоящий момент.

— Наши мастерицы-художницы не стремятся никому подражать, — говорит Инна, — а ищут свою технику. Ведь материал, в общем, у всех одинаковый, а вот подходы разные. Взять, к примеру, два пейзажа. Один — из коры (бересты), мхов и лишайников, щавеля, метелок злаков. Другой — из корней, лепестков и чешуек сосны, болотных растений...

Чтобы создавать такие прекрасные картины, нужно чувствовать материал, быть в душе художником. А еще и немного поэтом.. Вот, например, какие строки родились у Елены Егоровой, члена клуба, после создания картины «Палитра художника»:

Взяла однажды в руки
карандаш,
Но не цветной,
а карандаш природы.
Нарисовала им цветы,
лесной пейзаж,
Панно, портреты, небо
и восходы.

С сентября по февраль члены клуба выражают свои мысли и чувства в картинах, которые «рисуют» материалом, подаренным природой, передавая ее чарующую красоту и богатую палитру. Чтобы весной вновь поделиться этой красотой с другими.



Художественный руководитель клуба Нина Храмцова с работой из серии «Ожидание» (скелетинизированные листья, ветви вербы, декоративная лента).

Людмила МОГИЛЕВИЧ.
Фото автора.

Шапочка для ребенка 1-2-х лет

Понадобится 100 г красной или голубой пряжи, спицы № 2.

Образец вязки на 10 петель.

1-й ряд: 1 лиц., 1 изн.

2-й ряд: перед лицевыми петлями делаем накид и снимаем их с левой спицы на правую без провязывания, а все изнаночные петли провязываем изнаночными.

3-й ряд: перед всеми лицевыми петлями делаем накид и снимаем их без провязывания, а все петли с накидами провязываем вместе изнаночными.

4-й ряд и все последующие: лицевые и изнаночные ряды вяжем, как 3-й ряд.

Шапочка состоит из 2-х частей: затылочной и лицевой.

Затылочная часть. Набираем на спицы 44 петли и вяжем резинкой 2х2 высотой 5 см. В последнем ряду прибавляем 16 петель через равные промежутки и вяжем ровную часть по образцу вверх 12 см. Затем убавляем на протяжении одного ряда 16 петель равномерно и вяжем резинку 2х2 высотой 5 см, после чего отрываем конец

нитки, вдеваем в иглу и туго затягиваем все петли.

Лицевая часть. Набираем на спицы 28 петель и вяжем резинкой 2х2 высотой 5 см. В последнем ряду прибавляем 10 петель через равные промежутки и вяжем ровную часть по образцу вверх 5 см. Затем убавляем 10 петель и вяжем резинкой 2х2 высотой 5 см, после чего отрываем конец нитки, вдеваем в иглу и туго затягиваем все петли.

Завязка. Набираем 6 петель и вяжем резинкой 1х1 длиной 60 см.

Сборка шапочки. Сшиваем боковые стороны затылочной части шапочки с лицевой частью. Нижнюю резинку перегибаем пополам и подшиваем с изнанки, в нее вдеваем завязку. Готовую шапочку можно украсить помпонами или кисточками.

Татьяна СКРИПКО,
г.Мглин Брянской обл.

Носочки с пальчиками

Размер 37-38

Если вы будете вязать полосатые носки, то понадобится по 50 г красных, синих, лиловых, алых и белых ниток, 12 «жемчужин», 5 спиц.

Набираем 30 п. (по 7 п. на 1-ю и 3-ю спицы, по 8 п. на 2-ю и 4-ю спицы) и вяжем для отворота 3 ряда лицевой гладью (в данном случае в круговом вязании — все петли лицевые). Продолжаем работу лицевой гладью, удваивая в 1-м ряду все петли (по 15 п. на спице). Далее вяжем лицевой гладью, чередуя полосы (по желанию). Через 70 рядов от отворота вывязываем пятку.

Вывязав пятку, продолжаем вязание полосами (по выбранной вами последовательности) и через 19 см от середины пятки начинаем вязать пальчики. Петли на 2-й и 3-й спицах образуют верх носка, на 1-й и 4-й спицах — низ. Для мизинца берем белой нитью по 5 п. с верха и низа (т.е. последние 5 п. 1-й спицы и первые 5 п. 2-й спицы), для боковинки набираем еще 3 п. (всего 13 п.), петли распределяем на три спицы и вяжем лицевой гладью. Через 13 рядов провязываем вместе по 2 п., оставшиеся петли стягиваем.

Для безымянного пальца вяжем синей нитью 6 п. верха, 3 п. набираем, 5 п. низа и 3 п. из боковинки предыдущего пальца (всего 17 п.). Выполняем, как мизинец, и через 16 рядов заканчиваем. Средний палец вяжем красной нитью, указательный — лиловой, выполняем как безымянный, и закрываем через 18 рядов.

Для большого пальца вяжем алой нитью оставшиеся 17 п. и 4 п. из боковинки (всего 21 п.), через 21 ряд работу заканчиваем.

С наружной стороны отворота пришиваем по 6 «жемчужин». Второй носок вяжем по этой же схеме, но в зеркальном отражении.

Олеся МИНЬКОВА,
пос. Комсомольский Рязанской обл.

Детский фартук

Сначала сшейте нагрудник. Выкроите верхнюю часть фартука и подкладку, потом обе части сметайте и обтачайте по краям. Строчкой зигзаг нашейте аппликацию — глаза, нос и внутреннюю часть ушей зайца.

После того, как нагрудник будет готов, сшейте верхнюю часть фартука, которую можно обшить тесьмой. В последнюю очередь сшейте нижнюю часть изделия. Снизу можно заложить горизонтальные складки, которые легко распустить, когда ребенок подрастет. Затем подогните края кармана и притачайте его. Нижнюю часть фартука соедините с нагрудной. Чтобы соединительный шов не был виден, на него можно настрочить тесьму, которая одновременно будет служить завязками фартука.

Елена ЛЫКОВА,
с.Песчанокопское
Ростовской обл.

«Антиквариат» в подарок

Как-то, собираясь отдохнуть на даче, моя сестра Ирина случайно зарядила фотоаппарат слайд-пленкой. А некоторое время спустя, ко дню рождения подруги, с которой они тогда вместе отдыхали, Ирина попросила знакомого компьютерщика сделать монтаж фотослайда с репродукцией картины Рубенса. Работа получилась очень даже интересной. Но такой фотографии требовалось достойное оформление. И тут я вспомнила об изящной деревянной рамке, купленной по случаю в комиссионке и дожидавшейся своего часа на антресолях.

Раму мы тщательно зачистили и обработали денатуратом. Когда рама просохла, осторожно отшлифовали ее шкуркой и, протерев мягкой тряпочкой, оклеили пищевой фольгой с помощью клея ПВА (причем не особенно старались разглаживать морщины). На фольгу аэрозолем нанесли золотую краску. Дав позолоте просохнуть, всю рабочую поверхность рамы протерли копировальной бумагой для пишущих машинок и получили... эффект черненого золота!

Оригинальная фотография, заключенная в загадочное изящество позолоты, произвела среди гостей настоящий фурор.

Любовь УСТЬЯНЦЕВА,
с. Огнево Челябинской обл.

Бесплатно вышлю всем желающим семена санберри, эхинацеи, эстрагона. От вас — конверт с обратным адресом.

ЗАКОМУРНАЯ Наталья Петровна,
432008 г. Ульяновск-8, а/я 201,

Переписка

Может быть, кому из читателей известно, где можно купить дырокол «Бекер» — для пробивания отверстий в коже? Заранее благодарна.

КОСТЮК Ольга Владимировна,
462404 Оренбургская обл, г. Орск-4, пр-д Металлургов, 11-10.

* * *

Хочу купить зернодробилку, но не знаю, где это можно сделать.

МИРОНОВА В. П.,
301677 Тульская обл, г. Донской, ул. Новомосковская, 17-2.

Как заказать брошюру?

Брошюры серий «Мастерская на дому», «Усадьба», «Самобранка» и «Домашняя энциклопедия здоровья» можно заказать почтовым переводом.

Для этого перечислите нужную сумму (стоимость 1 экз. — **26 руб.**) на адрес:

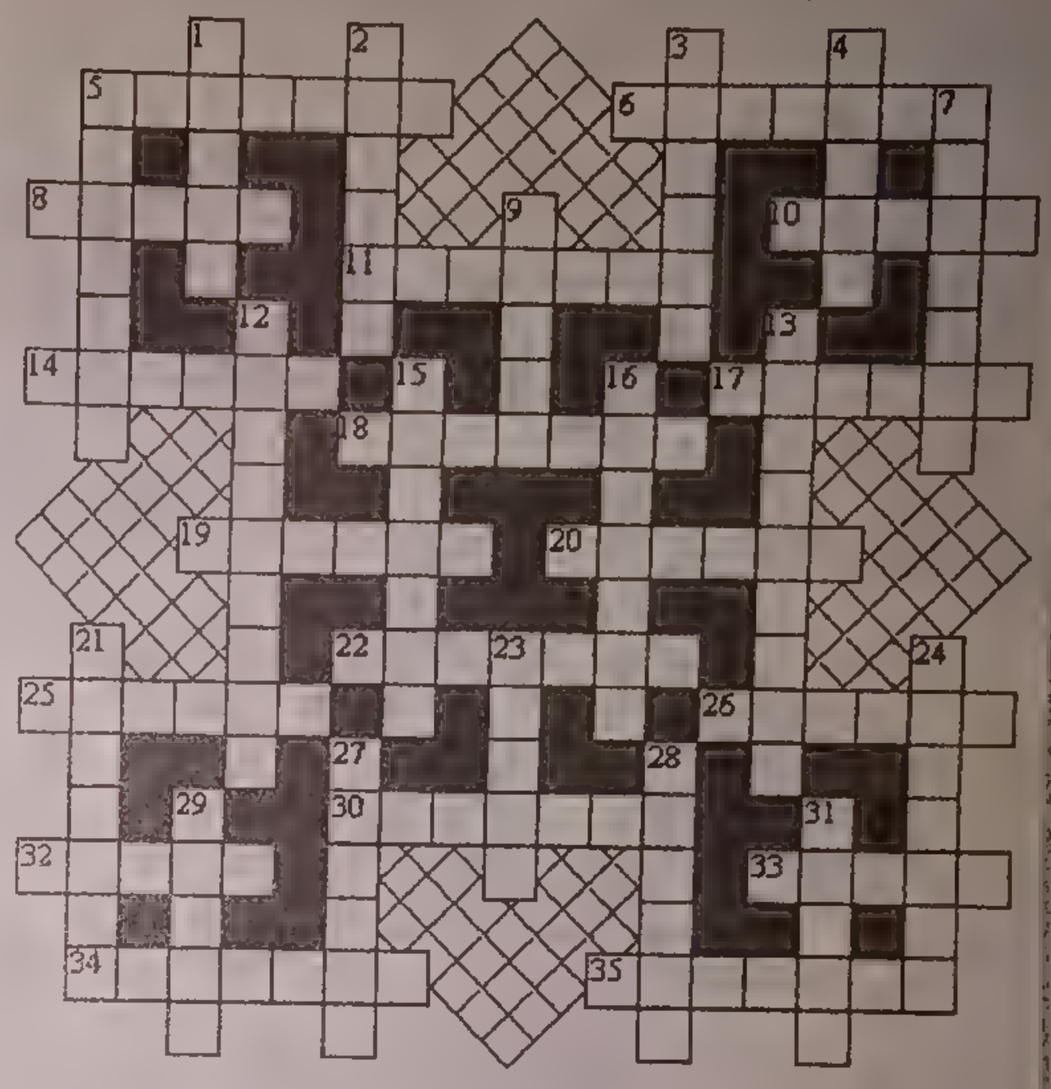
ООО «Толока в России»,
214000 г.Смоленск, ОАО «СКА-БАНК»,
р/с 40702810500630000614,
к.с. 30101810600000000757,
БИК 046614757, ИНН 6729013577.

В графе «Для письменного сообщения» укажите название брошюры, и редакция вышлет ее вам по указанному адресу.

Тел. в Смоленске:
(8-0812) 45-02-05, 61-19-90.

Кроссворд

Составил
Владимир СКОПЦОВ, г.Гродно.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Овощ семейства пасленовых. 6. Несходство, различие. 8. Пора года. 10. Движение воздуха. 11. Короткая ременная плеть. 14. Часть Великобритании. 17. Себялюбец. 18. Работник, обслуживающий звукоулавливающие аппараты. 19. Строитель, архитектор. 20. Микроорганизм, бактерия. 22. Материк, омываемый водами трех океанов. 25. Проседь в мехе, волосах. 26. Небольшая промысловая рыба семейства сельдевых. 30. Плитка из обожженной глины. 32. Дикий осел. 33. Пресноводная рыба. 34. Публичное исполнение произведения. 35. Удаленная от центра часть города.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Промежуток рабочего времени. 2. Сельхозинвентарь для взрыхления почвы. 3. Минерал, употребляемый для заточки и шлифовки металлических изделий. 4. Мешочек для табака. 5. Природная зона с засушливым климатом. 7. Драгоценный камень. 9. Случай, происшествие, приключение. 12. Игра в ответы на вопросы. 13. Человек, занимающийся выращиванием сельхозкультур. 15. Положение, принимаемое без доказательств. 16. Стадия развития рыб, земноводных. 21. Лицо, отвечающее за работу машин. 23. Ответвление от главного русла реки. 24. Край деревни. 27. Министр, высший сановник. 28. Мнение о ценности. 29. Пламя. 31. Мужское имя.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 4

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. «Прозаседавшиеся». 9. Клест. 10. Береста. 11. Инчал. 12. Строка. 15. Оссиан. 17. Балаклава. 18. Переполох. 19. Рапорт. 21. Арагон. 26. Тихов. 27. Антенна. 28. Макет. 29. Консервирование.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Восток. 2. Шайба. 3. Адрес. 4. Ишхан. 5. Феникс. 7. Ультрамарин. 8. Канатоходец. 13. Огайо. 14. Атлет. 15. Омега. 16. Стопа. 20. Реванш. 22. Романо. 23. Катер. 24. Зефир. 25. «Жатва».

В рамках подписной кампании газета «Делаем сами» объявляет новую акцию

«ПОДПИШИСЬ САМ — ПОДПИШИ ДРУГОГО!»

Выпишите нашу газету на 2-е полугодие 2005 г. (подписные индексы газеты: 35730 (кат. «Роспечать»), 63246 (кат. «Пресса России»), 12660 (кат. «Почта России»), А44959 (кат. «Книга-Сервис») и **убедите подписаться на нее еще не менее 10 человек.** Отправьте копию своей подписной квитанции, а также копии квитанций друзей и знакомых, сагитированных вами, не позднее 10 июля на адрес редакции: 214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488. **В подарок вы получите фирменную «толоковскую» майку. Кроме того, сможете участвовать в розыгрыше супер-приза — электродрели!**

Не забудьте указать свои полные Ф.И.О., домашний адрес, паспортные данные, номер страхового свидетельства по пенсионному фонду.

РЕДАКЦИЯ.

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЛЕТО С "НАШЕЙ КУХНЕЙ"

Все лето в каждом номере газеты "Наша кухня" вас ждут приятные и полезные сюрпризы. Только подписавшись, вы получите их ГАРАНТИРОВАННО!

СУПЕРЛЕГКАЯ,
СУПЕРЭФФЕКТИВНАЯ ДИЕТА «ВОСЬМЕРОЧКА»

САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ И НЕОБЫЧНЫЕ
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МАРИНАДЫ

В ПОДАРОК ДРУЗЬЯМ — ОТ "НАШЕЙ КУХНИ"
НАКЛЕЙКИ НА БАНКИ

ВНИМАНИЕ! Вы можете получить приз и даже СУПЕРПРИЗ, если будете участвовать в акции "ПОДПИШИСЬ САМ — ПОДПИШИ ДРУГОГО" (Подробнее об акции читайте в газетах "Толоки")

3 июля в продаже появится спецвыпуск газеты "Наша кухня"

«ИГРАЕМ СВАДЬБУ»

Мы расскажем, как в сваты ходить, как невесту выкупать, как молодых после регистрации встречать, какими словами поздравить и многое-многое другое, что поможет сыграть вам самую яркую и запоминающуюся, не похожую на другие свадьбу.

Летние подарки от газеты «Делаем сами»

Только в летних номерах:

- «Шкаф-купе без у.е.»
- спецвыпуск «На рыбалке»
- выкройка для вязания супер-кофточки
- конкурсы
- призы

Подписавшись, вы проведете свое лето с пользой для себя и дома! А также сможете принять участие в акции «Подпишись сам — подпиши другого» и выиграть приз!

"Толока. Делаем сами"
№ 5 (110)
Выходит 1 раз в месяц. Издается с марта 1996 г.
Шеф-редактор Татьяна САНЧУК
Редактор Светлана ГОНЧАРОВА.
Тел. (8-10-375-222) 25-14-94.
Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока».
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1.1635
Индекс 63246 «Пресса России»
АДРЕС РЕДАКЦИИ:
214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А.
Тел. (8-0812) 64-75-65, 64-75-64, т/факс 64-75-47
E-mail: sekretar@smolensk.toloka.com, www.toloka.com
ДЛЯ ПИСЕМ: 214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488.
СП «АиФ Казахстан».
Отдел распространения в Казахстане:
8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770. E-mail: toloka@aif.kz.
Отдел подписки в Казахстане:
8 (327-2) 502-260, факс 8 (327-2) 736-770. E-mail: toloka@aif.kz.
Цена свободная
Подписана в печать 6.05.2005 г. Время подписания в печать 16.00
Тираж 76900 экз. Заказ № 11180.
Отпечатана в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).
Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Сегодня также вышли газеты:
«Народный доктор», «Цветок»,
«Толока в России»,
брошюра «Аптека на грядке»
серии «Домашняя энциклопедия здоровья».

Следующий номер газеты выйдет 21 июня 2005 г.

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

Ноябрь, 2005
№ 11 (116)

Подписные индексы:
63246 (кат. «Пресса России»),
35730 (кат. агентства «Роспечать»),
12660 (кат. «Почта России»).

ISSN 1812-0733
04011
9 771812 073001 >

Толока

САМИ СЕБЕ КУТЮРЬЕ

Дети — наша радость и наша гордость. Оттого мы, взрослые, всегда стремимся дать им все самое лучшее — самые вкусные конфеты, самые красивые игрушки и, конечно же, самую красивую одежду.

Вы хотите, чтобы ваш малыш был одет с иголочки? Тогда возьмитесь за иголку! А поможет вам в этом непростом деле наша новая рубрика «Маленьким модникам».

О том, как сшить такой костюм для мальчика, читайте на стр. 8-9.

Сегодня в номере:

Сладкая композиция «Лебединое озеро» — стр. 3

Банька с комнатой отдыха — стр. 4

Шедевры из... ничего — стр. 7

Бра из оргстекла — стр. 10

Утепляем стены — стр. 11

Необычный конструктор — стр. 12

Беседовый мостик — стр. 19

Рыбацкий клуб «На червячка» — стр. 20-21

Жалюзи — стр. 24

Вам интересно, о чем мы писали раньше или еще напишем? Тогда загляните на наш сайт в Интернете:
www. toloka. com

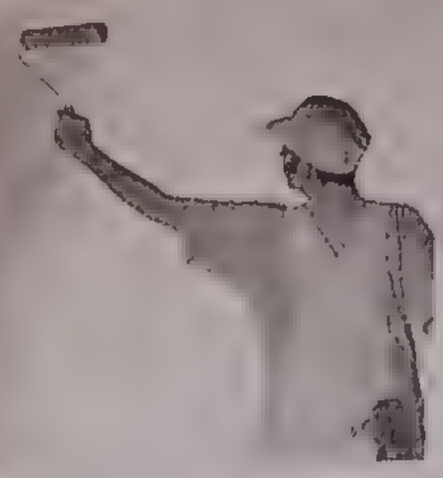
Слово к читателю

Осень на исходе, и многие из вас вздыхают с облегчением: теперь можно отдохнуть от садово-огородных дел, заняться рукоделием, повозиться с техникой в домашней мастерской — одним словом, чтобы рукам — работа, а душе — праздник! А если вам вдруг понадобится собеседник — вспомните про газету «Делаем сами». Мы всегда рады письмам, в которых вы делитесь своим опытом, своими достижениями. Смелее задавайте вопросы — мы постараемся найти на них ответы. Мы также ждем ваших предложений по улучшению газеты, поскольку именно ваше мнение является для редакции главным.

Считанные дни остаются до начала нового года, и если вы захотите провести его с «Самоделкиным» — не забудьте оформить подписку на газету.

Поверьте, скучать и бездельничать вам не придется. Мы займемся самыми что ни есть насущными делами — переобтяжкой старого дивана, ремонтом мебели из ДСП, научимся делать своими руками оригинальные подарки, продолжим обучение бисерному рукоделию, будем шить, вязать, вышивать, столярничать, заниматься ремонтом, украшать дом и облагораживать дачный участок... Оставайтесь с нами!

Мастерим по-прежнему вместе!



Акция «Ищем таланты!» продолжается!

Друзья, в сентябре прошлого года мы решили претворить в жизнь одну поистине грандиозную задумку — объединить вокруг газеты умельцев и рукодельниц со всех уголков некогда одной большой страны. Тех, кто любит мастерить и создавать уют, красоту и комфорт в доме, на даче своими руками. Любой желающий поучаствовать в акции должен был прислать адреса мастеров и мастериц, известных ему, а также адреса кружков, студий, домов творчества, которые работают в его поселке, городе, области.

Этот добрый почин подхватили сотни наших читателей. В редакцию пришло очень много писем с адресами талантливых, увлеченных людей.

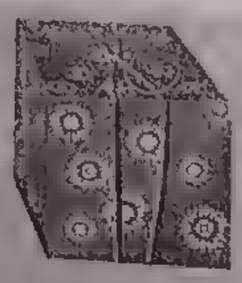
Мы не собираемся останавливаться на достигнутом. Акция «Ищем таланты!» продолжается!

Каждый, кто пришлет не менее трех адресов известных ему мастеров и мастериц, получит от редакции в подарок сувениры и календари на 2006 год.

Ждем ваших писем с пометкой «Акция «Ищем таланты!» по адресу: **214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488.**

Внимание, конкурс!

Счастливая 5-ка



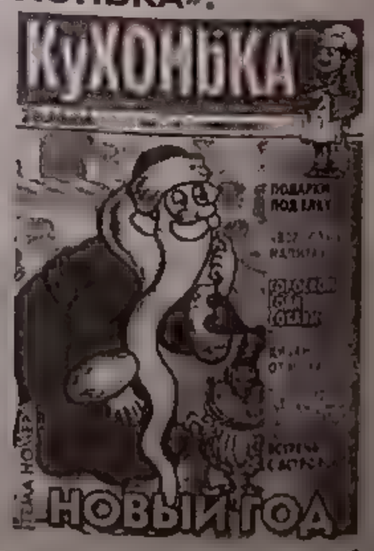
В рамках подписной кампании газета «Делаем сами» проводит конкурс среди творческих объединений (домов ремесел, кружков, центров детского и юношеского творчества и т.п.). Участие в конкурсе могут принять творческие коллективы с численностью от 5 человек и более, если подписку на газету «Делаем сами» на 1-е полугодие 2006 года оформят не менее 5 человек.

Для участия в конкурсе «Счастливая пятерка» необходимо выслать на адрес редакции не позднее **10 декабря 2005 г.** (по штемпелю на конверте) все копии квитанций подписки на газету «Делаем сами» на 1-е полугодие 2006 г. членов вашего творческого объединения и краткий рассказ о нем.

Среди участников будет разыгран приз — **электрочайник.** Кроме того, все, кто предоставил копии своих подписных квитанций, получат от редакции в подарок карманные календари.

В Новый год — с Михалычем

Взглянул главный герой газеты «Кухонька» — Михалыч, на календарь и подумал, что очень скоро наступит Новый год. А чтобы подготовиться к нему без суеты, внимательно просмотрел читательскую почту, выбрал для праздничного стола рецепты самых вкусных блюд, присланных читателями, приготовил... М-м-м... Как вкусно! А заодно и на внучкины вопросы ответил, почему у Деда Мороза такое имя, где он живет, для чего нужно елочку наряжать... Меню для детского праздника составил. С астрологом знакомым встретился и выяснил, каким будет наступающий 2006 год, год Огненной Собаки, как и где встречать его нужно, что надеть и какие блюда на стол поставить, чтобы в семье был мир и лад, а в делах сопутствовал успех. Собственным опытом поделился, из каких продуктов яства на новогодний стол приготовить, чтобы здоровью не навредить. Запланировал, какие подарки жене, детям, внукам выбрать, узнал у старожилов самые верные новогодние приметы, вспомнил любимые праздничные игры и конкурсы. А самое главное — поделился всей этой полезной информацией, которая поможет каждой хозяюшке организовать веселый праздник, на страницах нового номера газеты **«КУХОНЬКА».**



В продаже с 15 ноября!
Подписка — с 1 января 2006 года.

Кулинарные фантазии

«Лебединое озеро»

Из обыкновенных пирожных эклеров можно сделать оригинальное украшение стола и очень вкусный десерт.

Приготовьте заварное тесто.

Закипятите 2 ст. воды и 100 г сливочного масла, всыпьте 2 ст. просеянной муки, убавьте огонь и непрерывно помешивайте до тех пор, пока тесто не начнет отходить от стенок посуды, образовав тестяной ком.

Остудите тесто до 60-70 град. и постепенно по одному вбейте в него 6 яиц. После каждого яйца тесто взбивайте до гладкости.

Сформуйте из теста колобки (оставьте часть теста для голов лебедей). Выпекайте пирожные в горячей духовке, через 10 мин. огонь убавьте и оставьте пирожные выпекаться еще на 10-15 мин.

Дополнительно к самим пирожным испеките головки для лебедей, придав им форму «двоек» с помощью кондитерского шприца или пакета из-под молока. Обратите внимание на то, что головы лебедей выпекаются гораздо быстрее, чем пирожные.

У остывших пирожных отрежьте верхушку и разрежьте ее на 2 части — это будут крылышки.

Нижнюю часть пирожного начините вареной сгущенкой или кремом, вставьте «голову» и «крылышки» (они хорошо держатся в креме). Поставьте лебедей на блюдо, залитое голубым желе, «припорошите» их сахарной пудрой, и сладкая композиция «Лебединое озеро» готова.

Светлана ГОНЧАРОВА.

Переписка

Мне 16 лет, я увлекаюсь бисероплетением, также делаю цепочки, крестики из проволоки с добавлением бисера. Из цветной проволоки плету различных насекомых, а также шариковые ручки. А еще мне нравится выпиливать из дерева подставки и различные полки для цветов. Хочу через любимую газету найти друзей по переписке с такими же увлечениями.

ЮРЛОВ Максим,
397673 Воронежская обл., Петропавловский р-н, с. Старая Меловая, ул. Ленина, д. 44.

Спецвыпуск газеты «Зоохобби» «О собаке в год Собаки»

Собака — друг человека, а в наступающем году с нею надо дружить особенно — чтобы удача и успех всегда были на вашей стороне.

А знаете ли вы, что звезды имеют власть не только над людьми, но и предопределяют характер животного? На страницах нового «толоковского» спецвыпуска «О собаке в год Собаки», который выйдет 6 декабря, вы найдете зоогороскоп для вашего четвероногого друга, сможете проверить совместимость ваших знаков Зодиака, узнаете, как не ошибиться в выборе породы, если еще только собираетесь завести собаку, научитесь понимать своих питомцев «с полуслова» и даже лечить собачью простуду!

Спрашивайте спецвыпуск «О собаке в год Собаки» в газетных киосках!

Наша анкета: прочти, отметь, пришли ответ

В очередной раз мы обращаемся за помощью ко всем, кто знаком с газетой «Делаем сами». Нам важно знать, на чем построить стратегию дальнейшего развития газеты, каким статьям и темам отдавать предпочтение в следующем году, чтобы максимально удовлетворить интересы читателей. Ведь «Делаем сами» — газета полезных советов. А чего ждете от нее вы?

Уважаемые читатели, перед вами вопросы нашей анкеты. Напротив подходящего варианта ответа сделайте отметку. Если ваш вариант ответа не совпадает с приведенными, впишите его в свободную строку. И помните — мы ждем искренних ответов и рассчитываем на вашу активность. Нам нужно мнение большинства! Все, кто успеет ответить на наши вопросы и отправить анкету на адрес редакции **не позднее 31 декабря 2005 г.** (по почтовому штемпелю), получат наши карманные календари на 2006 год.

АНКЕТА

1. Ф. И. О. _____

2. Адрес _____

_____

3. Живете

в большом городе ☐
районном центре ☐
поселке, деревне ☐
в частном доме ☐
в квартире ☐

4. Пол

мужск. ☐
женск. ☐

5. Возраст

до 16 лет ☐
от 16 до 25 лет ☐
от 25 до 40 лет ☐
от 40 до 50 лет ☐
от 50 до 60 лет ☐
от 60 и старше ☐

6. Образование

высшее ☐
среднее специальное ☐
среднее ☐

7. Как вы узнали о существовании газеты «Делаем сами»

услышали рекламу по радио (телевидению)
посоветовали друзья ☐
предложил почтальон ☐
предложил киоскер ☐
другой вариант ответа _____

_____

_____

8. Что привлекает в газете больше всего?

Доступная цена ☐
Интересная информация ☐
Красочное оформление ☐
Другой вариант ответа _____

_____

_____

9. Получаете газету по подписке ❑
покупаете в киоске ❑
берете читать у знакомых ❑
в библиотеке ❑
другой вариант ответа

10. Как давно знакомы с газетой
меньше года ❑
от 1 до 3-х лет ❑
от 3-х до 5-ти лет ❑
от 5-ти до 7-ми лет ❑
с момента выхода ❑

11. Нравятся ли вам темы наших брошюр на 2006 год
«Айда на рыбалку!» ❑
«Секреты рукоделия» ❑

12. Какие темы для брошюр вы можете предложить на 2007 год

13. Каким бы вы хотели видеть наше издание в перспективе

газета на 24 страницах с выходом 2 раза в месяц плюс 2 брошюры в год серии «Мастерская на дому» ❑

две отдельные газеты для мужчин и для женщин с выходом 1 раз в месяц и отдельной подпиской плюс брошюры ❑

газета со специальными тематическими вкладышами плюс брошюры ❑
свой вариант ответа

14. Какие новые темы вы хотите предложить для газеты

15. Читаете ли вы другие газеты похожей тематики и какие

16. Читаете ли вы другие газеты издательства «Толока»
«Толока в России» ❑
«Народный доктор» ❑
«Цветок» ❑
«Наша кухня» ❑
«Календарь-справочник садовода и огородника» ❑
«Волшебный ключик» ❑
«Кухонька» ❑

17. Ваше отношение к рекламе на страницах газеты
за ❑
против ❑

18. В последнее время газета стала
более интересной ❑
менее интересной ❑
причина этого

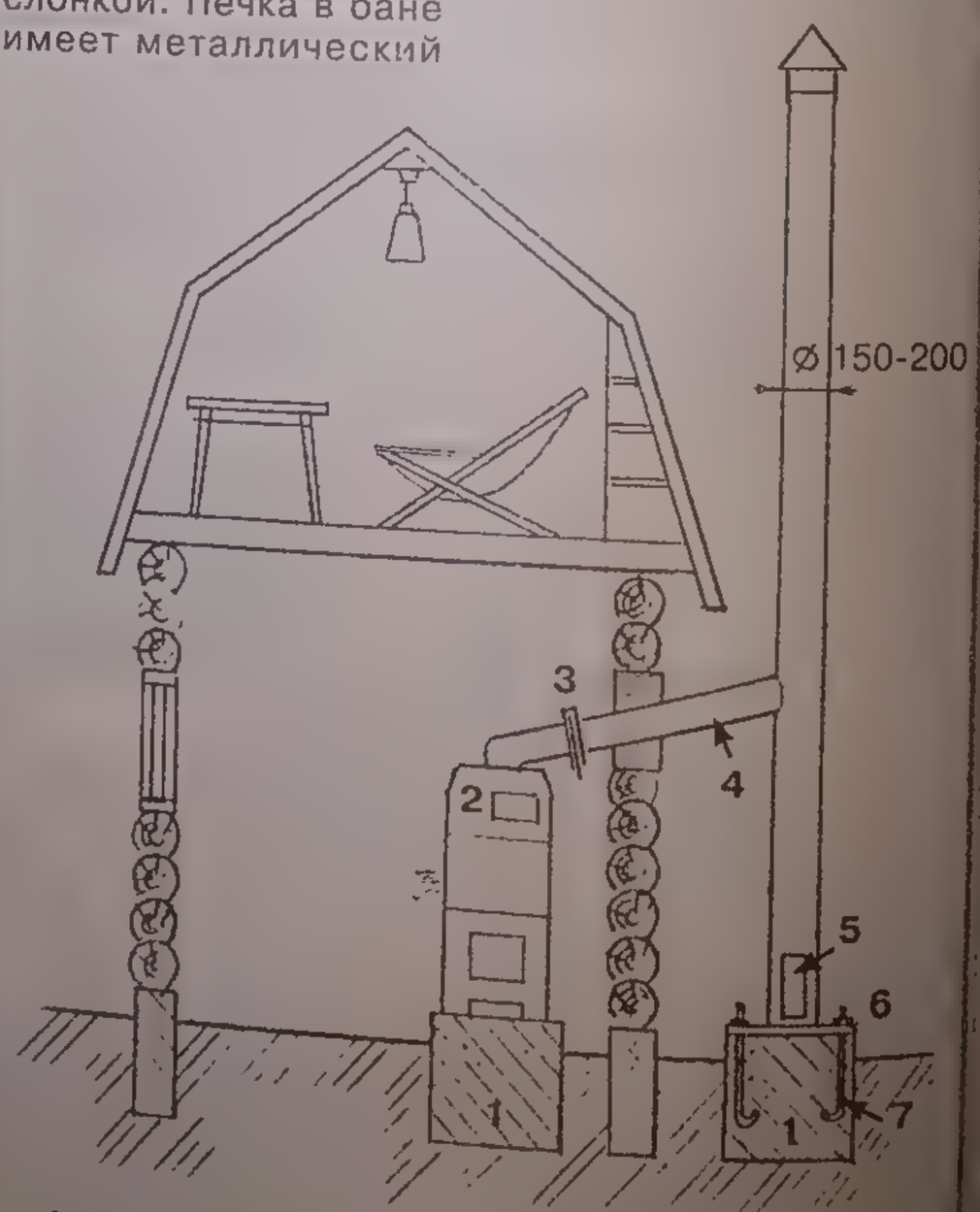
19. Ваши предложения по улучшению газеты

Банька с комнатой отдыха

Владельцы бань иногда устраивают летнюю комнату на втором этаже бани. Дымовая труба, проходящая через нее, затрудняет планировку и размещение мебели в этой комнате. Предлагаю свой вариант бани, которую я обустроил еще 15 лет назад. Здесь дымовая труба не требует прорезей в потолке и крыше и не мешает в комнате на чердаке.

Для дымовой трубы я использовал металлическую трубу диаметром 150-200 мм. Для ее установки сделал небольшой фундамент рядом с баней. В фундамент залил анкерные болты, разметкой для которых послужила металлическая плита основания дымовой трубы с отверстиями под болты. В нижней части дымовой трубы вырезал отверстие для удаления сажи, которое закрывается заслонкой. Печка в бане имеет металлический каркас, внутри выложена кирпичом. Горизонтальная часть дымохода одновременно обогревает помещение бани. На дымоходе смонтирована заслонка. Дымоход в месте прохода через стену сруба обложен кирпичом на глиняном растворе. Высота трубы на 1,5-2 м выше конька крыши, что обеспечивает хорошую тягу дымовых газов.

Михаил ДЕНИСОВ,
п. Смольяны
Витебской обл.



1. Фундамент
2. Печка
3. Задвижка
4. Дымоход
5. Отверстие для удаления сажи
6. Плита t=10-15 мм
7. Анкерные болты

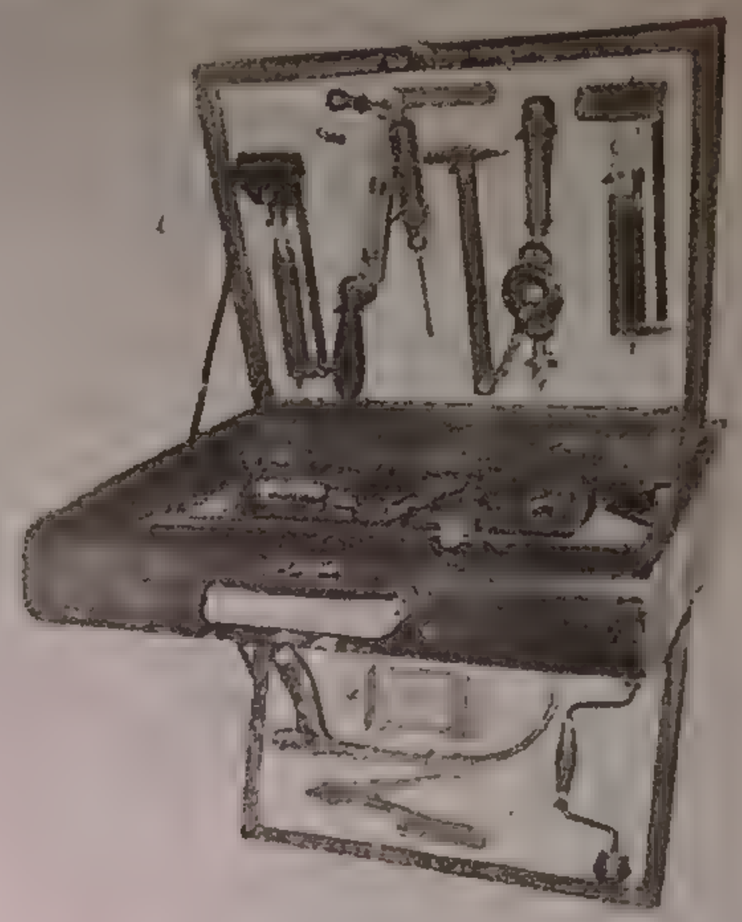
Чемодан для инструмента

Вот такой вместительный и компактный чемодан для инструмента сделали учащиеся средней школы № 13 г. Жлобина Гомельской области под руководством учителя труда Дмитрия Борисовича Довнера.

Несущий каркас чемодана — из доски толщиной 20 мм, боковые откидные стенки — из фанеры с деревянным подрамником. Чемодан снабжен деревянной ручкой, надетой на металлическую скобу и защелкой-замком для закрепления боковых стенок на каркасе.

Чемодан удобен в транспортировке, при желании его можно разместить на стене в мастерской.

Николай КОМЛЕВ,
г. Могилев.
Фото автора.



Ходунки для взрослого

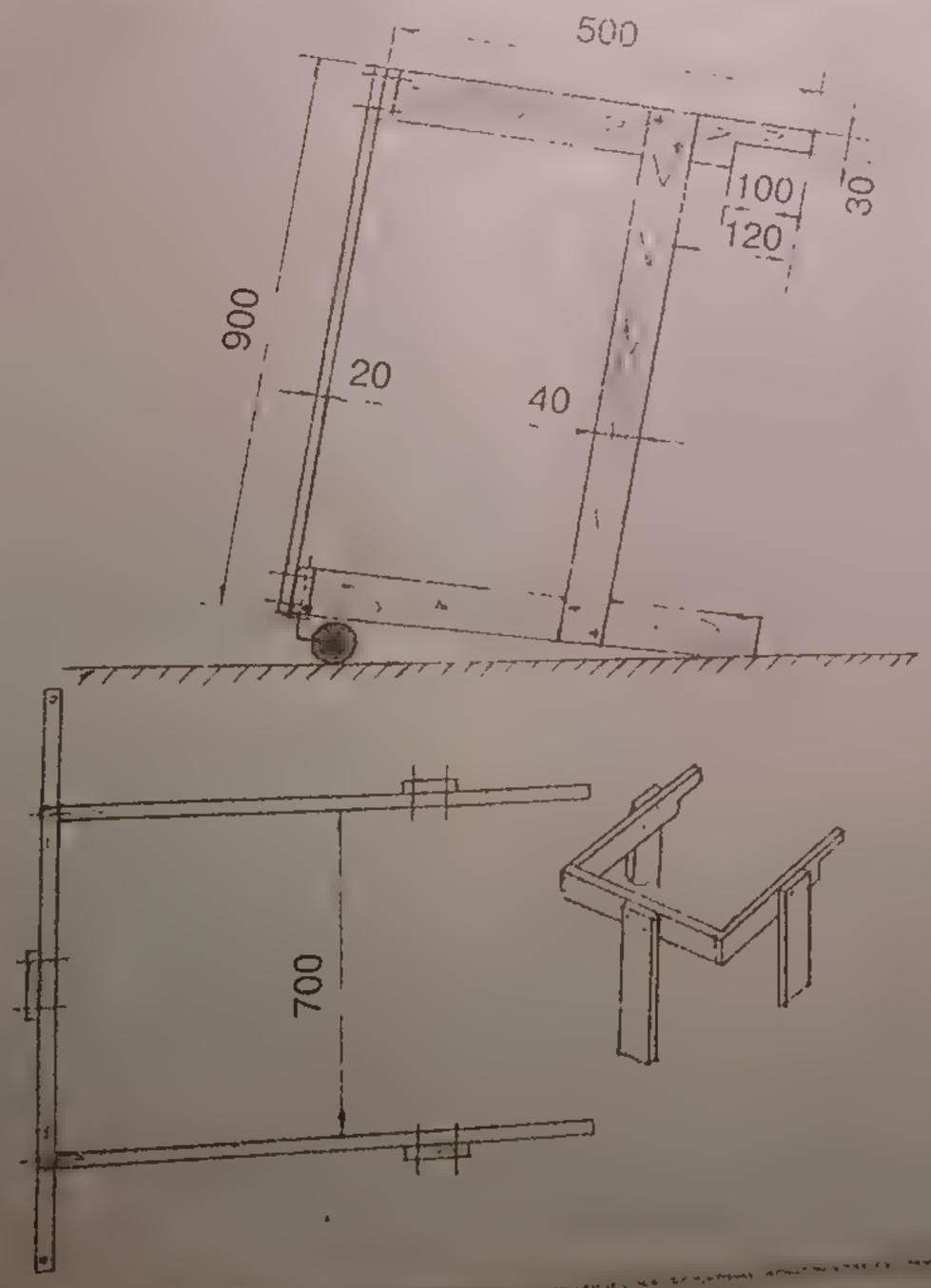
Ваше здоровье

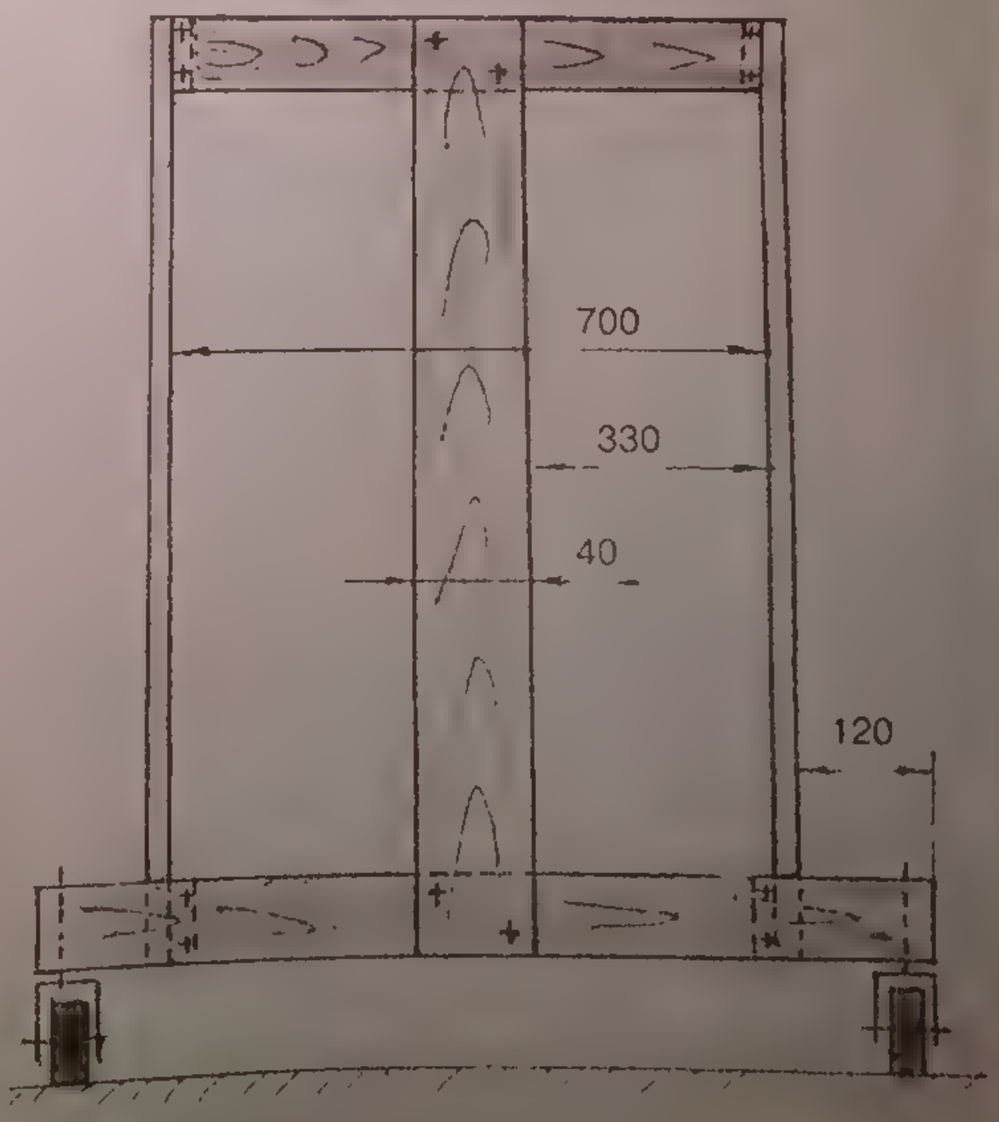
Ходунки для пожилого или больного человека несложно изготовить в домашних условиях, если у вас имеются в наличии:

- сухие доски 20х40 (20х60) мм;
- угловые колеса — 2 шт.;
- болты М6 (М8) с гайками;
- оконные (рамные) уголки;
- шурупы-саморезы 4х40 или 4х50 мм.

Все места контакта досок друг с другом я промазал клеем ПВА и стянул их болтиками М6 (М8), а там, где использовать клей или болтики было нецелесообразно, обошелся шурупами-саморезами соответствующей длины. Для усиления конструкции ходунков некоторые места имеют положенные на дерево оконные уголки-накладки в виде буквы Г.

Алексей АВДОНЬКИН,
г.Минск.





Пошли нам бог смешного иностранца

(Окончание. Начало в № 10)

Видно пана по холявам

В хате у Савки как у хорошего хозяина есть все. Тут и жернова, превращающие жито в муку, и сита, изготовленные из телячьей кожи, и своя мастерская по ремонту обуви. Помните, в каких сапожках щеголяла героиня Гоголя красавица Оксана?! Мало кто знает, что таковые стоили 25 рублей золотом, в то время, как корову можно было продать за один рубль. Вот и получалось, что приобрести обувь могли только зажиточные крестьяне, остальным приходилось довольствоваться лаптями (или, в лучшем случае, валенками).

— Иногда шли на хитрость, — объясняет Савка. — Когда подошва полностью снашивалась, а голенище оставалось еще неплохим, мастер его отрезал и пришивал к старым башмакам. Вот и говорили: «Видно пана по холявам», подразумевая, что состоятельный человек такого не допустит.

Савка прекрасно сам мастерит сапоги, подбивая их, как в давние времена, березовыми колышками, выполняющими функцию набоек. А сшивает кожу конопляной нитью: она не гниет и не портится. В качестве примера хозяин показывает конопляную скатерть, некогда пролежавшую у одной бабушки в темном подвале несколько десятков лет. «Взял из уважения к почтенному возрасту собеседницы, — делится Савка. — Когда же мы ее отбелили, то были поражены прочностью и качеством материи».

К слову, о материи. Ее теперь за ткацким станком ткут и домочадцы Савки, и многие посетители. Станок собирал сам хозяин, сам же изучал ткацкое дело. «Ткали-то и мужчины, и женщины», — поясняет Савка, прогоняя челнок по основе, и закрепляя нить. Единственное, что ему пока не удается, так это выткать рушники.

— А с гончарным делом тоже знакомы? — спрашиваю я, разглядывая всевозможных форм кувшины.

— Конечно, — говорит Савка. — В нашем селе в свое время было свыше двухсот гончаров, запас глины тут богатый. Да только сейчас никто не хочет возиться: работы много, а труда — на копейку. А ведь форма горшка отображает и мужчину, и женщину одновременно. Если вы поставите его перед собой, то увидите горлышко, шейку, плечики, пятку (дно); если развернете, то заметите, что он напоминает по своей форме женскую грудь. Поэтому еда в нем всегда такая теплая, а сам горшок настолько прочный, что разбить его очень трудно.

Пользуйтесь народным календарем

Савка пользуется народным календарем, считая его самым правильным. Правда, огорченно отмечает он, изменения, которые были в него внесены — сначала Владимиром Великим, а затем Петром I — не способствовали лучшему.

— Наши предки отмечали Новый год, когда просыпалась природа, то есть в марте, — объясняет он. — И известное пожелание «Сею, сею, посеваю, с Новым годом поздравляю» относится к хлеборобам, которым желали хорошего посева. Весь календарь наших предков был словесный. Если вас пригласили на крестины на Андрея, то вы уже точно знали, что вам следует прийти 13 декабря. Ни один день у наших предков не повторялся, каждый не только имел свою характеристику, но и был неким руководством к действию.

А уж пословицами и поговорками Са[illegible] сыплет, как из короба. «Кто не посеял до честного Креста, тот не стоит собачьего хвоста», — смеется он, показывая свой огород, подразумевая Воздвижение Господне. Согласно народному преданию, в этот день Всевышний судил всех гадов по делам их. И не допускал к себе за пазуху перезимовать тех, кто провинился. «Кто не посеет до Покрова, — тот будет выводить по коров[illegible] Календарь

указывал, когда надо засучить рукава, когда отдохнуть, а когда и погадать. Вот и хочет он издать народный календарь, аналогов которому пока нет, свято веря в то, что он сослужит хорошую службу многим украинцам.

Наследство, от которого мы отказались

Гостеприимная хозяйка рогачом достает из печи горшок с пшенной кашей, раскладывает ее по глиняным мискам, раздает деревянные ложки, ставит на стол медовуху, — вот тот нехитрый, но сытный ужин, за которым течет наша беседа. И что интересно: память услужливо помогает вспомнить те факты, о которых мы лишь отрывочно узнавали от своих дедов.

— Как-то ко мне приехали москвичи, — делится Савка. — Мать их — казачка в седьмом поколении. Их же судьба давно забросила в Россию. Но в разговоре со мной — неожиданно для себя — они стали употреблять те украинские слова, которых никогда не знали.

Подобные случаи скорее являются правилом, нежели исключением. Немцы, глядя на ромб (помните, «план» хаты?) увидели в нем рисунок... своих национальных вышивок.Венгры заметили схожесть в пошиве обуви, а у украинцев, приезжающих из других регионов, возникает ощущение, словно надели на себя родную рубашку. Вот и тянет их сюда. Об этом свидетельствует книга записей, где свои отзывы оставляют посетители. Например, индианка, проживающая десять лет в Украине, призналась, что культуру этой страны, ее быт и традиции она узнала, лишь побывав в хате Савки.

Мы уже покидали гостеприимный дом, такой теплый и прохладный одновременно, когда у пана Савки зазвонил мобильный телефон — чуть ли не единственный атрибут современности в усадьбе. Звонила супружеская чета из Винницы. О Савке они узнали от своих друзей, проживающих в... Канаде. Вот, говорят, решили обвенчаться спустя долгие годы совместной жизни. По всем правилам и непременно в хате Савки. «Самое время для обрядов наступает, — говорит Савка. — Пусть приезжают». В этом доме гостей всегда встречают хлебом-солью. А Савка мечтает создать целый хутор. И, глядя на его хату, не сомневаешься, что ему это удастся...

Галина ДЕГТЯРЕВА,
Киев — с. Новые Петровцы — Киев.
Фото автора.

Шедевры из... ничего

Вы не умеете рисовать, но обладаете хорошим вкусом и фантазией? Попробуйте украсить свой дом необычными картинами.

Одну из своих картин я изготовил из лозовых прутьев, деревянных брусочков, сухих веточек пижмы, днища старой ивовой корзины и кукурузного початка. Все элементы по придуманной композиции расположил на «холсте» и приклеил клеем ПВА. В довершение покрыл работу аэрозольной краской, использовав серебряный и бронзовый цвета.

Другую картину сделал из скрученной проволоки, наклеенных друг на друга кусочков ДВП, стружки, шляпок гвоздей, веточек лозы и засушенных листьев. Фоном для картины послужила смятая туалетная бумага. И снова последний «штрих» — аэрозольная краска.

Интересного эффекта можно добиться смешением разных цветовых оттенков. Процесс этот очень увлекательный — прямо на глазах «кучка мусора» превращается в настоящее произведение искусства!

Идею создания еще одной картины мне «подсказала» старая разбитая чашка.

На лист ДВП приклеил ватман. Сделал цветные заливки акварелью и наклеил на них гречку, рис, перловку, горох. Выложил рядочками фасоль, чечевицу, скорлупу грецких орехов, разукрашенные маркером спагетти. Приклеил черепки битой чашки. Добавил лавровый лист, семечки тыквы и арбуза, засушенные листья. Для большей декоративности отдельные фрагменты картины покрыл лаком для волос с блестками.

Поместил свое творение в рамку и повесил в кухне. Друзья от этой работы в восторге и уже успели в шутку дать ей название — «На черный день».

Сергей СЕРГЕЕНКО,
г. Могилев.
Фото автора.

Костюм для мальчика

(Возраст 2-3 года, рост 92 см)

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Плащевка с водоотталкивающей пропиткой шир. 150 см:

зеленая — 0,8 м, салатовая — 0,6 м, бордовая — 0,5 м, оранжевая — 0,6 м.

- Фланель бледно-желтого цвета для подкладки шир. 90 см — 3,0 м.
- Одна разъемная застежка-«молния» дл. 40 см (укоротить до 36 см) зеленого цвета.
- Эластичная тесьма шир. 2 см — 1,0 м.
- Шнур бордового цвета для завязок и вешалки — 2 м
- Блочки d 5-7 мм — 4 шт.
- Лента «контакт» оранж. цвета — 10 см.
- Наконечники и фиксаторы для шнура — по 4 шт.
- Лоскут флизелина для аппликаций.
- Нитки всех четырех цветов ткани верха.

Детали даны без припусков на швы и подгибку. Необходимо добавить по 1 см на швы, по 2,5 см по верхним срезам накладных карманов, по 3-4 см на подгибку.

ПОШИВ КУРТКИ

На деталях правой полочки выполнить аппликацию «Пеликан», на спинке — «Крокодил». Лоскутки ткани перед нанесением линий мотивов продублировать флизелином. Готовые мотивы наметать на детали полочки и спинки (можно закрепить клеевой паутинкой) и настрочить нитками контрастного цвета узкой (2,0 мм) зигзагообразной строчкой. Приутюжить.

Детали «карманов-кенгуру» из плащевки и фланели сложить лицом к лицу и обтачать по верхнему прямому и скругленному срезам. Вывернуть, выправить углы, отстрочить. Карманы наложить на полочки по разметке и наметать.

Стачать вместе, сложив лицевыми сторонами, срезы верхней и нижней частей спинки. Припуски шва настрочить по нижней части. Соединить плечевые швы, припуски настрочить по спинке. Стачать боковые срезы куртки, прихватывая в шов и боковые срезы карманов-«кенгуру». Швы отстрочить и приутюжить.

На правом рукаве выполнить накладной карман с клапаном. На деталях кармана отвернуть на изнанку припуски по всем 4 сторонам, настрочить на рукава и настрочить по разметке. Приутюжить.

Детали клапана обтачать по трем сторонам (1 длинной и 2 коротким), вывернуть, отстрочить, по разметке настрочить отрезок ленты «контакт». Клапан по разметке настрочить на рукав, отвернуть его вниз и проложить еще одну строчку вдоль шва притачивания.

Стачать вместе верхнюю и нижнюю части левого рукава, припуски шва настрочить по нижней части. Стачать вертикальные швы рукавов, рукава втачать в пройму, слегка припосадив по окату.

Стачать детали капюшона и вытачки на них. Отстрочить. По разметке пробить 2 блочки. Капюшон втачать в горловину, совместив средний шов капюшона с меткой середины спинки, а передние срезы капюшона со срезами бортов полочек.

«Молнию» расстегнуть, наметать каждую часть на срезы борта полочек. Зубчики должны быть направлены в противоположную от срезов сторону.

Стачать детали подкладки куртки. При втачивании капюшона вложить в шов концы вешалки (отрезок шнура примерно 10 см).

Подкладку наложить на куртку лицевой стороной к лицевой. Обтачать куртку подкладкой по передним срезам бортов и капюшона, прихватывая «молнию». Подкладку отвернуть на изнанку, отстрочить срезы борта на расстоянии 5-7 мм от сгиба ткани, а капюшон по разметке кулиски. В кулиску втянуть шнур, надеть фиксаторы и наконечники.

Вложить рукава подкладки в рукава верха, сметать вместе открытые срезы по низу рукавов. То же сделать по низу куртки. На полочках по разметке пробить блочки. Припуски по низу рукавов и куртки отвернуть на изнанку и обработать как на **рис. 1**. По низу рукавов втянуть резинку, по низу куртки — шнур.

ПОШИВ БРЮК

На левой передней половинке брюк выполнить карман. Для этого обработать детали бочка, как на **рис. 2** (швы 1—4). Затем соединить бочок со средней частью передней левой половинки брюк (швы 5 и 6). На левой задней половинке брюк стачать верхнюю и нижнюю части бочка, отстрочить, притачать бочок к средней части левой задней половинки брюк.

Стачать боковые швы брюк, отстрочить.

На правой половинке брюк выполнить накладной карман с клапаном (способ обработки узла — см. правый рукав куртки). Стачать внутренние и шаговые швы брюк.

Стачать детали подкладки брюк. Подкладку вложить в брюки изнанка к изнанке. Сметать вместе открытые срезы по низу брюк и по талии. Низ брюк обработать как на **рис. 1**. Припуск под кулиску по линии талии отвернуть на изнанку и настрочить. В кулиску продеть эластичную тесьму. Концы закрепить.

Проверить, удалены ли сметочные стежки, костюм отутюжить.

Рубрику ведет
Ольга КАМКОВА,
г.Могилев.
Фото автора.

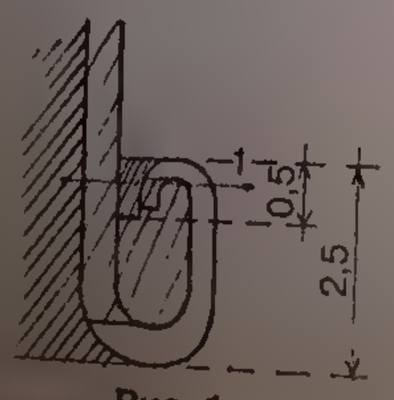


Рис. 1

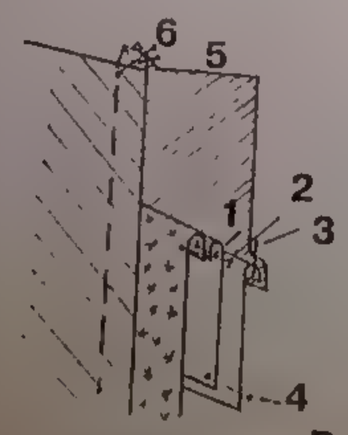


Рис. 2

РАСКРОЙ

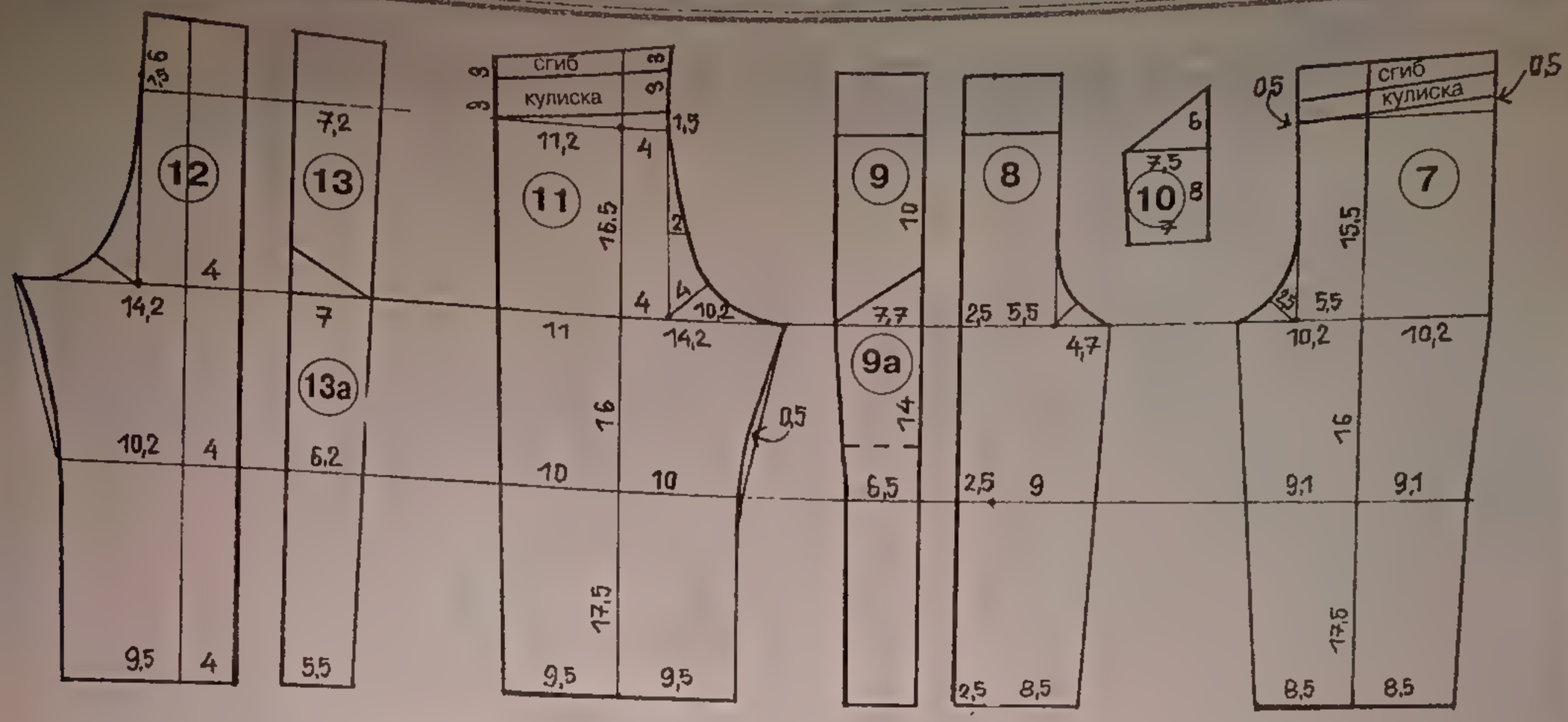
Зеленая плащевка: детали 1 — 2 дет., 3а — 1 дет., 6 — 2 дет., 7, 8, 11, 12 — по одной детали, мотив «Крокодил»

Салатовая плащевка: детали 2, 4, 9, 13, мотив «Пеликан».

Бордовая плащевка: 1а — 2 дет., 2а — 1 дет., 9а — 1 дет., 13а — 1 дет.

Оранжевая плащевка: 3 — 1 дет., 4а — 1 дет., 5 — 2 дет., 3а — 1 дет., 6 — 2 дет.

Фланель (подкладка): детали 1 — 2 дет., 1а — 2 дет., 2+2а — 1 дет., 3 — 1 дет., 4+4а — 1 дет., 5 — 2 дет., 10 — 2 дет., 7, 8+9+9а, 11, 12+13+13а — по одной детали.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

1 — полочка, 2 дет. + 2 дет. из подкл.

1а — карман-кенгуру, 2 дет. + 2 дет. из подкл.

2 — спинка, 1 дет.

2а — нижняя часть спинки, 1 дет.

2 + 2а — 1 дет. из подкл.

3 — правый рукав, 1 дет. + 1 дет. из подкл.

3а — накладной карман правого рукава, 1 дет.; накладной карман правой половинки брюк, 1 дет.

4 — левый рукав, 1 дет.

4а — нижняя часть левого рукава, 1 дет.

4 + 4а — 1 дет. из подкл.

5 — капюшон, 2 дет. + 2 из подкл.

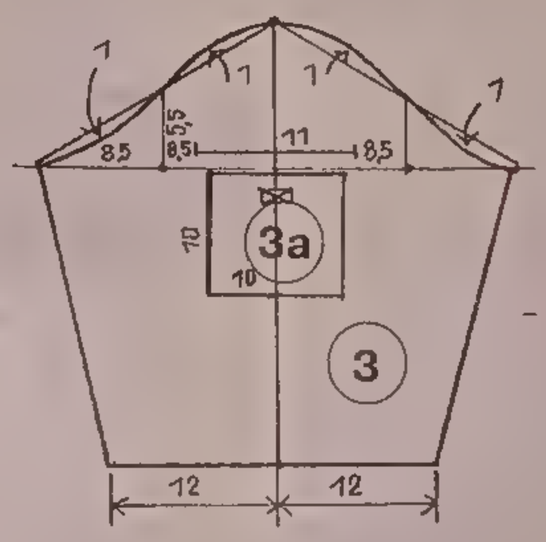
6 — клапан накладных карманов, 4 дет.

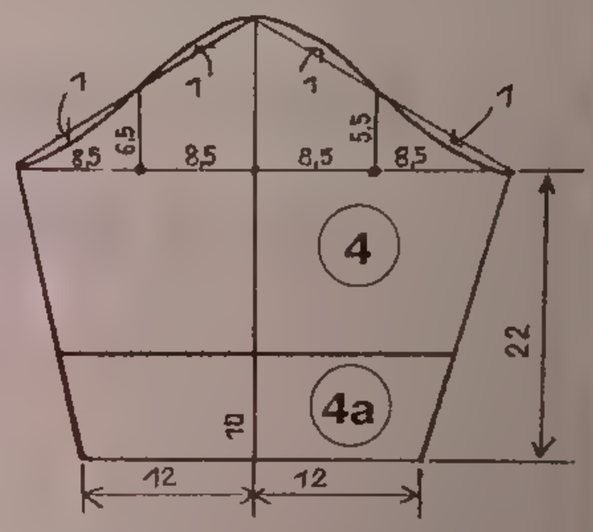
7 — правая передняя половинка брюк, 1 дет. + 1 дет. из подкл.

8 — средняя часть левой передней половинки брюк, 1 дет.

9 — верхняя часть бочка левой пер. полов. брюк, 1 дет.

9а — нижняя часть бочка левой пер. полов. брюк, 1 дет.





8 + 9 + 9а — лев. пер. полов. брюк из подкл. 1 дет.

10 — мешковина левого кармана брюк, 2 дет.

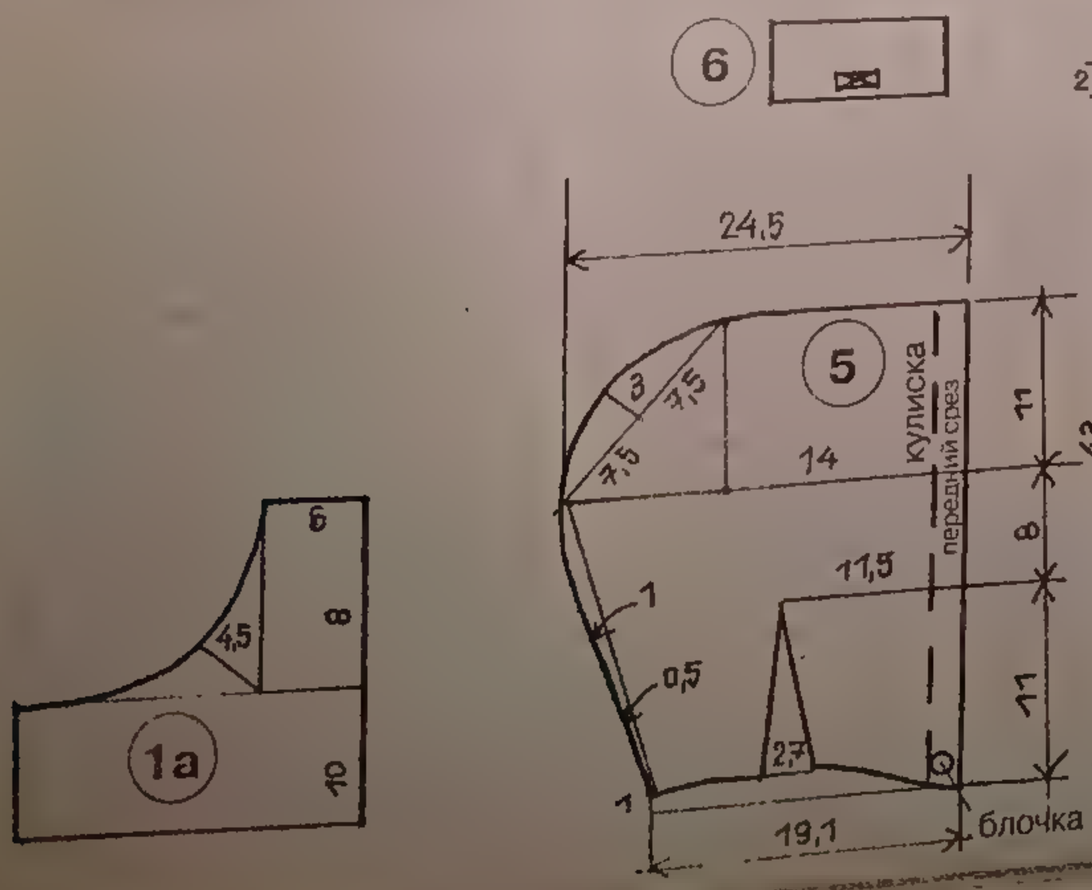
11 — правая задняя половинка брюк, 1 дет.

12 — ср. часть левой задней половинки брюк, 1 дет.

13 — верхняя часть бочка левой задней половинки брюк, 1 дет.

13а — нижняя часть бочка левой задней половинки брюк, 1 дет.

12 + 13 + 13а — лев. зад. полов. брюк из подкл., 1 дет.



Бра из оргстекла

Для изготовления понадобятся
- оргстекло
- лист жести
- электрическая лампочка с патроном и проводом
- 2 болта с гайками
- 2 гвоздя

Из оргстекла вырежьте квадрат. Углы, нагрев над пламенем, немного загните. В одном из углов просверлите два отверстия под болты (**рис. 1, А**).

В прямоугольном куске жести плоскогубцами загните два края под углом 90 град. Просверлите в каждом по два отверстия — под болты (**рис. 2, Б**) и под гвозди (**рис. 2, В**). Центральное отверстие для патрона обсверлите по диаметру тонким сверлом.

Каркас из оргстекла и жестяную подвеску для патрона соедините болтами через отверстия А и Б. В подвеске установите патрон с лампочкой. Готовое бра повесьте на стену (предварительно окрасив, например, в голубой цвет).

Александр БАРТЕНЕВ,
г. Курган.

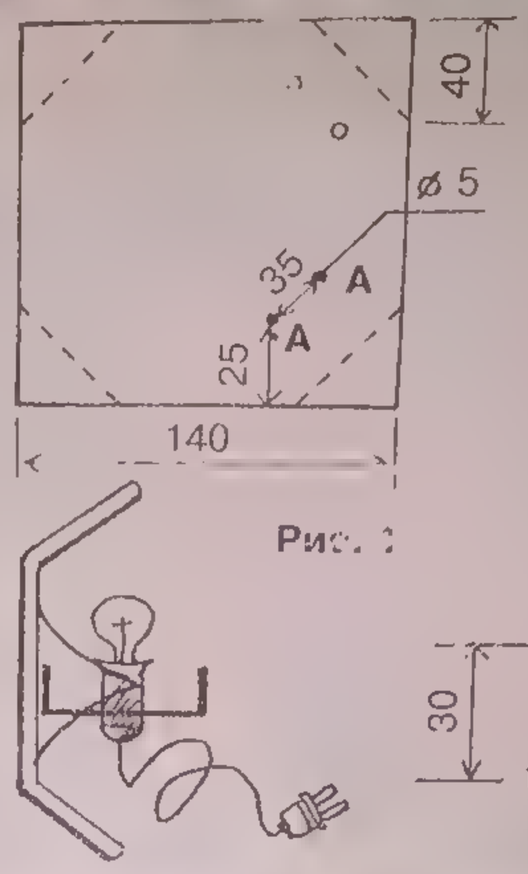


Рис. 1

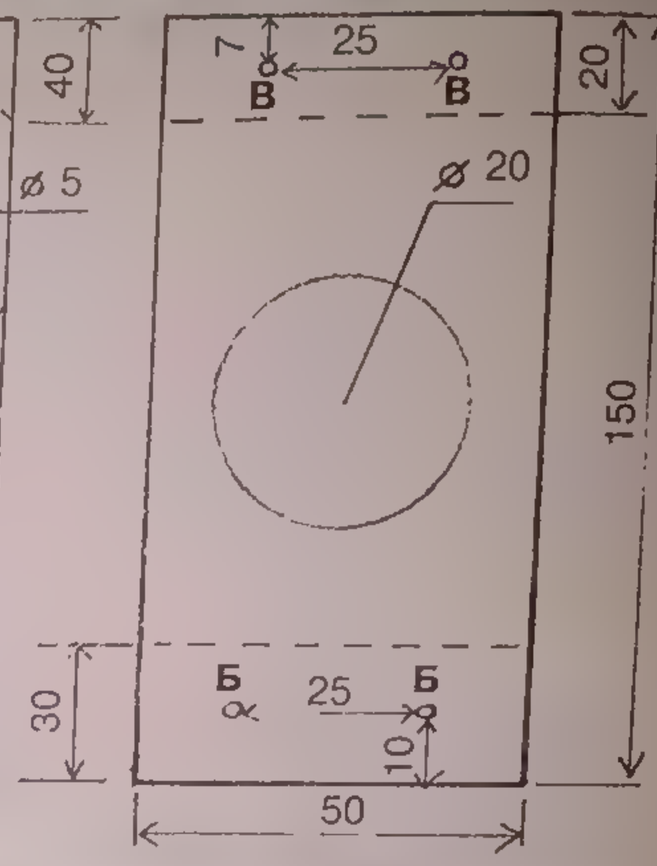


Рис. 2

Ваш вопрос — наш ответ

Подскажите, как удалить смолу с сосновых досок и чем их обработать перед покраской.

Владимир ГУДЫМ, г. Брест.

Обессмоливание древесины заключается в удалении с древесины хвойных пород смолистых веществ, препятствующих адгезии (прилипанию) отделочных материалов. Перед окраской масляными красками обессмоливание не обязательно, так как масляные краски к таким поверхностям прилипают вследствие однородности смол древесины и олифы, на которой готовят эти краски. Для обессмоливания чаще всего используют растворители. Например, сосну обессмоливают 25%-ным раствором технического ацетона. Его наносят кистью, затем поверхность промывают теплой водой и сушат. Для особо тщательного обессмоливания применяют этиловый спирт.

Наиболее распространенный состав для обессмоливания готовят из следующих компонентов (г): горячая вода — 1000; пищевая сода — 40-50; поташ — 50; мыльные хлопья — 25-40; спирт —10, ацетон — 200. Горячий раствор флейцем наносят на поверхность, после чего ее промывают теплой водой и сушат. Свежеструганную древесину можно обессмолить также 5-10%-ным раствором кальцинированной соды с температурой 40-60 град. Им протирают поверхность древесины 2-3 раза, затем обильно промывают водой и сушат.

Кто подскажет?

Нуждаюсь в схеме изготовления токарного станка по дереву в домашних условиях. И еще: как собрать плавающее средство из пластиковых бутылок (лодка, плот, катамаран и т. п.)?

ШАПОВАЛОВ Михаил,
247007 Гомельская обл. и р-н, п/о Улуковье,
д. Головинцы, ул. Советская, д. 45А.

Кое-что о материалах

ДСП ламинированная — это ДСП, облицованная пленкой на основе термореактивных полимеров (бумажно-смоляными пленками). Существует огромное количество оттенков и фактур бумаги, так что внешний вид ламинированной ДСП отличается большим многообразием. После пропитки меламиновой смолой бумага становится жесткой и хрупкой; затем с помощью прессования пленка „намертво" соединяется с поверхностью ДСП.

Достоинства: многообразие цветов и фактур, имитация фактуры натурального дерева, устойчивость к всевозможным механическим повреждениям и термическому воздействию (проще говоря — к горячим кофейникам и сковородкам).

Недостаток: невозможность тонкой обработки. И еще один момент: в зависимости от технологии изготовления ДСП может быть ламинированной или кашированной. Кашированная ДСП по внешнему виду и стоимости не отличается от ламинированной, а вот по долговечности уступает ей (начинает отслаиваться пленка на уголках и на краях).

МДФ (MDF) — это плита, которая сделана из очень мелких древесных опилок. Разница между стружкой для ДСП и для МДФ — как между продуктами, которые пропущены через мясорубку, и продуктами, измельченными миксером. Частицы дерева скрепляются лигнином и парафином. МДФ стремительно набирает популярность в Европе (если рост производства ДСП составляет 2%, то рост производства МДФ — 25%).

Достоинства: МДФ — экологически чистый материал. Он достаточно мягкий и поддается самой тонкой обработке, потому это любимый фасадный материал современных дизайнеров. Резные шкафчики кухонь, изящные спинки кроватей — все это МДФ. МДФ обладает всеми достоинствами дерева, но стоит намного дешевле, да и служит дольше.

Минус: единственный — поскольку местное производство МДФ не налажено, его завозят из-за границы. Отсюда высокая цена на материал.

Утепление стен пенопластом

Домашний ремонт

Проблема сырости в панельных и кирпичных домах для многих стоит очень остро. Часто новые обои отстают от стен или на них появляются черные пятна. При этом обработка стен и углов медным купоросом и другие уловки малоэффективны: предательская чернота появляется вновь.

Но выход есть: утеплите «проблемные» стены пенопластом.

Возьмите бруски 30х50 мм длиной по высоте стены, пенопласт толщиной 30 мм, нужное количество листов ДВП толщиной 5 мм.

Вбейте в бруски 80-миллиметровые гвозди на расстоянии примерно 60 см друг от друга так, чтобы их острия выступали на 3-5 мм с обратной стороны брусков. Приложите бруски вертикально к стене на расстоянии, равном ширине листа пенопласта, и несколькими ударами молотка наметьте места для отверстий под деревянные пробки. Отверстия проделайте сверлом по бетону диаметром 10 мм. Плотно вгоните в них пробки, прибейте бруски. При желании можно использовать шурупы (евростяжку) подходящей длины. Поперечные бруски закрепите таким же образом с учетом высоты листа пенопласта. Поперечные бруски можно притянуть гвоздями к вертикальным стойкам. Листы пенопласта плотно разместите в ячейках.

На стенах с окнами и отопительными батареями приклейте под подоконниками и вдоль батареи моющуюся потолочную плитку без рельефа лицевой стороной к стене.

Зашейте всю конструкцию ДВП, используя 32-миллиметровые гвозди. Затем промажьте 2-3 раза шляпки гвоздей лаком НЦ или краской. Иначе со временем на обоях проступит ржавчина.

Чтобы стыки листов ДВП впоследствии не были заметны под обоями, тщательно прошпатлюйте и зашкурьте их.

Откосы на окнах получатся шире за счет толщины бруска и листа ДВП. Их необходимо оштукатурить и зашпатлевать финишной шпатлевкой.

Александр НОСОВ, г.Клецк.

И будет ремонт не в тягость!

Если вы собираетесь делать в доме ремонт и вам нужен путеводитель в мире современных стройматериалов — не пропустите новую брошюру «РЕМОНТ: ОТ ПОТОЛКА ДО ПОЛА» серии «Мастерская на дому», которая выйдет 6 декабря этого года.

Информационное издательство "Радар", г. Москва. www.icalmaz.ru
Высылаем почтой (без предоплаты) издания по организации своего дела (доход-10-250 тыс. руб. в месяц), рекомендованные Союзом предпринимателей, из серии

368 стр. 2004г **Как заработать деньги?** №1 за 2005г. 352 стр.

Книга "Как открыть своё дело"

!235 вариантов для одного, семьи, для села, дачи !510 предложений фирм Вам: представитель, филиал и др. !Данные по 542 видам оборудования для своего дела: характеристики, цены, где купить !С чего начать, секреты успеха-**Цена -350р.**

Журнал "Своё дело и заработок"

155 новейших вариантов своего дела: подробное описание с иллюстрациями. Домашний бизнес и заработок, бизнес в селе, мини-производства, новые услуги и другое - **Цена - 250 р.**

Цена комплекта (книга + журнал) - всего 450 руб.

Содержат планы действий с рекомендациями, затраты, доход, цены, нужные адреса и телефоны, советы. Большинство - для домашних условий и без особых затрат.
Вот только часть из 900 предложений: !Сбор и сбыт отходов !работа от фирм: представителем, на их оборудовании и сырье, с их товаром !выращивание: женьшень, трюфель, клюква, грибы !разведение: шиншиллы, перепелы, страусы, ондатры, пони !выпуск: спирт; кирпич, пенобетон, свечи, пенопласт, поролон, тосол, крышки, перчатки.
ЗАКАЖИТЕ у нашего партнера: **607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 10-11.** Оплата при получении на почте. За доставку -7 руб.+5% цены.

Уважаемые авторы статей!

Отправляя впервые письмо в редакцию, не забывайте указывать свои полные данные: Ф.И.О., дату рождения, номер паспорта, когда и кем он выдан, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН (если есть).

Хит продаж!

МАССАЖЕР «БАБОЧКА»

придаст вам отличную спортивную форму и избавит от лишних килограммов!

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ?

- Спортивные нагрузки без усилий: вы заняты своим делом (чтение, просмотр телепередач, др.), а он своим.
- "Сжигает" лишние запасы в "проблемных" зонах, обеспечивает плоский живот.
- Восстанавливает эластичность и внешний вид кожи.
- Воздействует на жировые отложения конкретного участка.
- Идеально восстанавливает фигуру после беременности.

КАК ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?

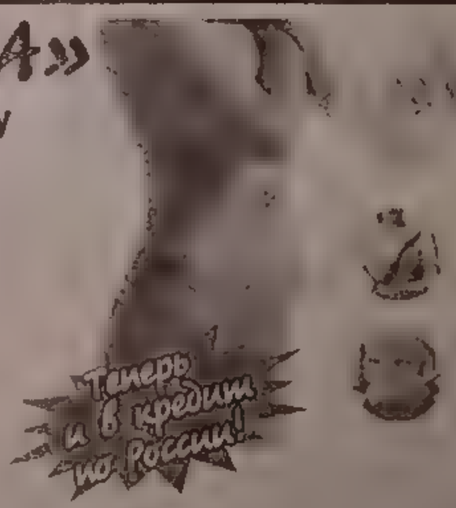
- Стимулирует сокращение мышц легкими электронными импульсами.
- За 15 минут мышцы сокращаются до 600 раз, что равносильно за 15 минут 600 раз подтянуться на турнике!
- "Сгорают" жировые отложения, мышцы и кожа приобретают высокий тонус и эластичность!!!

ЧЕМ ОН ЛУЧШЕ ДРУГИХ?

- Эффективен как для женщин, так и для мужчин в любом возрасте!
- Весит всего 50 г!!! Используйте его в любое время и практически в любом месте!
- Может быть прикреплен к любой области тела под любым углом.

Уже через 15 дней вы увидите и почувствуете результат, а может быть, и услышите — в виде комплиментов!

Рекомендуем использовать два массажера одновременно, что позволит достигнуть идеальной фигуры в 2 раза быстрее!



При этом вы получите скидку!!!

При покупке вы получаете гарантию на прибор в течение 6 месяцев!!!

Цена 1 шт. — 990 руб., от 2 шт. — 690 руб. за шт.

Оплата — при получении на почте!

Сделать заказ вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 40-98-05 или, написав заявку, по адресу: 610000 г. Киров, а/я 30, отдел 90.

Необычный конструктор

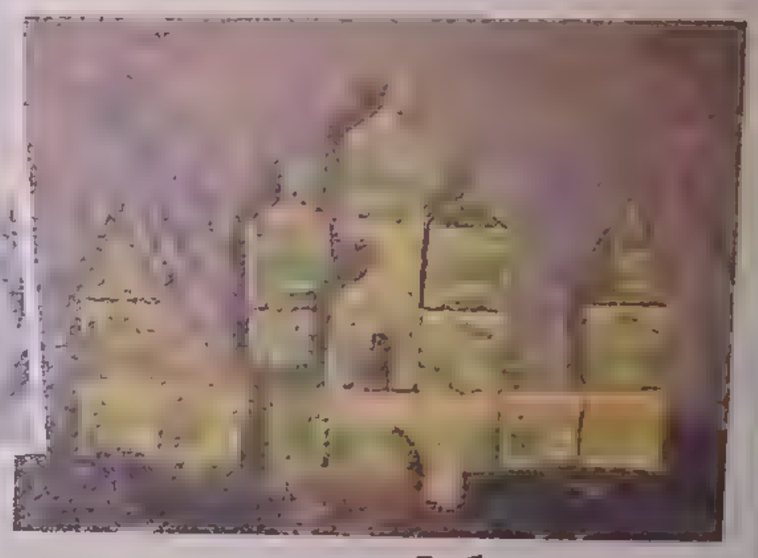
Как известно, игра со строительными наборами — одно из наиболее распространенных и любимых, и, в то же время, развивающих занятий для детей разного возраста. Однако, исходя из собственного опыта, замечу, что зачастую в конструкторах зарубежного или отечественного производства не хватает модулей, необходимых для полного воплощения творческих замыслов ребенка. Рождение сына подтолкнуло нас к созданию своего комплекта деталей.

Преимущество нашего «Строителя» заключается в том, что он дешев, прост в изготовлении, относительно прочен и влагоустойчив, его элементы легко заменяемы и дополняемы.

Основные детали «Строителя»

Материалом для изготовления данного набора послужили упаковки (тетра-пак) из-под кефира емкостью 0,5 и 1 л. Самый простой модуль — кубической формы — получается из упаковки емкостью 1 л, три стенки которой надо обрезать на высоте, равной длине одной из сторон донышка. Четвертую сторону отрезать на высоте двух «донышек». На ней необходимо оставить места для склеивания.

Пароход и парусник



Собор

Другие элементы «Строителя» — это прямоугольные параллелепипеды, четырехугольные пирамиды, треугольные призмы, «ворота». С их помощью можно строить не только домики, гаражи, но и практически все виды транспорта, мебель, архитектурные постройки разных времен, стилей и многое другое.

Иногда пустые упаковки сами настолько похожи на многоэтажки, башни с часами, деревенские домики, что мы дополняем их лишь надрезами и аппликацией.

Элементов «Строителя» можно сделать так много, что участником действия станет не только игрушка, но и сам ребенок.

Конечно, перед работой надо тщательно промыть упаковки дезраствором, постаравшись не испортить их форму. В случае загрязнения или сильной деформации модуль придется заменить.

Наш первый комплект прослужил около десяти месяцев, а сейчас идет работа над более совершенным вариантом.

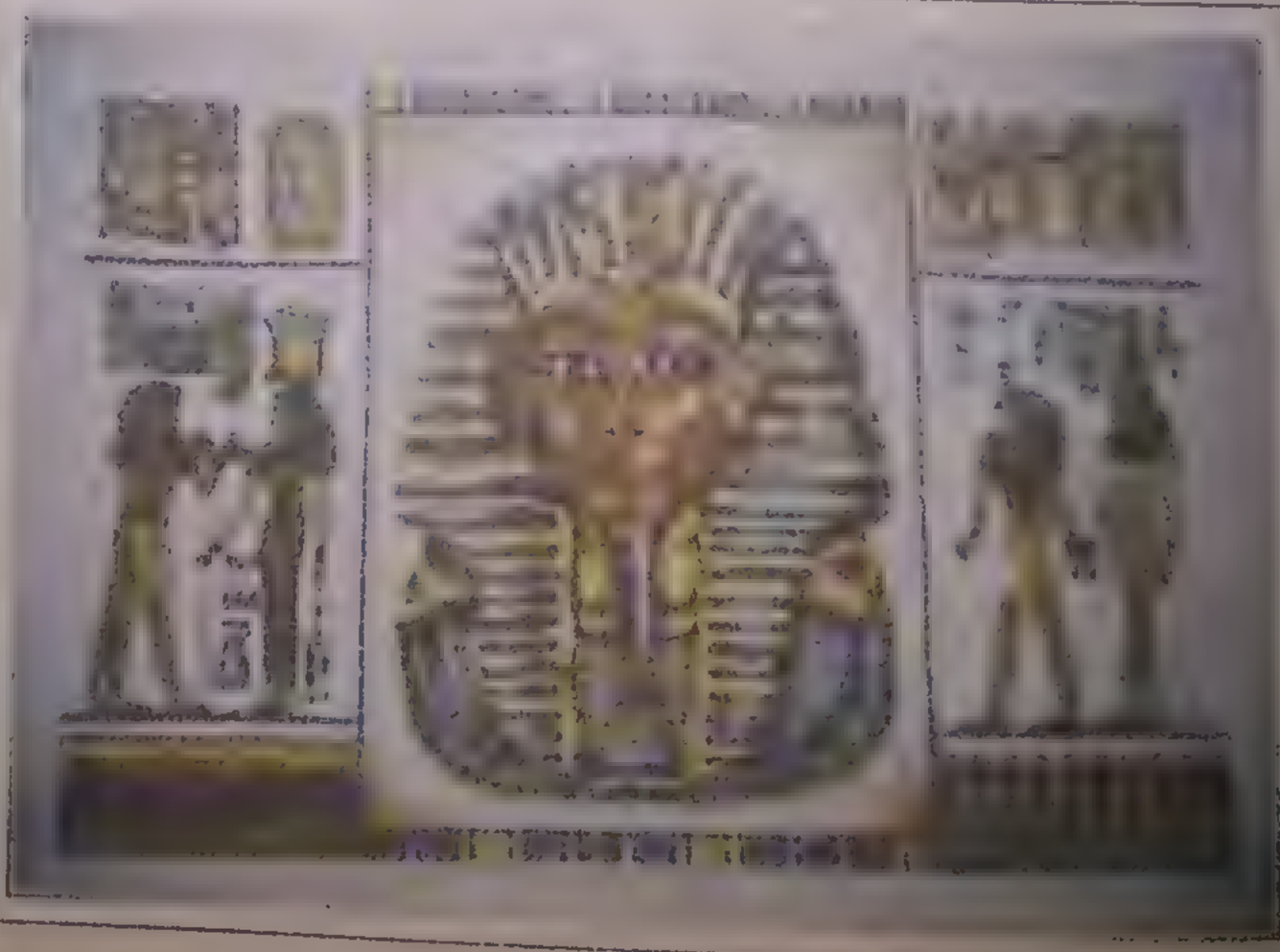
Светлана ПЕНИНА,
г. Тамбов.
Фото автора.

На конкурс "Мой шедевр"

«Фараон»

Мне 20 лет. Вышивкой увлекаюсь только второй год, но в моей коллекции уже 15 работ. Все они по-своему любимые, но «Фараон» — особенно. Долго не могла взяться за эту вышивку, однако, увидев в газете объявление о конкурсе, решилась. Работа была не из легких: вышивала по черно-белой схеме, так что цвета ниток пришлось подбирать самой. И вот наконец мое творение (размером 50х70 см) перед вами!

Ольга ГАРБАЦЕВИЧ,
г.Солигорск.
Фото автора.



Вышиваю по 14 часов в сутки...

Мое увлечение вышивкой давно переросло в «болезнь», и, наверное, неизлечимую. По 14 часов в сутки сижу с иголкой над пяльцами! В числе моих работ — 15 вышитых ковров размером 3х2 м, 48 подушечек, более 20 картин, скатерти, наволочки, рушники, салфетки... Есть в моей коллекции даже генеалогическое древо нашего рода, включающее 88 человек, 14 фамилий, начиная с моего прадеда Андрея Лопатина, родившегося в 1830 году.

Несмотря на то, что жизнь легкой не назовешь (мне 63 года, из них 35 лет отработала дояркой, в 39 лет осталась вдовой; у меня пятеро детей и десять внуков), я человек общительный и жизнерадостный. Вот уже 6 лет ежедневно веду дневник — пусть останется память внукам. С выставками своих работ не раз бывала в Поставах, Полоцке, Витебске, Минске, этим летом ездила на фестиваль в Литву. Одну из своих картин подарила Президенту Беларуси Александру Лукашенко, когда он приезжал в Поставы. Несмотря на то, что у меня столько вышитых работ, я никогда не продаю их — только дарю

Лилия ЗАРЕЦКАЯ,
д. Новоселки Витебской обл.
Фото из семейного архива автора.

Итоги конкурса «Мой шедевр»

Мы очень рады, что объявленный в апрельском номере конкурс «Мой шедевр» нашел столь живой отклик в вашей душе, уважаемые читатели. Писем пришло очень много. Спасибо вам за то, что поделились своими творениями — по сути, частичкой своей души — со всеми нами.

Как не восхититься великолепной коллекцией **Валентины Плотницкой** из г. Столина («Когда сажусь за вышивку — забываю обо всем», № 9 газеты), насчитывающей более 30 вышитых картин! А как прекрасны гобелены **Аллы Белоусовой** из п. Софрино Московской обл., которая нашла такой простой и доступный материал для вышивки, как мешковина («Гобелены на мешковине», № 10)! Нельзя не отметить творческий потенциал **Марии Головиной** из г. Новомичуринска Рязанской обл. («И отдых, и увлечение», № 9), **Татьяны Буданцевой** из р. п. Новая Ляда Тамбовской обл. («Моя мечта — собрать свою Третьяковку», № 7). Необычайно проникновенны работы на религиозную тематику **Галины Дехтяр** из г. Жодино («Люблюсь и вдохновляюсь», № 9) и **Ирины Сваволя** из г. Кривой Рог Днепропетровской обл. («Рисует образы воображенье», № 9). Особая благодарность — могилевчанке **Татьяне Петренко**, которая «разбавила» конкурс своими самобытными творениями и дала почувствовать «атмосферу» загадочного Востока («Цветущая ветка сакуры», № 10).

К сожалению, нет возможности перечислить всех участников конкурса, хотя похвалы и восхищения достоин каждый из вас. Вынуждены также сказать, что не все письма, пришедшие на конкурс, были опубликованы. Некоторые из них еще появятся на страницах газеты, но есть и такие, что не были опубликованы из-за плохого качества фотоснимков. Так что, пользуясь случаем, настоятельно рекомендуем всем нашим нынешним и будущим авторам регулярно упражняться в фотосъемке. И помните: фон для фотографируемого предмета не должен быть пестрым, в комнате должно быть достаточно светло.

А теперь о главном. Надеемся, что женская половина не будет на нас в обиде за то, что свой приз — набор для вышивки — за силу духа, упорство и талант мы решили отдать **Андрею ШМАЛЬКО со ст. Новощербиновская Краснодарского края.** Это единственный мужчина, «засветившийся» в нашем конкурсе благодаря письму его жены Татьяны («Цветочница» изменила его жизнь», № 9). Наши поздравления победителю! Все участники конкурса получат от редакции наши карманные календари на 2006 год.

Конкурс показал, что вышивка интересует многих, поэтому в новом году мы постараемся чаще публиковать схемы, чтобы вы могли пополнить свои домашние [illegible] новыми шедеврами.

Р. ГАЛИНА.

Комплект «Далматин»

Потребуется: мохеровая пряжа расцветки «далматин» (70% — мохер, 30% — акрил, 100 г = 200 м) — 200 г, черная пряжа — около 100 г, наборы из 5 спиц № № 3, 5.

Двойная резинка:

1-й ряд — * 1 лиц. п., 1 п. снять (нить перед петлей) *;

2-й ряд и все последующие вязать, повторяя 1-й ряд.

Количество петель должно быть четным.

Шапочка

Набираем 80 п. на спицы № 3, вяжем по кругу. Провязываем 4 ряда двойной резинкой. Переходим на спицы № 5 и вяжем лицевой гладью 12 см. Разделяем вязание на 8 частей и в начале каждой части в каждом 2-м ряду провязываем по 2 п. вместе лицевой, пока не останется 8 п. Петли стягиваем на нитку.

Шарф

На спицы № 5 набираем мохеровой пряжей 44 п. и вяжем двойной резинкой 130 см, петли закрываем.

Перчатки

На спицы № 5 набираем мохеровой пряжей 42 п. Провязываем 4 см двойной резинкой. Переходим на спицы № 3 и вяжем черной пряжей, дополнительно набрав 6 п. Провязав 7 рядов, начинаем вывязывание большого пальца. Для левой перчатки перед 3-й и 1-й петлями от конца 2-й спицы делаем по 1 накиду. Повторяем эти прибавки еще 4 раза в каждом 2-м ряду в начале и конце клина (количество петель внутри клина должно увеличиваться, а вне клина оставаться неизменным). Провязав еще 6 рядов прямо, снимаем 14 петель на булавку, а в следующем ряду набираем над снятыми петлями дополнительно 4 петли и вяжем прямо 5 см.

Петли для пальцев распределяем согласно схеме. Для перемычек между пальцами набираем количество петель, указанное на схеме. Пальцы вяжем необходимой длины. Для закругления пальца провязываем все петли по 2 вместе, 1 ряд лицевыми петлями и все петли стягиваем. Правую перчатку вяжем симметрично.

В готовых изделиях все узелки на полотне из пряжи «далматин» крючком вытягиваем на лицевую сторону. Изделия слегка отпариваем через влажную ткань.

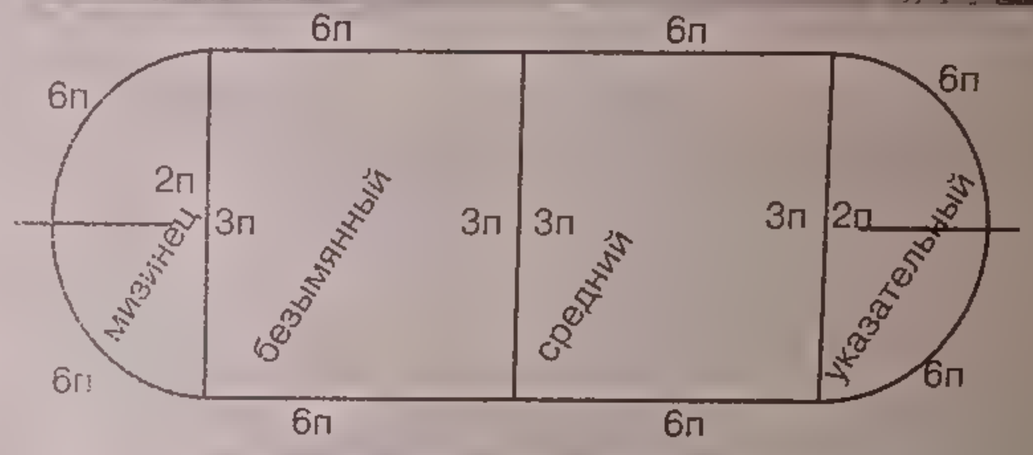


Схема распределения петель для вывязывания пальцев перчатки

Наталья БОЛОТОВА,
г. Апатиты Мурманской обл.
Фото автора.

Основы вязания крючком

Клубок для вязания должен находиться слева от вас, а нитка — на пальцах левой руки. Основными элементами вязания крючком являются: цепочка (воздушные петли), полустолбик, столбик без накида, столбик с накидом, длинные петли (**см. рис.**).

Цепочка (**рис. Б**) служит начальным рядом вязания. На конце крючка надо сделать петлю (**рис. А**). Для этого введите крючок под рабочую нить, лежащую на указательном пальце левой руки (от себя), слева направо и поверните его вместе с нитью: на крючке образуется петля, а под ним перехлест. Слегка растяните петлю и прижмите перехлест большим пальцем левой руки к указательному. Снова введите крючок под рабочую нить (от себя) и, захватив ее, протяните в образовавшуюся петлю. Отпустите большой палец с перехлеста и затяните петлю. Так повторяйте до тех пор, пока не свяжете цепочку нужной длины. Вяжите медленно и аккуратно. Если она получилась неровной, не ленитесь, распустите и перевяжите. Ведь от того, какая будет цепочка, во многом зависит красота всей работы.

Полустолбик (**рис. В**) служит, как правило, для замыкания цепочки в кольцо. Для его провязывания сначала крючок, на котором находится последняя петля в цепочке, введите в первую петлю, на крючке образуется две петли. Затем накиньте нитку на крючок и протяните ее через обе эти петли.

Рис. А

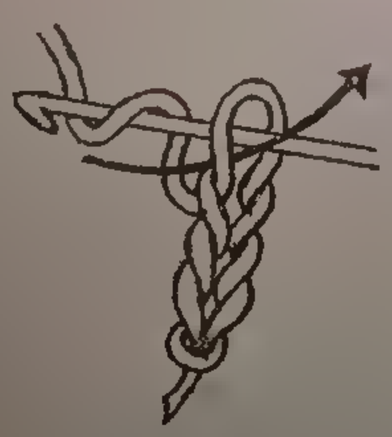


Рис. Б

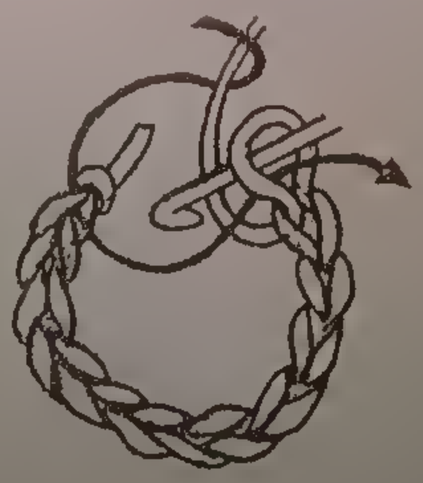


Рис. В

(Продолжение следует).

Жакет на молнии

(Размер 46-48)

Пряжа:

1. 100 г темно-серой шерсти;

2. 100 г пряжи «травка» белого цвета с серой ниткой меланж.

Спицы: № 3 и № 1,5.

Спинка (рис. 1)

Резинку низа вяжем после того, как будет связана вся спинка. Поэтому для набора петель спинки надо взять любую вспомогательную нить (ее в дальнейшем будем распускать), набрать на спицы № 3 62 петли. Связав лицевой гладью 2 ряда, перейти на пряжу 1 в 2 сложения.

Первые и последние 12 петель ряда вяжем резинкой 2х1 (2 лицевые, 1 изнаночная), средние петли вяжем лицевой гладью. Таким образом вяжем на высоту 11 см. Далее делаем прибавление в лицевом ряду: 12 петель резинки 2х1, 1 петля лицевой глади, 2-ю петлю оставляем на вспомогательной спице за работой, провязываем следующую петлю лицевой и затем провязываем петлю со вспомогательной спицы как 1 лиц. и 1 лиц. скрещенную (т.е. делаем из одной петли две). Провязываем следующие петли лицевой глади, на довязав 3 петли до резинки 2х1, 3-ю петлю оставляем на вспомогательной спице перед работой, провязываем следующую как 1 лиц. и 1 лиц. скрещенная, затем провязываем петлю со вспомогательной спицы лицевой. Эти прибавления повторяем еще 10 раз в каждом 4-м ряду. Кроме этого, перед убавлением для пройм для расширения спинки в области подмышек прибавляем еще по 3 петли с правой и левой сторон.

На высоте 22 см начинаем закрывать петли пройм (не прекращая делать прибавления, описанные выше). На высоте 44 см петли закрываем. Для пройм с каждой стороны спинки надо убавить по 15 петель.

Оформляем низ спинки. Для этого распускаем вспомогательную нить и переводим открывшиеся петли на спицы № 1,5. Нитью в 1 сложение вяжем резинку 3х1, прибавляя через каждые 2 петли еще 1 петлю, вытягивая ее из середины вывязанного полотнища. На высоте резинки 7 см провязываем ряд изнаночными петлями для перегиба и вяжем следующие 7 см резинки для подгиба внутрь.

Левая полочка

Резинку низа вяжем так же, как и в спинке после того, как будет связана вся полочка. Набираем на спицы № 3 вспомогательной нитью 33 петли, вяжем 2 ряда, переходим на пряжу 1 в 2 сложения, вяжем так же, как левую часть спинки. Выполняем с правой стороны прибавления для бокового скоса и убавления для проймы, как на спинке. Через 37 см закрываем с левой стороны для выреза горловины 8 петель, затем плавно оформляем вырез горловины, оставшиеся петли плеча закрываем.

Правую полочку выполняем симметрично левой.

Левый рукав (рис. 2)

На спицы № 3 пряжей «травка» в 2 сложения набираем 42 петли и вяжем 3 см резинкой 2х1, затем продолжаем вязание пряжей 1, прибавляя для скосов рукава попеременно по одной петле с каждой стороны рукава в каждом 4-м, 5-м, 16-м, 17-м, 37-м, 38-м, 44-м, 45-м, 53-м, 54-м, 61-м, 62-м рядах. Через 65 рядов на спицах должно быть 64 петли. Для оформления оката рукава закрываем по 4 петли с обеих сторон, в следующем ряду — по 2 петли, потом по 1 петле. Затем вяжем без убавления до высоты оката рукава. Убавляем оставшиеся петли с 2-х сторон так, чтобы на спицах осталось 10 петель для погона. На этих 10 петлях резинкой продолжаем вязание погона на высоту 11 см, закрываем с левой стороны 5 петель, затем за 2 ряда — еще 5 петель.

Правый рукав вяжем симметрично левому.

Сборка

Сшиваем боковые швы спинки и полочек, швы рукавов, вшиваем погоны между плечами спинки и полочек, а рукава — в проймы.

По вырезу горловины набираем пряжей 1 в 1 сложение спицей № 1,5 95 петель и вяжем резинкой 3х1 нижнюю сторону воротника. На высоте 11 см продолжаем вязать пряжей «травка» верхнюю сторону воротника. На высоте 22 см все петли закрываем.

Вшиваем молнию таким образом, чтобы нижняя часть ее находилась внутри пришитой пополам внутрь резинки низа изделия, а верхнюю часть молнии заправляем внутрь, пришивая верхнюю половину воротника к вырезу горловины.

Людмила БОРИСОВА,
г.Витебск.
Фото автора.

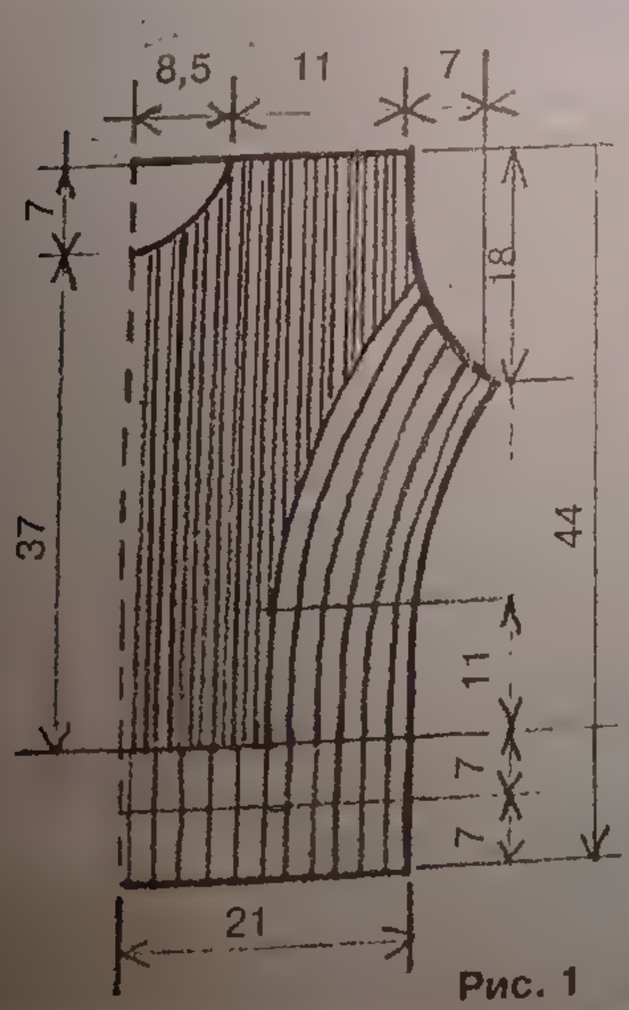


Рис. 1

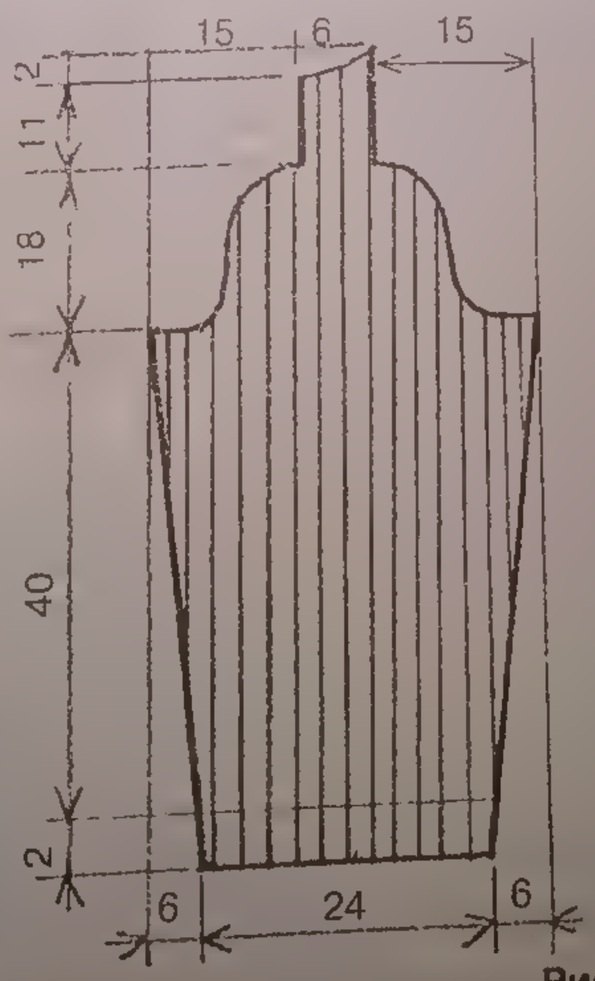


Рис. 2

КУКОЛЬНЫЙ ПОДИУМ

Брючный костюм, шапочка и рюкзак

Для вязания такого комплекта понадобятся: 50 г шерстяной пряжи сиреневого цвета и 10 г черного цвета.

Плотность вязания (лиц. гладь) для свитера и брюк:
в 1 см — 3 п., в 1 см — 4,5 ряда.

Плотность вязания (резинка 1х1) для шапочки:
в 1см — 3 п., в 1 см — 4 ряда.

Плотность вязания (платочная вязка) для рюкзака:
в 1 см — 3 п., в 1 см — 3 ряда.

Платочная вязка: вяжем лицевыми петлями по лицевой и изнаночной сторонам.

Лицевая гладь (чулочная вязка): вяжем лицевыми петлями по лицевой стороне и изнаночными петлями по изнаночной стороне.

Резинка 3х3: 3 лицевые петли, 3 изнаночные — и так чередуем до конца. Следующий ряд вяжем по рисунку.

«Крупа»: 1 лицевая, 1 изнаночная и так повторяем до конца ряда. Во всех последующих рядах вяжем лицевые петли над изнаночными и изнаночные над лицевыми.

«Мережка»: лиц. ряд — 1 накид (к себе), 2 следующие петли провязываем вместе лицевой за задние стенки, 1 лицевая петля. Повторяем с начала ряда. Изн. ряд — изнаночные петли (накиды также провязываем изнаночными).

Резинка 1х1: 1 лицевая, 1 изнаночная и так до конца ряда. Следующий ряд — по рисунку.

Свитер

Перед (рис. 1). Начинаем вязать с низа. На спицы набираем 27 п. Вяжем чулочной вязкой — 12 рядов; затем резинкой 3х3 — 10 рядов; узором «крупа» — 14 рядов; узором «мережка» — 5 рядов; резинкой 1х1 — 10 рядов. В последнем, 51 ряду провязываем петли по рисунку и закрываем их на спицах. Точно так же вяжем спинку.

Рукава (рис. 2) вывязываем от проймы. Набираем 18 петель по переду и спинке изделия одновременно, не сшивая бокового шва. Вяжем 32 ряда рисунком «крупа»; 6 рядов — чулочной вязкой и закрываем петли.

Сшиваем по бокам спинку с полочкой изделия, сшиваем боковые швы воротника, выполняем внутренний шов рукава.

Брюки

Половинку брюк (**рис. 3**) вяжем сверху вниз. На спицы набираем 27 петель и вяжем чулочной вязкой 12 рядов. В 13-м ряду делаем прибавления из протяжки после и перед кромочной по 1 п.; 14 ряд — изн. п.; 15 ряд — прибавляем 1 петлю в начале ряда после кромочной (из протяжки) и 1 петлю перед кромочной (из протяжки) в конце этого ряда; 16 ряд — изн. п.; 17 ряд — прибавляем 1 петлю в начале ряда после кромочной и перед кромочной в конце этого ряда; 18 ряд — изн. п.; 19 ряд — прибавляем 1 петлю в начале ряда после кромочной и 1 петлю перед кромочной в конце этого ряда; 20 ряд — изн. п.; далее вяжем прямо чулочной вязкой — 39 рядов и закрываем петли.

Точно так же вяжем вторую половинку брюк.

Каждую половинку брюк сшиваем по внутренним швам и по средним швам впереди и сзади изделия. Петли сшиваем справа налево по лицевой стороне нитью того же цвета и толщины, которой вязали.

Верх брюк по линии талии обвязываем крючком тремя рядами столбиков без накида, сокращая петли так, чтобы брюки хорошо сидели. Затем верх брюк и низ каждой штанины обвязываем по **схеме 1**.

Вяжем цепочку из 60 возд. п. (это будет поясок), на концах делаем кисточки и продергиваем поясок через дырочки-«квадратики».

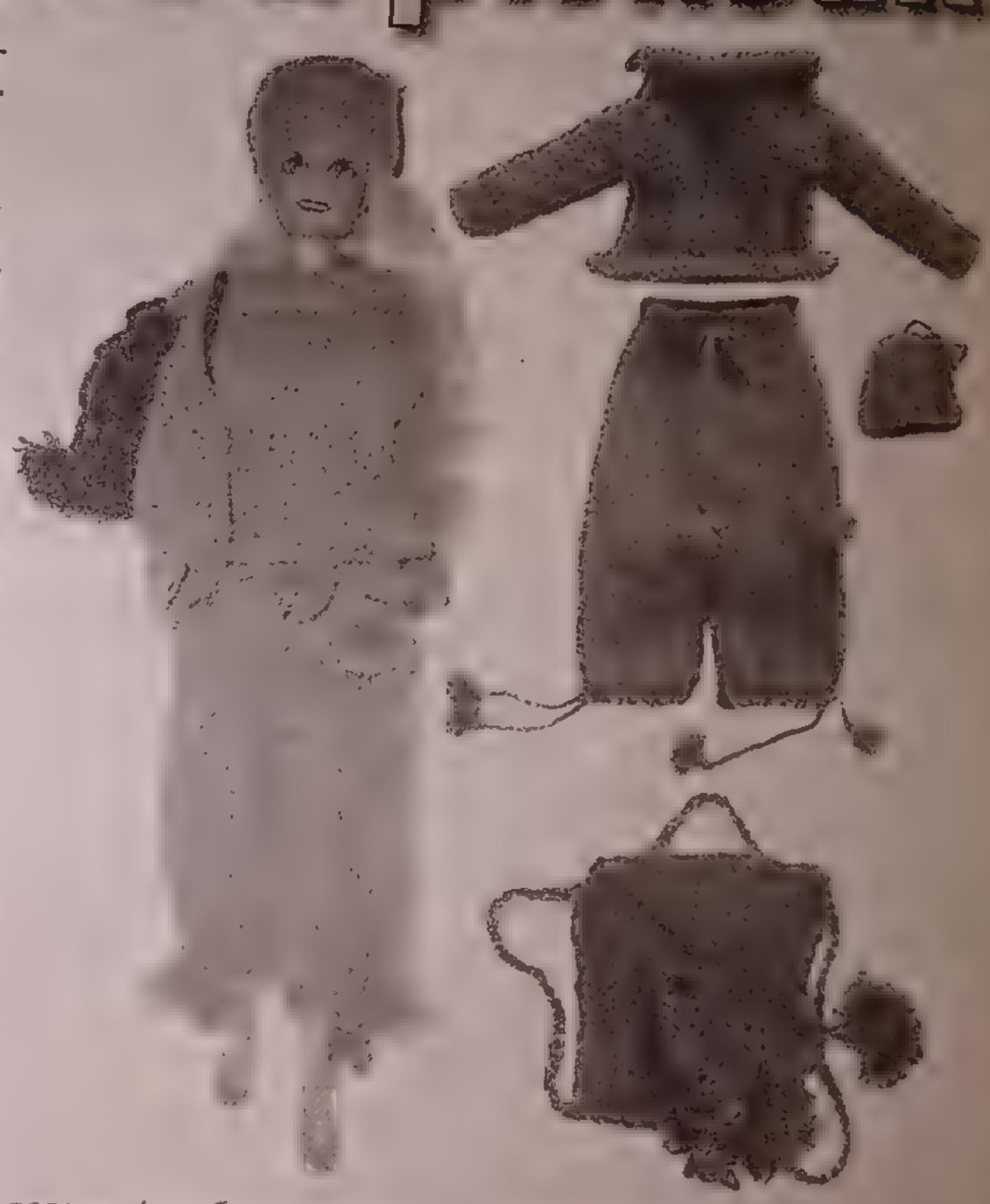
В низу брюк также продергиваем шнурочки из 30 возд. п. с кисточками на концах и затягиваем.

Чтобы сделать кисточку, нужно намотать нитку на карандаш, иголкой с ниткой подцепить эти нитки и затянуть, обвив несколько раз; затем ножницами разрезать нитки внизу и стянуть нитью эту кисточку поперек.

Шапочка (рис. 4)

Набираем на спицы 30 петель и вяжем резинкой 1х1 — 18 рядов.

В последнем ряду петли закрываем. Сшиваем шапочку горизонтальным швом «петля в петлю» справа налево по лицевой стороне нитью того же цвета и толщины, которой вязали. Затем пропускаем ту же самую нитку через каждую петельку верха шапочки и стягиваем. Вяжем крючком цепочку из 10 возд. п., на конце делаем кисточку. Пришиваем ее к верху шапочки.



Рюкзак (рис. 5)

Набираем 30 петель и вяжем платочной вязкой 12 рядов. Закрываем петли. Затем по лицевой стороне справа сбоку набираем петли и вяжем платочной вязкой треугольник — клапан рюкзака. Для этого в конце каждого ряда провязываем две петли вместе изнаночной петлей. Обвязываем клапан крючком столбиками без накида. Сшиваем рюкзак, сложив его по линии сгиба. Завязки с кисточкой на конце пришиваем к краю треугольника и к центру рюкзака. По бокам пришиваем бретели из 30 возд. п. Сверху пришиваем ручку из 12 возд. п.

Рубрику ведет
Варвара СКОРОДУМОВА,
г. Воронеж.
Фото автора.

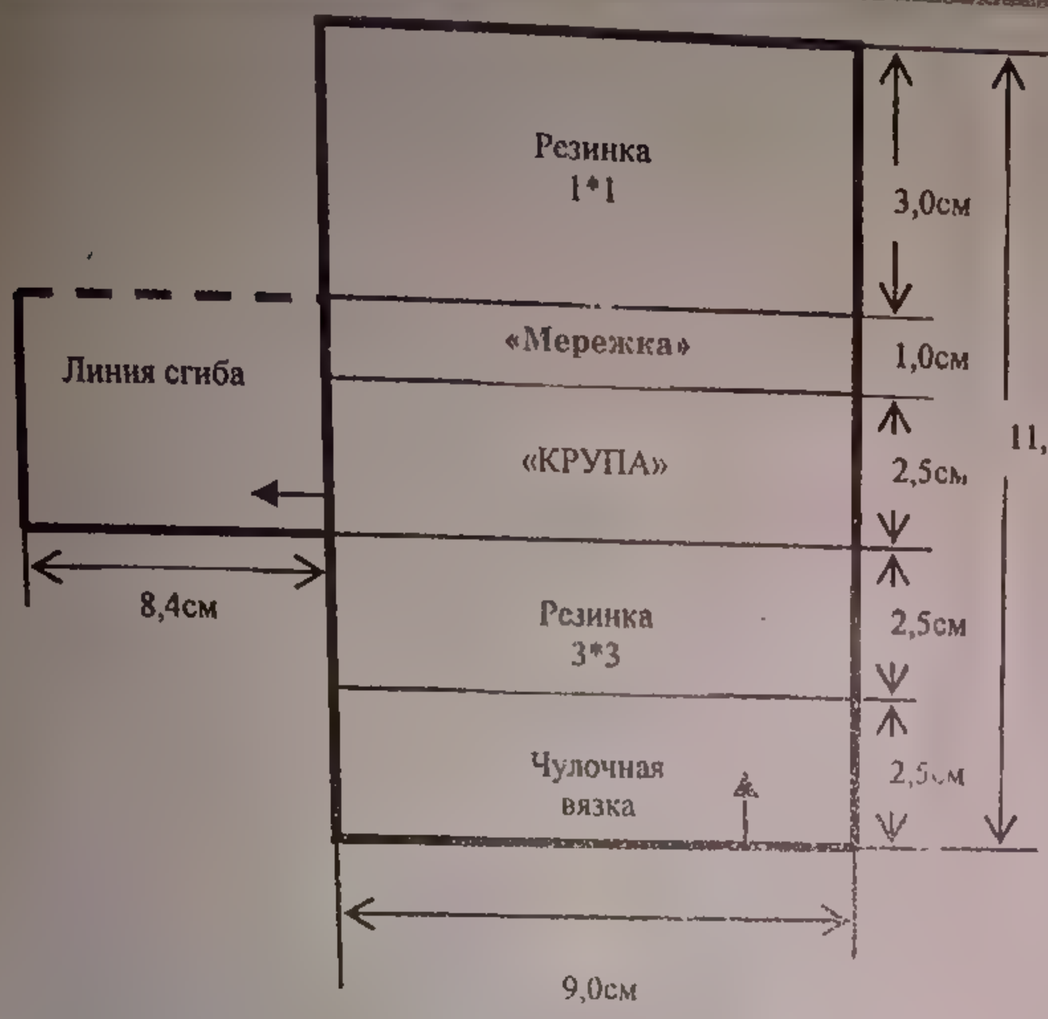


Рис. 1 **Перед/Спинка**

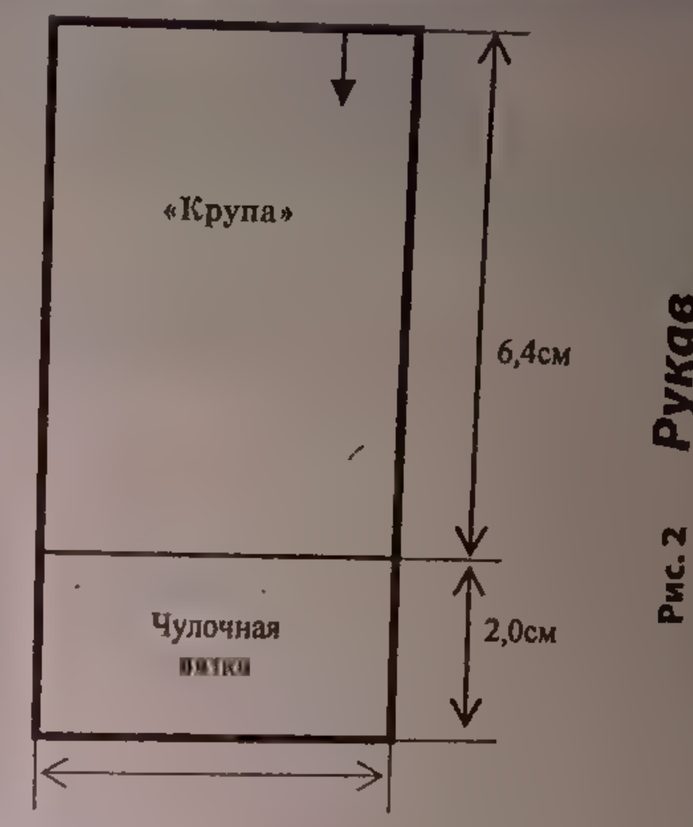
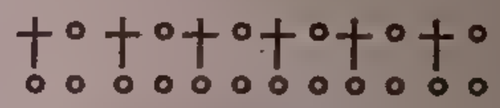


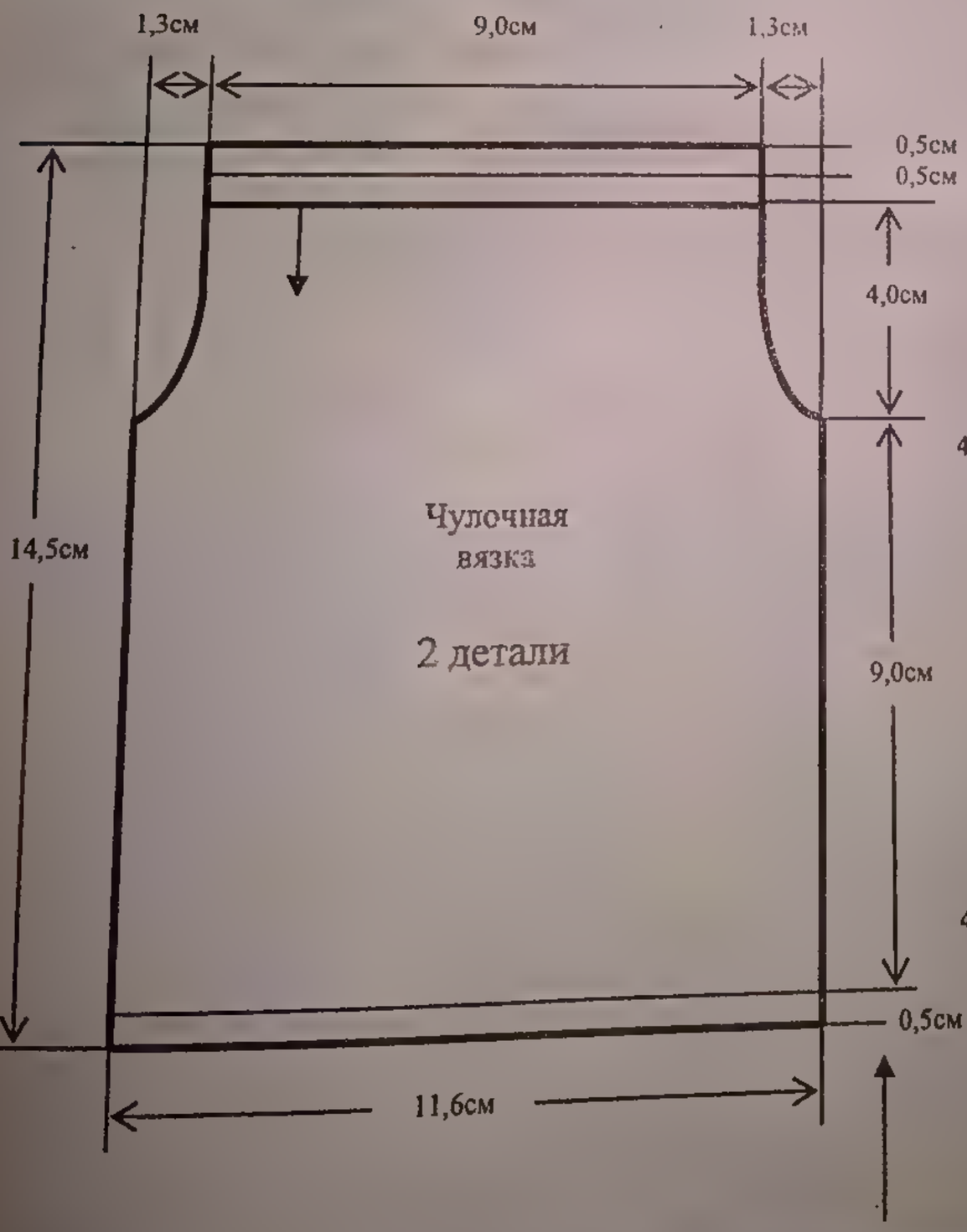
Рис. 2 **Рукав**

Схема 1.



Обвязка брюк крючком

Рис. 3 **Брюки**



o -воздушная петля

† -столбик с накидом

Обвязка крючком

Рис. 4 **Шапочка**

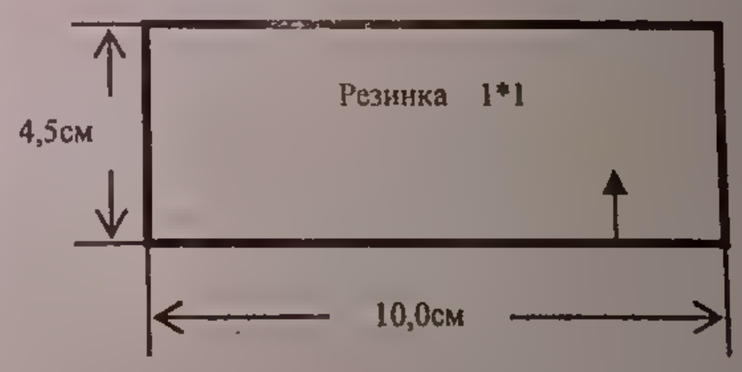
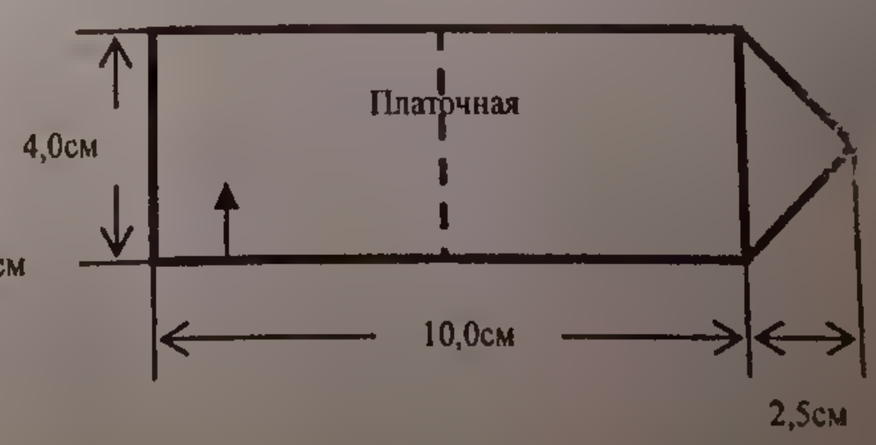


Рис. 5 **Рюкзак**



Обвязка крючком

В следующем выпуске «Кукольного подиума»: платье для новогоднего вечера

Живет в деревней Ветке мастер

Ветка — это тихий городок у Сожа с удивительной историей, берущей свое начало в XVII веке и тесно связанной с событиями церковного раскола на Руси. Спасаясь от гонений официальной церкви, раскольники селились в местах глухих и нехоженых. Вот так в 1685 году на острове реки Сож появились первые дома староверческой слободы. Именно этим событиям, по одной из версий, город и обязан своим названием. Ветка — значит ветвь главного «дерева», родины — Москвы, которую пришлось покинуть староверам.

Одна из главных достопримечательностей Ветки — музей народного творчества. Здесь, в музее, работает мастером-реставратором замечательный человек — Леонид Леонович Голофаев. О нем — мой рассказ.

Говорят, дом похож на своего хозяина. Вот стоит избушка, вросла по фундамент в землю, грустно смотрит на улицу темными окнами. Здесь же, на лавочке возле калитки сидит сама хозяйка — маленькая сгорбленная старушка. Другой дом — высокий, важный. Спесиво смотрит окнами-стеклопакетами через высокую бетонную ограду. А вот и его хозяин паркует иномарку — самодовольный и пренебрежительный к тем, кто беднее его... Возле соседнего забора забавляются дети. Очевидно, там живет молодая семья. Но дом покосился, давно не крашен, забор тоже «пустился в пляс», и только лопухи и чертополох стыдливо прикрывают это жилье. Видать, у хозяев другие цели в жизни, отличные от забот по наведению порядка в своем жилище...

Дом Леонида Леоновича Голофаева — особенный во всех отношениях. Он — словно сказочный терем. Деревянные кружева на окнах настолько утонченные, что не каждой мастерице под силу сплести даже крючком из ниток столь замысловатый узор. Крыльцо выходит не во двор, а прямо на улицу, будто хозяин дома хотел этим сказать, что ему нечего прятать от людского глаза. И в самом деле Леонид Леонович — человек открытый, приветливый, искренний. Он не заканчивал университетов, да и родители его были простыми крестьянами, но этот человек — интеллигент в лучшем смысле этого слова. На работе и дома он пользуется безукоризненным авторитетом, в совершенстве владеет искусством резьбы по дереву. Тактичный и доброжелательный. Ведь человек, который уважает себя, не станет пренебрежительно относиться к людям.

Практически вся мебель в доме — а это столы, табуретки, кресла, диваны, стеллажи, торшеры, книжные полки — сделаны руками старательного мастера. Каждая вещь — это отдельная история и часы кропотливой работы: обработка, шлифовка, резьба, полировка... Чтобы создавать их, нужно обладать терпением, усидчивостью, желанием и творческим складом ума.

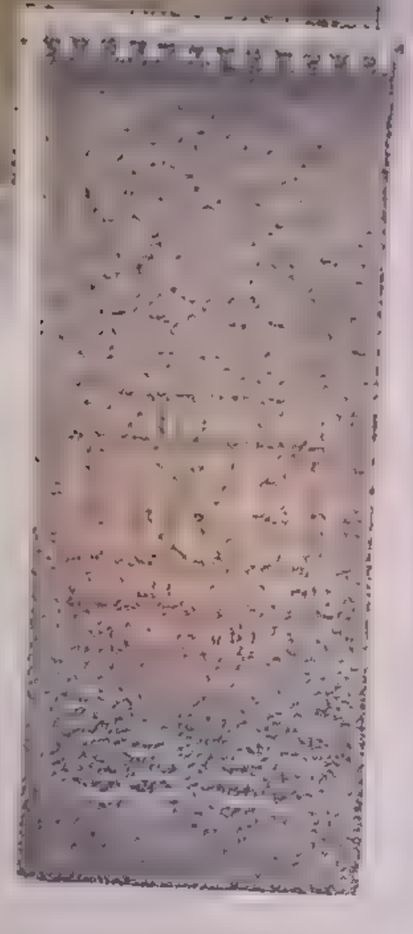
— Где же учат творить такую красоту? — не скрывая восхищения, задаю свой вопрос хозяину дома.

— Никакого специального образования у меня нет. По большому счету, все постигал сам. Еще в семидесятые годы мы с Федором Шкляровым, основателем Ветковского музея, объездили на мотоцикле всю Гомельскую область, побывали много раз в Украине и России. В городе Злынке (Брянская область) меня поразили дома, украшенные просто сказочной резьбой. Эти украшения делали мастера еще до Октябрьской революции. Мне захотелось сделать нечто подобное.

Леонид Леонович показывает пожелтевшие от времени фотоснимки с зыбковской резьбой. С тех пор мастером овладела «одна, но пламенная страсть».

— До 1981 года я отработал 28 лет на Ветковской ткацкой фабрике,— продолжает он свой рассказ, — потом перешел в котельную, посменно, а все свободное время посвятил любимому занятию.

Обыкновенный человек купил бы в магазине стандартные стол, кресло, кровать. Если бы денег не хватало — сбил бы какой топчан из



неструганных досок — и все дела! Мастер в ответ на это только смеется: «Нет, я так не смог бы. Это — не по мне!» Потому-то у него в доме не просто практичная мебель, а настоящие шедевры.

Приятно сидеть в уютном мягком кресле, поглаживать безупречно ровную поверхность журнального столика — эти вещи хранят тепло рук мастера. Когда-то столик был раскидистым кленом, который кто-то из горожан хотел пустить на дрова. Когда Леонид Леонович узнал об этом, то предложил мену: свои готовые дрова на кленовый ствол. И вот дерево превратилось в оригинальный предмет интерьера, вместо того, чтобы стать кучкой пепла...

— Сколько времени уходит на изготовление одного изделия?

— Я никогда не обращаю внимания на время. Для меня главное — сам процесс. И результат, конечно.

Алена ГЕРМАНОВИЧ,
д. Уборок Гомельской обл
Фото автора.

Дизайн садового участка

Три жердочки — березовый мосток...

Энтузиазму Леонида Семеновича и Натальи Андреевны Козыро из деревни Буйничи Могилевской области можно только позавидовать. Отказавшись от городских удобств, своими руками построили дом, а теперь, выйдя на пенсию, все свободное время посвящают своей усадьбе, украшают ее, полагаясь на собственную фантазию и усердие.

Год назад супруги загорелись идеей соорудить на участке водоем с альпийской горкой. Место для водоема выбрали на краю газона, засеянного годом раньше. Яму в виде восьмерки глубиной 1,5 м Леонид Семенович выкопал буквально за полдня. Вместе с женой засыпали дно слоем песка, поверх выстлали в 2 слоя плотную полиэтиленовую пленку (120 микрон), прижав ее края вдоль берега камнями. На пленку насыпали второй слой песка и плотно выложили дно камнями: сначала крупными, сверху — более мелкими. Супруги с улыбкой вспоминают, как в поисках этого стройматериала исколесили с тачкой все окрестности деревни. Собирали камни у дорог, на полях, на заброшенных стройках, а случалось, просили у кого из односельчан, заприметив во дворе «бесхозный» булыжник.

Заполнив мини-пруд водой, поначалу сомневались: выдержит ли пленка? Но ничего — водоем до сих пор в целости и сохранности. Летом воду в нем меняют раз в неделю: теплой поливают огород и растения на альпийской горке

В своем водоеме супруги поселили несколько водных растений, взятых на реке и озере (водяная лилия тут вне конкуренции!). Посадили их в старые кастрюли и ведра, насыпав туда почву и сверху прикрыв ее камнями, чтобы не размыло водой. По берегам водоема посадили хосту, ирис, иберис, тысячелистник, аквилегию.

Этой весной Леонид Семенович запустил в свой пруд карасиков, чтобы до осени весу набрали да «жирок нагуляли». Улитки облюбовали это место сами, не замедлил поселиться тут и водный жук. Словом, жизнь кипит!

На зиму воду из пруда хозяева не сливают. Когда наступают морозы, присыпают замерзшую гладь слоем снега в 50-60 см.

На забаву внуку дед «перекинул» через водоем мостик из березовых поленьев.

Красота да и только!

Анна ГАЙСКАЯ.
Фото автора.

Здравствуйте, мои дорогие друзья — рыболовы!

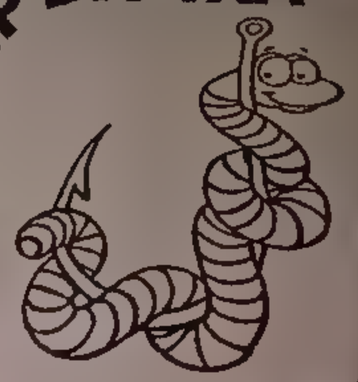
Вот и наступил ноябрь. Это переходный месяц от осени к зиме. В одних краях уже бушуют метели и давят жгучие морозы, а в других еще частенько выпадают дожди вперемежку со снегом.

В средней полосе в последние годы устойчивая морозная погода наступает в конце месяца. До образования прочной корки льда всякое ужение рыбы прекращается. Правда, в это время на реках с быстрым течением, где еще лед не стал, можно половить на спиннинг хищную рыбу — щуку, судака и окуня.

К середине месяца усиливается жор налима. Если есть желание померзнуть ненастной ночью у реки, можете рассчитывать на улов этой рыбы.

А пока лед не стал и на дворе стоит межсезонье, давайте поговорим о том, чем можно заняться в этот период.

НА ЧЕРВЯЧКА



Готовимся

Сезон зимней рыбалки я начинаю еще в межсезонье, когда на улице стоит непогода: с неба непонятно что сыплет: то снег, то дождь, а бывает — и все вместе. Конечно, экстремалы и в такую погоду еще на реке, но у меня в это время появляются свободные часы, чтобы приготовить снасти к новому сезону. И начинаю я с рыбацкого ящика **(рис. 1)**.

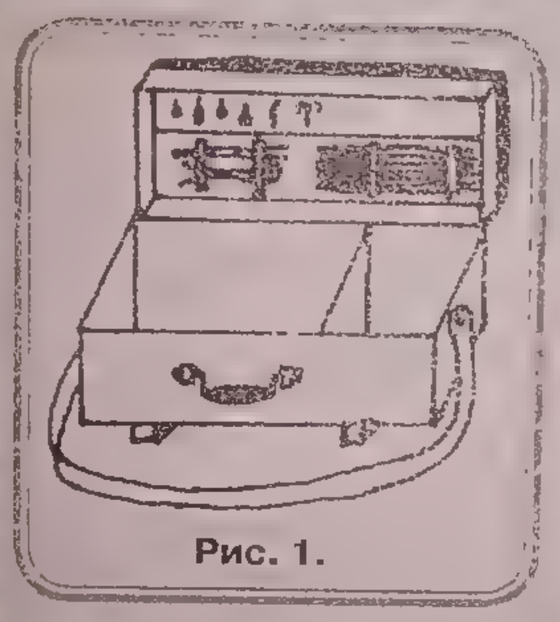


Рис. 1.

Изначально ящик был поделен на два отделения большое и маленькое. В маленьком умещаются все мои удочки, зимний спиннинг, коробка с блеснами, запасные ножи для бура и много других мелочей. В большом лежат жерлицы, багорик. Так как крышка имеет углубление, то внутри сверху я приклеил полоску 10-миллиметрового поролона 100 мм шириной. И теперь мормышки, мелкие блесны, балансиры не нужно искать по коробкам — все на виду. Также внутри я прикрепил четыре резиновые полоски, вырезанные из автомобильной камеры. Они хорошо удерживают флажки от жерлиц, экстрактор, медицинский зажим (им очень удобно доставать крючки), алмазный надфиль и др.

Открываю крышку, достаю все *удочки*. Каждый уважающий себя рыболов имеет в своем ящике до десятка удочек — на разные случаи жизни. Чтобы, например, на морозе не привязывать новую мормышку вместо потерянной, особенно во время клева, тем более, что как он внезапно начался, так может внезапно и закончиться. Или не перевязывать мормышку, если на нее не клюет. Кстати, на разных водоемах понадобятся удочки с разным сечением лески, различными кивками.

Лески на катушках удочек у меня намотано до 25 м. Леска диаметром от 0,06 до 0,15 мм. Из-за того, что она эксплуатируется зимой в течение дня на морозе, а сохнет в тепле, трется в лунке об острые края, на льду цепляется за примерзшие острые льдинки от ледобура, срок эксплуатации лески, если езжу на рыбалку часто, не выдерживает и одного сезона. А уж в начале подледного лова смена лески обязательна.

После смены лески осматриваю сигнализаторы — *кивки*. Вышедшие из строя заменяю. Если можно отремонтировать — ремонтирую. Сейчас продаются кивки из тонких стальных пластин различной жесткости, на конце которых напаяно колечко. Неплохие кивки для нас, обывателей, но есть недостаток. Тяжелая мормышка при игре удочкой сгибает кивок, и игра нарушается **(рис. 2)**. Чтобы этого не происходило, я кивок дорабатываю. Отпаиваю колечко. Надеваю в зависимости от длины кивка от 3 до 5 сантиметровых красных кембриков (красный цвет хорошо виден на льду), нарезанных из подходящей по диаметру проволоки. Кембрики не должны свободно перемещаться по пластине **(рис. 3)**. После этого колечко припаиваю обратно.

Кивки можно сделать и самому из различных материалов. Самый простой кивок — из резины для ниппеля. Ее надевают на хлыстик удочки, сквозь нее пропускают леску — и можно ловить. Неплохие кивки получаются из пластиковых бутылок, пластмассовых стаканчиков, часовых пружин от старых будильников. Очень чувствительные кивки выходят из щетины кабана, если сможете ее достать. В общем, полет фантазии здесь неограничен.

Когда леска и кивки в готовности, перехожу к *мормышкам*. В настоящее время рыболов не испытывает никакого дефицита в мормышках. На прилавках магазинов лежат мормышки различных цветов и конфигураций из разных металлов: от свинца до золота. Конечно, кое-какие новшества подкупаю и я. Но по старой привычке стараюсь делать мормышки сам. В основном, это «дробинка», «муравей», «овсинка», «уралочка», «ромбик», «чертик». Описывать, как отливать мормышки, я не буду. Очень часто и подробно об этом пишут в разных изданиях. А вот как окрасить их, посоветую. Воспользуйтесь для этого лаком для ногтей различных расцветок. Не бойтесь экспериментировать, насколько хватит фантазии, столько и разукраши-

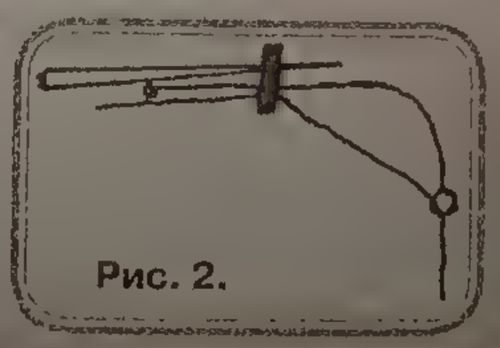


Рис. 2.

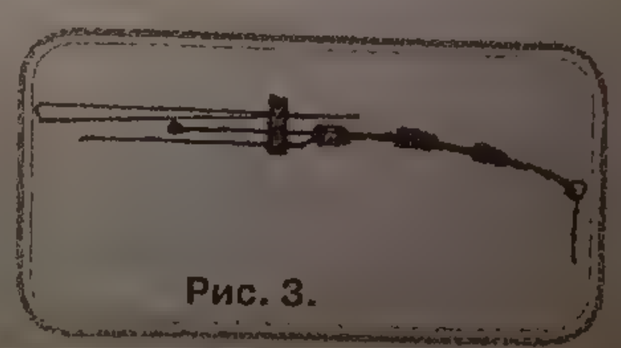


Рис. 3.

К зимней забаве

вайте. Если хотите придать мормышкам бронзовый цвет, можно подобрать лак, а можно воспользоваться следующим способом омеднения: в стакане воды (200 мл) растворите 100 г медного купороса. На тонкой стальной проволоке, предварительно подпаянной к «-» батарейки 1,5 В, опустите в стакан обезжиренную свинцовую мормышку. На другой проволоке, подпаянной к «+» батарейки, опустите кусочек ме-

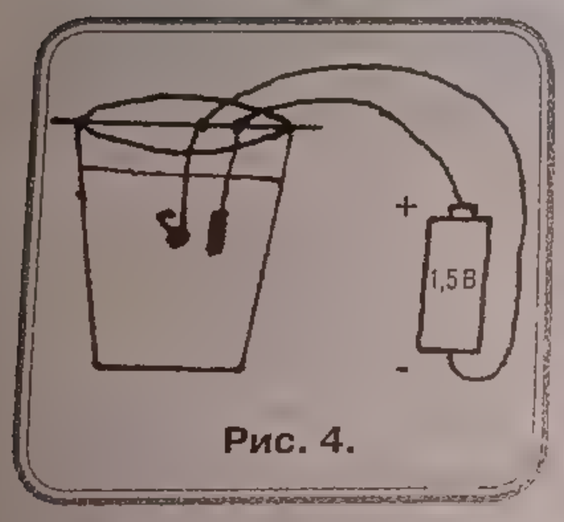


Рис. 4.

ди. Расстояние между ними не должно превышать 1 см. Через пару минут мормышка будет отливать медью **(рис.4)**.

Латунные и медные мормышки можно посеребрить. Делают это так. Мормышку полируют, обезжиривают и опускают в 15%-ный раствор серной кислоты на 1 минуту, после этого опускают на пару часов в отработанный раствор фотозакрепителя. Мормышка покроется серой пленкой серебра, которая после осторожной полировки начинает блестеть. Правда, сейчас тяжело найти раствор закрепителя: очень редко кто занимается печатанием черно-белых фотографий.

Есть и другой простой способ серебрения мормышек и блесен. Здесь основой для серебрения служит ляписный карандаш, продающийся в аптеках. Ляпис тщательно измельчают. Берут одну его часть, добавляют две части нашатырного спирта и четыре части лимонной кислоты. Всю эту смесь перемешивают, добавляют воду, чтобы получилась кашица в виде густой сметаны. Ватным тампоном ею натирают отшлифованную и обезжиренную мормышку до получения плотного слоя серебра.

В подготовленный заранее раствор зубного порошка и воды, опускают посеребренную мормышку на 15-20 минут. После вынимают и протирают ватным тампоном. Изделие приобретает серебряно-матовый цвет.

Омеднять и серебрить можно не только мормышки, но и блесны. При этом время действия в растворах нужно увеличить.

Перед зимним сезоном я затачиваю все крючки на мормышках и блеснах. Для этого хорошо подходит алмазный плоский надфиль. Можно использовать и обычные надфили.

Наиболее уловистые мормышки я заранее оснащаю 10-15-сантиметровыми поводками. Все же на морозе легче с леской удочки соединить поводок с мормышкой (например, «петля в петлю»), чем привязывать саму мормышку.

Разобравшись с удочками, берусь за *жерлицы* (подробнее о зимних жерлицах поговорим в дальнейших выпусках нашего клуба). Каких только нет

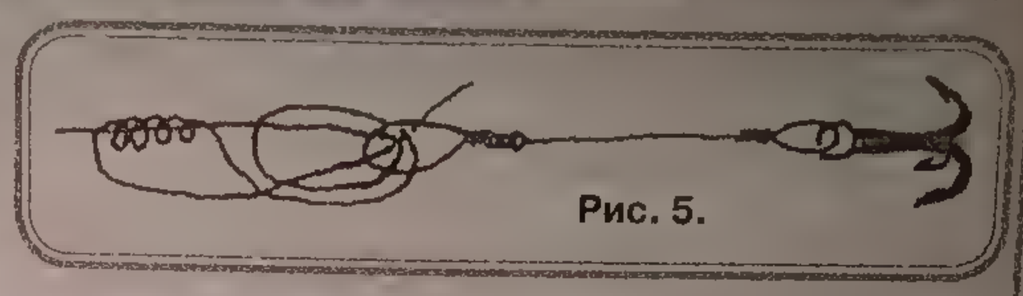


Рис. 5.

конфигураций зимних жерлиц: с катушками и без, плоские, лежащие на лунке и стоящие над ней и т. п. Но все они сводятся к одному принципу: сигнализатор, леска, грузило, крючок (в основном, тройник) с металлизированным поводком и насадка. Леску так же, как и на удочках, в начале сезона я заменяю. Если на катушке лески намотано в три раза длиннее самой максимальной глубины, на которой вы ловите, то можно перемотать ее таким образом, что кусок рабочей лески, которой вы пользовались в прошлом сезоне, будет намотан на катушку в начало, а неиспользованная леска станет теперь рабочей.

Поводки для жерлиц я делаю из телефонного провода, так называемой «полевки». В этом проводе центральная жила — тонкая стальная проволока. Отрезаю 20-сантиметровый кусок, к одному концу прикрепляю крючок, на другом делаю петлю. К ней привязываю леску жерлицы следующим узлом **(рис.5)**. Лучше, если на конце лески поставить вертлюжок с застежкой. На него удобнее ставить поводок, и живец на крючке не будет закручивать леску.

Зимний спиннинг, именуемый в простонародье «тюкалкой». На нем тоже желательно сменить леску или хотя бы перемотать ее на катушке, как я описывал выше. Блесны отполировать. Хорошо полирует паста Гойя. Крючки заточить. На них можно повесить небольшие кисточки из красных шелковых ниток. Они будут дополнительно раздражать хищника, особенно окуня и щуку. И не бойтесь экспериментировать. Приведу пример из своей практики. Однажды у балансира сломался «ласточкин хвостик». Балансир без хвоста перестал работать. Я уже собирался выбросить его, но потом пришла идея поставить вместо него мелкий красный твистер, обрезав наполовину его тело, предварительно сточив металл на хвосте балансира для того, чтобы твистер наделся на него. Опустив его в лунку, увидел, что балансир работает уже не так, как раньше, и, в то же время, окунь на него пошел. Вот только часто стали откусывать силиконовый хвостик. Но поставить новый — дело нескольких секунд.

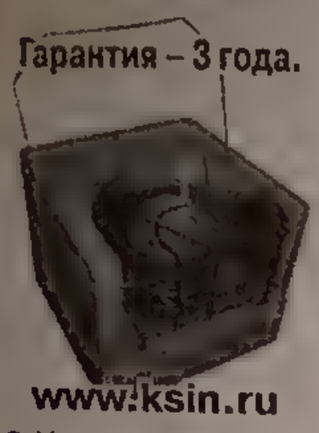
И вообще — не останавливайтесь на классических зимних блеснах. Пробуйте, пробуйте! Я уже давно зимой использую виброхвосты. Они, конечно, не планируют, как железные блесны, но очень напоминают роящихся в иле рыбок. Щука не проходит мимо.

В декабре станет первый лед, на который безбоязненно можно будет выйти, пробурить лунку и половить рыбку. Так что в следующем месяце поговорим о зимних снастях. За сим прощаюсь.

Всегда ваш
Геннадий БОРОДА.

ЧУДО-ПЕЧЬ

**УСОВЕРШЕНСТВОВАННАЯ МОДЕЛЬ!
ОБЛАДАЕТ ПОВЫШЕННОЙ МОЩНОСТЬЮ!**



Проста в эксплуатации, легкая, компактная, экономичная – без копоти и вредных для здоровья выбросов обогреет квартиры, гаражи, торговые павильоны, ангары, склады, бытовки, хозблоки, птичники, скотные дворы и любые другие, требующие обогрева помещения. Незаменима для садовых, дачных домиков и теплиц, для спасения урожая от холода!

● Производится в России по японской технологии. Совершенно безопасна в эксплуатации.

● Конструкция печи позволяет равномерно распределить тепло в помещении. Обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения!

● В работе имеет сходство с газовой плитой: испуская пламя голубого цвета, использует топливо, доступнее, выгоднее и безопаснее газа!

● Расход – около 2 л дизельного топлива в сутки! Заправка через 15 часов!

● Совершенно безопасна в эксплуатации! Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.

● Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и энергоснабжением!

● Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации, при отключении тепла и электроэнергии!

● Уникальная переносная «чудо-печь» за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на мировом рынке.

Используется МЧС России!

Сделать заказ вы можете по тел. 8(8332) 31-04-63, 57-31-24, 40-98-05. Или, написав заявку, по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 90.

Цена – 1790 руб. с оплатой при получении.
Цена при заказе от 2 шт. - 1740 руб. за шт.

Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает свыше **100 наименований** оборудования для малого бизнеса, для производства:

● Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость — от 2 тыс. руб.

● Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость — 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.п., из местного сырья!

НОВОЕ!!! Установка «Гефест» (для производства блоков) стоимостью всего **7960 руб.!** Вес 20 кг, габариты 41х43х20 см! Работа на данной установке обеспечивает доход более 100 000 руб. в месяц!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 град. — под открытым небом.

Стоимость — от 2 до 30 тыс. руб. Качество подтверждено семью патентами РФ!

● Витражей — росписи по стеклу — 950 руб.
● Плазменный аппарат для резки и сварки ЛЮБОГО ЗЕМНОГО МАТЕРИАЛА — 17900 руб.
● Аппарат для нанесения бархата — от 500 руб.
● Коптильни для продуктов — от 1900 руб.
● Мини-фабрика — выращивание грибов — 900 руб.

КРЕДИТ по России!

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому.

Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:

610000, г. Киров, а/я 10
Киров-Стройиндустрия, отдел 90.
Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92.
www.ksin.ru

Покупая у нас, вы защищены от подделок!

ЧУДО – СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Специальная цена

www.ksin.ru

Еще совершеннее, качественнее, надежнее!

● Лидер продаж!

● Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.

● Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!

● Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!

● Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.

● Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!

● Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья.

● Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет.

● Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню, возьмите машинку с собой.

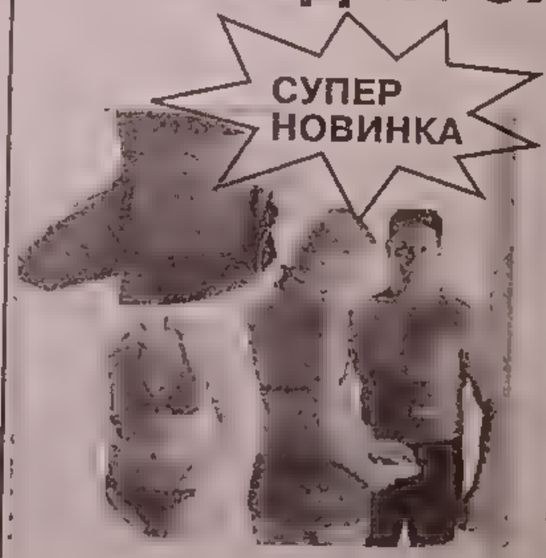
Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 40-98-05 или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 90.

СУПЕРАКЦИЯ!

**Цена с оплатой при получении на почте — 1490 руб.
При заказе от 2 шт. — цена 1390 руб. за шт.!**

ПОХУДЕЙ ЗА 50 МИНУТ!



Вы хотите моментально сбросить лишний вес и избавиться от лишних сантиметров? Предлагаем идеальное решение для области живота, талии, бедер — удивительный пояс «Сауна Белт», представляющий собой удобную портативную сауну. **Всего за 50 минут «Сауна Белт» позволит вам уменьшить свою талию на 2 сантиметра!!!** Кроме того, с «Сауна Белт» ваша кожа станет гладкой и эластичной!

Пояс «Сауна Белт» признан самым здоровым способом сбросить лишний вес! Он способствует не только моментальному избавлению от лишних килограммов, но и выведению шлаков и токсинов, применяется как отличное средство для снятия боли и прогрева поясницы! «Сауна Белт» абсолютно безвреден и может использоваться людьми любого возраста и пола. Он сделан из высококачественных материалов и представляет собой машину для убийства этого ненавистного жира и целлюлита!!!

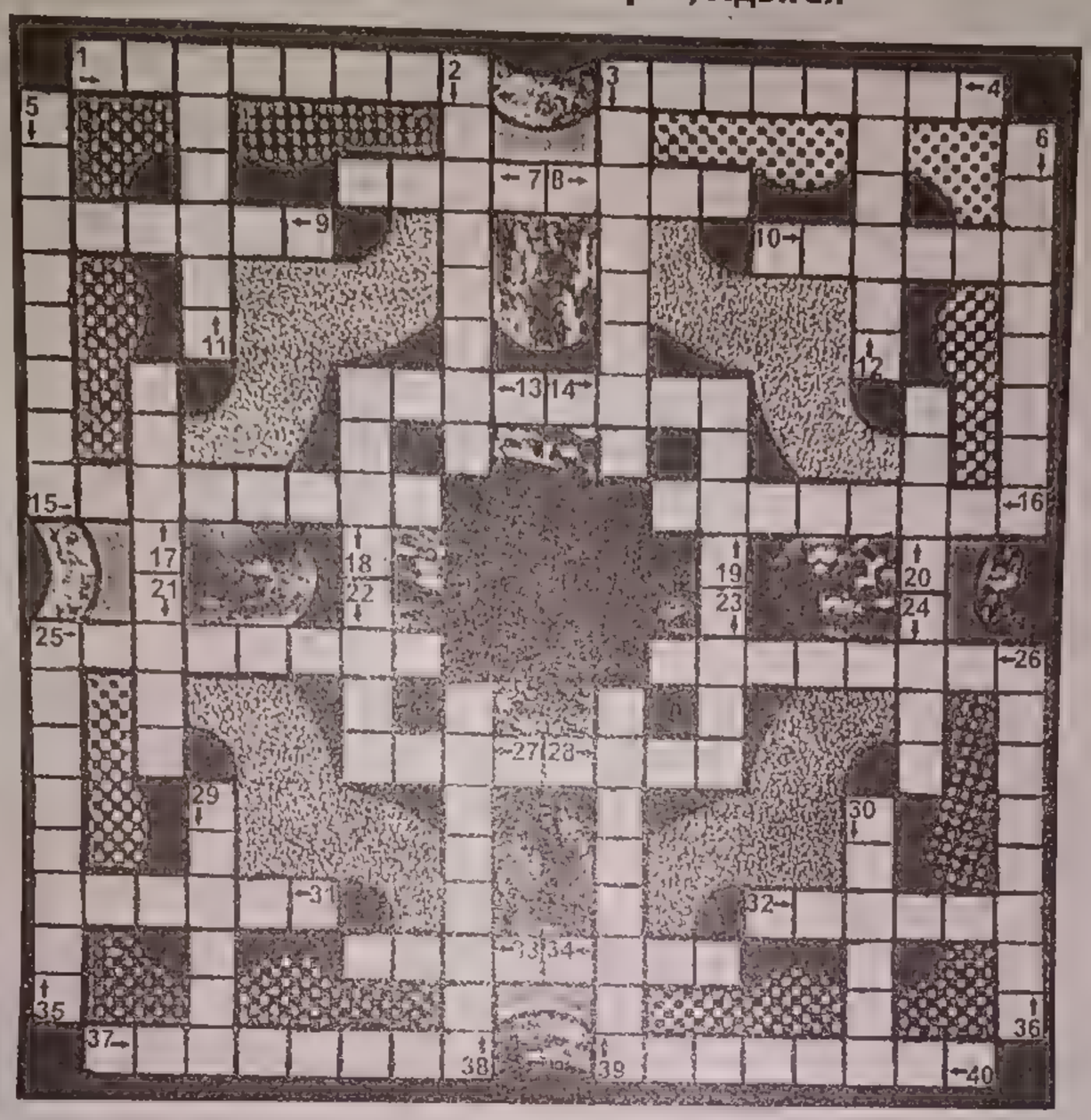
Вы не заметите, как расстанетесь с вашими килограммами! Зато сразу заметите результат: стройную фигуру и прекрасное настроение!!! И всем вы будете обязаны только одному — поясу «Сауна Белт»!

Сделать заказ вы можете по тел. 8 (8332) 40-98-05, 30-01-71 или, написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 90.

**Цена с оплатой при получении на почте за 1 шт. — 1695 руб.
При заказе от 2 шт. — 1495 руб. за шт.**

Кроссворд

Составил Александр АГАЛЬЦЕВ, п. Гончарка, Адыгея



1. Русский лингвист, редактор диалектологических атласов русского языка. 2. Механизм регулирования скорости вращения вала машины или же сохранения постоянства этой скорости. 3. Озеро на Кольском полуострове. 4. Город в Китае, крупнейший порт на Восточно-Китайском море. 5. Город в Житомирской обл. 6. Русский химик-технолог, крупный специалист в области электрометаллургии. 7. Название пересыхающих рек или временных водотоков в Австралии. 8. Немецкий оптик. 9. Порт на побережье Средиземного моря в Египте, пригород Александрии. 10. Бессмыслица, нелепость. 11. Город в Крыму. 12. Административный центр штата Массачусетс в США. 13. Неприятное ощущение, возникающее при раздражении окончаний чувствительных нервов. 14. Народы, принадлежащие к индоевропейской языковой общности. 15. Штат в Австралии с административным центром г.Мельбурн. 16. Водохранилище на верхней Волге. 17. Скопления яйцеклеток, откладываемых рыбами и земноводными. 18. Созвездие Южного полушария со звездой Канопус. 19. Пустыня в Монголии. 20. Медный духовой инструмент. 21. Город в Харьковской области на р. Северский Донец. 22. Меховая обувь. 23. Гимнастические упражнения, исполняемые в висячем положении на руках на перекладине. 24. Средство общения в человеческом обществе. 25. Явление резкого возрастания интенсивности вынужденных колебаний. 26. Небольшой вечнозеленый полукустарник семейства губоцветных. 27. В Древней Греции свободные, но неимущие люди, работающие по найму. 28. Кредитные документы, дающие держателю право на получение определенной суммы денег или других ценностей. 29. Русский писатель, автор своеобразного календаря жизни леса и его обитателей. 30. Древнегреческий философ. 31. Французский математик. 32. Часть речи. 33. Намерение, план. 34. Приток Волги. 35. Одиннадцатый месяц французского республиканского календаря. 36. Прибор для определения расстояния оптическим способом. 37. Русский математик. 38. Русский гидроэнергетик, академик. 39. Ископаемый человек неандертального типа, известный по черепам, найденным на о-ве Ява. 40. Полуостров в Европе.

"Толока. Делаем сами"
№ 11 (116)

Выходит 1 раз в месяц.
Издается с марта 1996 г.

Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК.

Редактор
Светлана ГОНЧАРОВА.
Тел. (8-10-375-222)
31-03-65.

Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока».
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11635

Индексы:
12660 «Почта России»
63246 «Пресса России»
35730 «Роспечать»

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 4А.
Тел. (8-0812) 64-75-65,
т/факс 64-75-47,
отдел распространения
тел. 61-19-80
E-mail: sekretar@smolensk.toloka.com,
www.toloka.com

ДЛЯ ПИСЕМ:
214000 г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 488.

СП «АиФ Казахстан»:
8 (327-2) 502-164,
факс 8 (327-2) 736-770.
E-mail: toloka@aif.kz.

Цена свободная
Подписана в печать 8.11.2005 г.
Время подписания в печать 16.00

Тираж 74310 экз.
Заказ № 12642.

Отпечатана в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

Сегодня также вышли газеты: «Народный доктор», «Цветок», «Толока в России», «Кухонька», брошюра «Лианы в вашем саду».

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 20 декабря 2005 г.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 10

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Пинск. 6. Рекреация. 9. Статус. 10. Ефимок. 13. Шевро. 14. Полис. 15. Масло. 20. Купеляция. 21. Маковский. 22. Декорация. 24. Челябинск. 28. Склон. 29. Орфей. 30. Рыжик. 33. Меланж. 34. Ментор. 35. Одуванчик. 36. Чирок.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Микроскоп». 2. Испарение. 4. Лепта. 5. Пирит. 7. Стерня. 8. Мочало. 11. Перегонка. 12. Пластилин. 16. Кулеш. 17. Мидия. 18. Катет. 19. Минск. 23. Апогей. 25. Языков. 26. Крыжовник. 27. Лермонтов. 31. Барда. 32. Инжир.

МАКРАМЕ

Урок 5-й

Жалюзи

Такие жалюзи можно повесить с наружной стороны окна, расположенного на солнечной стороне и выходящего на балкон или лоджию.

Самое главное — правильно рассчитать длину используемых нитей, шнура или веревки. Сантиметровой лентой измерьте высоту и ширину окна. Предположим, получится соответственно 145 и 200 см.

Для выполнения рисунка плетения подготовьте полосу однотонной ткани шириной 10 см и длиной 145 см. На этой полосе начертите яркую линию движения внутренней нити (**рис. 1**). Измерьте эту линию. Допустим, ее длина окажется равной (с запасом) 320 см. Значит, длина рабочих нитей будет равна 640 см, так как каждую из них нужно навешивать за середину.

В зависимости от толщины используемого шнура, количество нитей в полосе будет разным. Если при навешивании нитей на горизонтальный отрезок 10 см их получится 6 (то есть 12 рабочих концов), значит на всю ширину окна 200 см необходимо будет сплести 10 полос и использовать 60 нитей; 384 м шнура.

Тонкий и чрезмерно толстый шнуры лучше не использовать. Выберите шнур средней толщины. Это позволит быстро выполнить плетение и не потерять воодушевление и удовольствие от работы.

Для закрепления изделия понадобится деревянная планка по ширине окна, металлические колечки и декоративные гвозди из расчета по 2 шт. того и другого на одну вертикальную полосу.

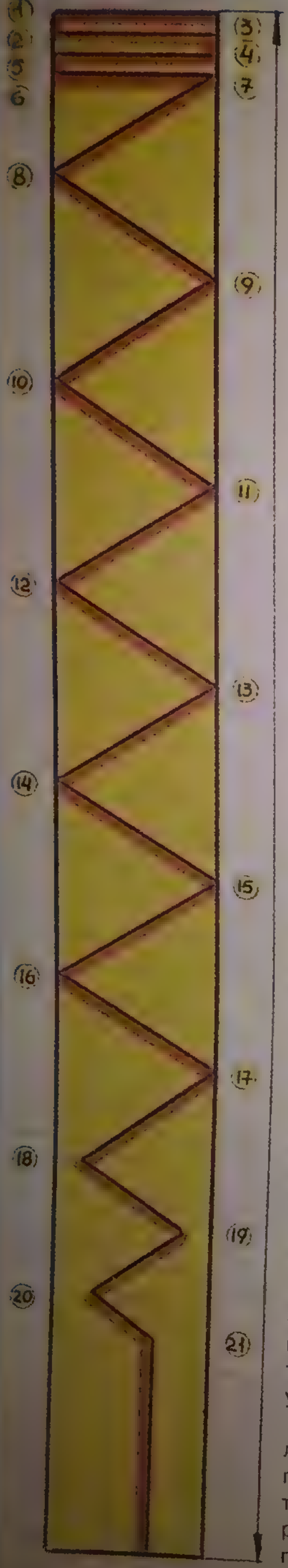


Рис. 1

Полоса-образец

Подготовьте шнуры.

На валик или жесткую подушку закрепите булавками полосу ткани за верхний край. Используйте булавки с декоративными наконечниками.

Далее ведите работу по рисунку. Горизонтально закрепите основную нить, на нее навесьте остальные. Все концы нитей подпишите последовательно цифрами. В дальнейшем это пригодится для перерасчета расходуемых нитей.

Плетите по рисунку сначала 4 горизонтальные бриды, далее — наклонные репсовыми узлами. Повороты основной нити закрепляйте булавками.

На расстоянии 50-60 см от низа слева и справа от основного рисунка постепенно оставляйте нити (**рис. 2**).

Плетение закончите бахромой. На конце каждого шнура завяжите простой узел или «узел капуцинов».

Перед выравниванием нитей необходимо записать расход по оставшейся самой короткой. Особенно внимательно отнеситесь к длине основной нити, так как она используется по-разному: слева — как нить рисунка, справа — как рабочая.

По верхнему краю готовой полосы пришейте 2 колечка и навесьте на гвоздики укрепленной над окном планки.

По образцу выполните другие полосы и закрепите на планке. Жалюзи получатся необычные и, самое главное, — очень прочные.

Елена ЛАЗОВСКАЯ, дизайнер, г.Минск.

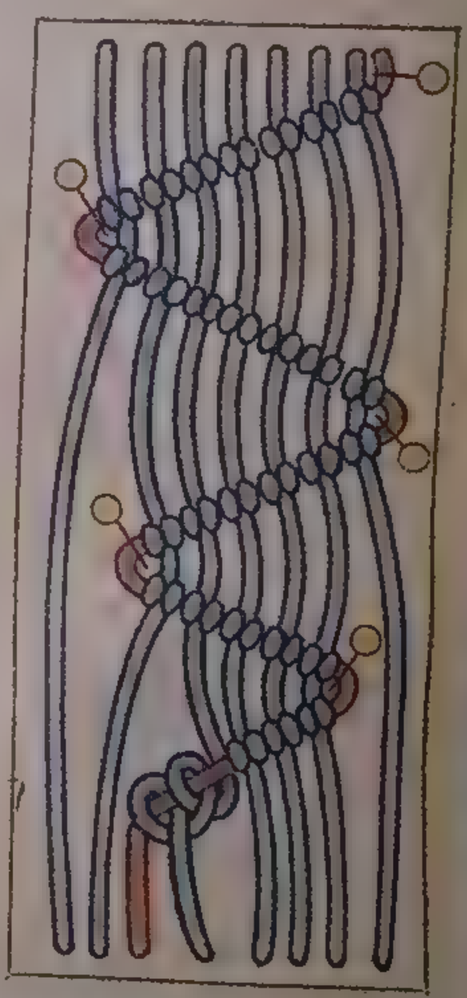
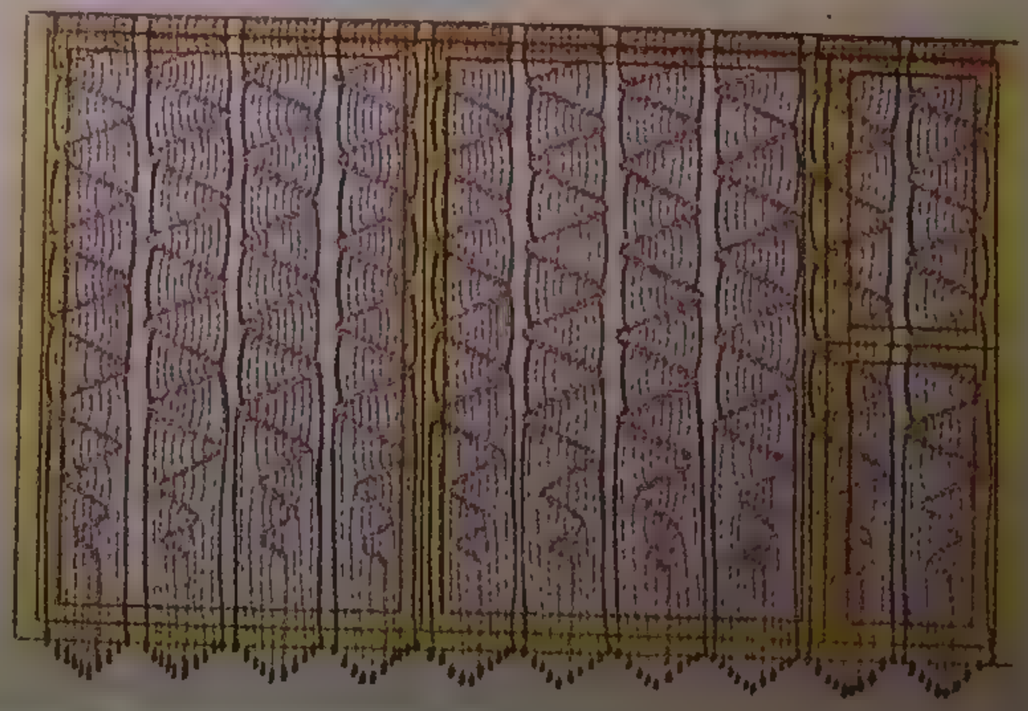


Рис. 2



Советы домашним мастерам и мастерицам

Делаем сами

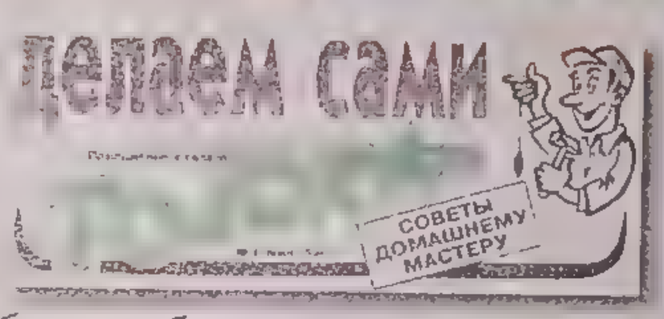
Наш сайт в Интернете:
www.toloka.com

№ 4 (121)
Февраль
2006

Основана 12 июня 1996 г. Выходит 2 раза в месяц. | Подписные индексы: 63246 (кат. «Пресса России»), 35730 (кат. агентства «Роспечать»), 12660 (кат. «Почта России»).

Листая прошлого страницы

В марте газета «Делаем сами» отметит свое 10-летие. Все эти годы она старалась быть своим читателям надежным помощником во всех домашних делах. За это время немало интересных технических разработок и творческих находок увидели свет на ее страницах — это настоящая кладовая народной мудрости и смекалки. Начиная с этого номера, мы будем помещать краткий перечень статей, которые



были опубликованы в газете в разные годы. Ксерокопии интересующих вас статей вы можете заказать в редакции.

(Продолжение на стр. 3).

ЧОПЕР ИЗ...ДЕРЕВА

О том, как самому вырезать и собрать деревянный мотоцикл, читайте на стр. 14-15.

В НОМЕРЕ:

Бочку — своими руками стр. 4-5

Инкубатор в коробке из-под монитора стр. 6-7

Теплица на годы стр. 8-11

Детская электро-викторина стр. 12-13

Вельветовые брючки для девочки стр. 16-17

Бисерный чехол для мобильника стр. 18-19

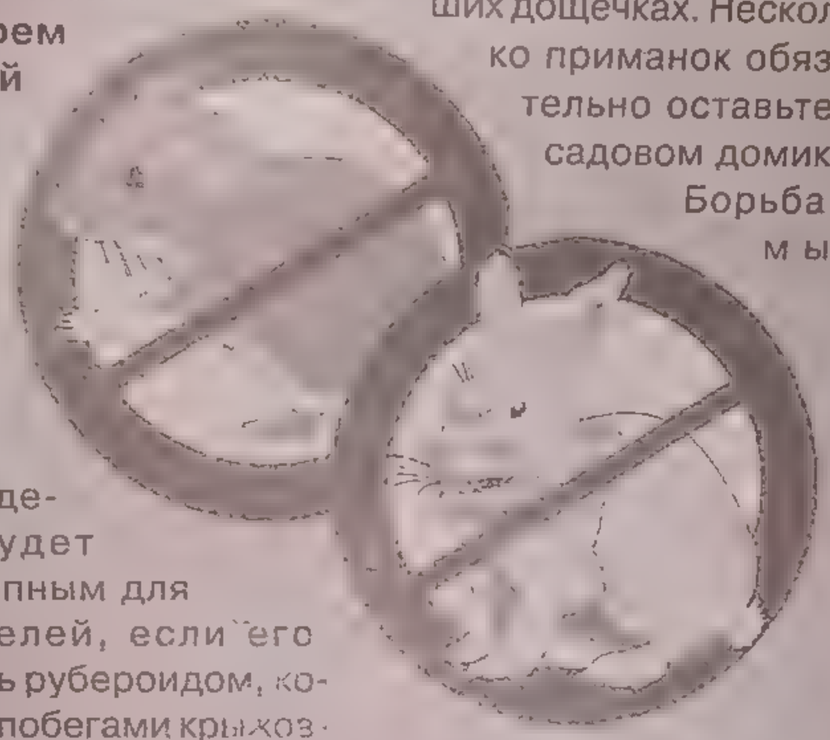
Рыбацкий клуб «На червячка» стр. 20-21

Вязаный женский жакет стр. 23

ISSN 1812-0733
9 771812 073001

Не оставляйте вредителям ни единого шанса!

Один из самых опасных вредителей приусадебных участков — мышь. Летом этих грызунов в садах довольно мало, и ведут они себя скромно. А вот зимой, когда заканчиваются сделанные ими запасы, из лесопосадок, с полей они устремляются в близлежащие сады, сметая на своем пути все, что можно съесть. Порой эти грызуны наносят непоправимый урон: объедают кору молодых деревьев и кустарников, подъедают сердечки у земляники, повреждают луковицы тюльпанов, лилий. Проникнув через вентиляцию в погреба и хранилища, устраивают «пир» и там.



Обычно массовое нашествие мышей происходит во второй половине зимы или в начале весны.

Мышам нравятся захламленные участки. Под кучами мусора всегда можно найти укрытие и пищу. Поэтому первое правило в борьбе с мышами на садовом участке — как можно меньше бытового и строительного мусора и ничего, что могло бы служить им едой. Из садового домика уберите все крупы, макароны, печенье, неиспользованные семена овощей и цветов, пока до них не добрались маленькие разбойники. Выходы вентиляционных труб из погребов желательно закрыть мелкой сеткой. Если вы не сделали генеральную уборку на садовом участке под зиму, уничтожьте все подпорченные яблоки, капусту, тыкву, кабачки и т.п.

Защитить штамбы молодых деревьев от мышей поможет побелка известью с добавлением в нее до 300 г медного купороса на 1 ведро. Штамб молодого дерева будет недоступным для вредителей, если его обернуть рубероидом, колючими побегами крыжовника, шиповника, лапником сосны или ели. При этом необходимо, чтобы рубероид или колючие побеги доходили прямо до самой земли и в высоту были не менее 100 см, а иголки лапника должны быть направлены вниз.

Один из самых надежных способов борьбы с мышами в садах — при помощи отравленных приманок. Некоторые из них можно приготовить самостоятельно, например, смешав равные части сахара с цементом или алебастром. В продаже имеется ряд готовых к применению отравленных приманок: «Зоокумарин», «Шторм», «Торнадо», «Эфа», «Ратобор». Содержимое упаковки расфасуйте по 1 чайной ложке в небольшие бумажные кулечки. Затем из расчета 3-4 кулечка на 1 сотку равномерно распределите приманки по садовому участку. Но не просто разбросайте по снегу или земле, а спрячьте под кусочки шифера на больших дощечках. Несколько приманок обязательно оставьте в садовом домике. Борьба с мышами при помощи отравленных приманок дает хорошие результаты, но, выбрав этот метод борьбы, помните, что имеете дело с ядами, и поэтому соблюдайте все соответствующие меры предосторожности. Весной все оставшиеся приманки с участка нужно будет собрать и согласно инструкции уничтожить.

Защитить сад от мышей поможет утаптывание снега по периметру кроны деревьев. Займитесь этим в конце февраля или в начале марта, когда мыши перемещаются, главным образом, под плотным настом снега. Утаптывание снега затрудняет передвижение мышей, разрушает созданные ими ходы, и вредители покидают неудобный для них участок.

Еще один вредитель, который повреждает наши сады в зимние месяцы, — заяц. Когда в полях достаточно корма, приусадебные участки он обходит стороной, но ближе к весне перебирается в сады, где начинает объедать однолетние побеги, а иногда и кору молодых деревьев.

Деревья без однолетних побегов не погибают, но резко замедляют рост, хуже плодоносят. Очень трудно на таких деревьях провести правильную формировку кроны. Подбросить для зайцев отравленные приманки, как для мышей, не получается, но отпугнуть их довольно просто.

Зайцы очень боятся всяких непонятных шорохов. Если из стеклянных и пластиковых бутылочек или полосок фольги сделать связки, которые, раскачиваясь на ветру, будут производить звуки (греметь, шуршать), а затем подвесить их в глубине кроны — участок с такими «неспокойными» деревьями зайцы оставят в покое. Как и мышам, зайцам не нравятся побеленные деревья. А еще им не нравятся сильные и резкие запахи.

И еще один способ, как отвадить зайцев от набегов на сад. Для этого вам понадобятся стреляные гильзы от охотничьих ружей. На веточки деревьев, как колпачки, наденьте несколько таких гильз. Запах пороха довольно стойкий, 1-2 месяца пахнущие смертью «игрушки» будут наводить ужас на «косых», желающих пообедать в вашем саду.

Светлана ГОНЧАРОВА.

ЧУДО-ПЕЧЬ www.ksin.ru

УСОВЕРШЕНСТВОВАННАЯ МОДЕЛЬ!

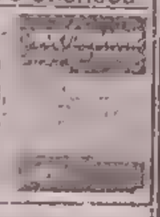
Гарантия – 3 года. **Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)!**

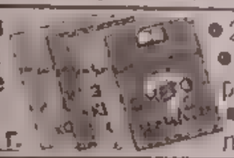
- Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.
- Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов, потребляет очень мало горючего и, гла[illegible] совершенно проста и безопасна в эксплуатации!
- Не требует трубы дымохода и вытяжки!
- Работает без дозаправки 16 часов
- Топливо дизельное, керосин.
- Расход – около 2 л в сутки!
- Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.
- Производится в России по японской технологии

Цена – 1790 руб. с оплатой при получении
Цена при заказе от 2 шт. – 1740 руб. за шт.

Используется МЧС России!

Сделать заказ вы можете по тел. 8(8332)40-98-05, 30-01-71, 57-31-24. Или, написав заявку, по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 90.





Информационное издательство "Радар", г. Москва www.icalmaz.ru
Высылаем наложенным платежом (без предоплаты) [illegible] предложения

Журнал №1/2005 **Как заработать деньги?** Книга, 2006 г.

"Своё дело и заработок", 352 стр.
155 новейших вариантов дела подробно, с иллюстрациями. Домашний бизнес и заработок, бизнес в селе, сфера питания, мини-производства, новые услуги и другое - Цена -250р.

"Оборудование для малого бизнеса"
224 стр. [illegible] металла, отходов, для вязания, автосервиса, для фермеров, автома[illegible] Цена 230р

Серия из 6-ти брошюр "Как открыть свое дело", 400 стр., 2005 г.
- 235 вариантов дела [illegible] для села, дачи
- 510 предложений [illegible] филиал, работа на их оборудовании [illegible] товаром и др.
- С чего начать, лицензии, льготные кредиты, малые налоги, секреты Вашего успеха и др. - Цена серии - 380р.

При заказе всех 8-ми изданий скидка - 200 руб. Почтовые расходы включены в цену

Рекомендованы Союзом предпринимателей. Доход 10-2[illegible] тысяч рублей в месяц. Содержат подробные планы действий, затраты, доход, цены, все нужные адреса и телефоны во всех регионах, советы. Большинство - без особых начальных затрат.

ЗАКАЖИТЕ у партнера: 607220, Арзамас, пр. Ленина, 164, ИЦ "Алмаз", отдел 17-04

ПРЕДЪЮБИЛЕЙНОЕ

О чем мы писали в 1996 г.

№ 1
Бассейн-купальня на даче, стр. 1
Отапливаемая теплица с подогревом, стр. 2
Коптильня в домашних условиях, стр.5

№ 2
Сборно-разборная теплица, стр. 3
«Зеркальная» сауна, стр. 5
Замок от непрошенных гостей, стр 6
Паровая воскотопка (пчеловоду), стр. 8

№ 3
Велотренажер в твоем доме, стр. 1
Чеканка, стр. 2
Поделки из проволоки, стр.2
Трехфазный электродвигатель в однофазную сеть, стр. 5
Садовый домик, стр. 6
Буровой колодец, стр 8

№ 4
Тринадцать рецептов изготовления домашней водки, стр. 7
Если вы решили сами построить дом, стр. 3
Из дрели — токарный станок, стр. 6

№ 5
«Кирпич» из опилок, стр. 2
Металлическая рама для лоджии, стр. 6
Приспособление для сварки полиэтиленовой пленки, стр. 6

№ 6
Вторая «жизнь» батарейки, стр. 2
Шинковка-контейнер, стр. 3
Компрессор для аквариума, стр. 4

№ 7
Оригинальные сумки из голенищ, стр. 3
Квартира начинается с двери, стр. 5
Гидроизоляция фундаментов, стр. 8

№ 8
Погреб на балконе, стр. 1
Печь-камин, стр. 7
Как построить рассадник, стр. 5

№ 9
Ремонт электробытовых приборов, стр. 2
Теплые бурочки плюс теплый жилет, стр. 4
Настенный «чемодан» для обуви, стр. 5
Вентиляционный воздухозаборник для квартиры, стр. 5

Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает свыше **100 наименований** оборудования для малого бизнеса, для производства:

- Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость — от 2 тыс. руб.
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость — 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т.п. из местного сырья!

НОВОЕ !!! Установка «Гефест» (для производства блоков) стоимостью всего **8960 руб.**! Вес 20 кг, габариты 41х43х20 см! Работа на данной установке обеспечивает доход более 100 000 руб. в месяц!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 град. — под открытым небом.

Стоимость — от 7 до 37 тыс. руб. Качество подтверждено семью патентами РФ!

- Витражей — росписи по стеклу — 950 руб
- Плазменный аппарат для резки и сварки ЛЮБОГО ЗЕМНОГО МАТЕРИАЛА — 19900 руб.
- Аппарат для нанесения бархата — от 500 руб.
- Коптильни для продуктов — от 2300 руб.
- Мини-фабрика — выращивание грибов — 800 руб.

КРЕДИТ по России!

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому.

Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых — семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения **БЕСПЛАТНЫХ** цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:

610000, г. Киров, а/я 10
Киров-Стройиндустрия, отдел 90.
Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92.
www.ksin.ru

Покупая у нас, вы защищены от подделок!

ЧУДО – СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Гарантия 2 года

www.ksin.ru

Еще совершеннее, качественнее, надежнее!

- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно станет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья.
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню, возьмите машинку с собой.

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 40-98-05 или, написав заявку, по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 90.

Теперь и в кредит по России!

Цена с оплатой при получении на почте — 1490 руб.
При заказе от 2 шт. — цена 1390 руб. за шт.!

Бочку — своими руками

Преимущества деревянной посуды в сравнении со стеклянной или полиэтиленовой тарой, когда речь идет о хранении солений и маринадов, неоспоримы. Сразу скажу, что в домашнем обиходе у меня несколько бочек и бочонков емкостью 10 и более литров, которые я сделал сам.

Понадобится лесоматериал лиственных пород (дуб, бук, ясень, клен, ольха, липа, осина) или хвойных (сосна, ель, пихта). Чем больше диаметр чурки дерева, тем больший выход клепки. Колоть клепку нужно поперек годичных колец.

Сначала по формуле подсчета объема цилиндра высчитаем объем будущей бочки: $V = \pi \times r^2 \times h$, где π — 3,14, r^2 — радиус донышек, h — длина клепки. Так, при диаметре основания 350 мм и высоте 490 мм объем бочки составит $V=3,14 \times 1752 \times 490 = 46$ литров. За вычетом объема материала клепки и с учетом установки донышек получаем объем бочки — примерно 35 литров.

Бочка должна быть не только удобной в эксплуатации, но и эстетичной на вид (**рис. 1**). Исходя из того, что диаметр упорных обручей 350 мм, а высота клепки 490 мм, высчитываем длину обруча (**рис. 2**). Берем стальную полосу шириной 30-40 мм, толщиной 3-5 мм. Поскольку для обруча полоску нужно соединять внахлест, добавим к необходимой длине еще 50 мм на две заклепки диаметром 5 мм. В результате получаем длину полосы обруча: Д (диаметр упорного обруча) $\times \pi = 350 \times 3,14 + 0,05 = 1,15$ метра.

Далее определяем количество клепок по следующей формуле: Д$\times\pi$:Ш, где Ш — ширина клепки (по низу), равная, к примеру, 60 мм. В итоге получаем: 350x3,14:60=18 штук. В зависимости от ширины количество клепок может быть разным. Но каждая клепка должна быть не уже 3 см в средней части бочки.

Делаем клепку следующим образом. Сначала строгаем дощечки прямоугольной формы, из которых по шаблону (**рис. 3**) выстругиваем наружную и внутреннюю стороны клепки. Находим среднюю линию клепки: делим каждую клепку пополам по длине и ширине, после чего отмечаем на средней линии наибольшую ширину клепки двумя крайними точками (**рис. 4**). Например, наибольшая ширина равна 68 мм. Для получения конусности откладываем по обе стороны от средней линии по 30 мм и отмечаем эти места точками. Ширина клепки по краям должна быть 60 мм. Шесть точек, соединенные линиями, и есть ориентир для строгания клепки, определяющий конусность бочки, равную 8 град. Для проверки правильности строгания наружной и внутренней сторон клепки используем шаблон, показанный на **рис. 3**.

Для выстругивания внутренней стороны клепки понадобится шерхебель. (Этот инструмент предназначен для первичного, «чернового», строгания древесины. Лезвие ножа шерхебеля имеет овальную форму, из-за чего после обработки им древесина оказывается неровной, со следами в виде желобков. Такое устройство позволяет снимать с дерева слой до 3 мм и производить строгание под углом относительно направления волокон. Стружка при работе шерхебелем получается толстая и узкая. — *Ред.*).

Сборка остова бочки

Берем сборочный обруч (больший, чем упорный) и кладем внутрь его 5-6 клепок. Одну из них прижимаем к обручу струбциной. Приподнимаем и выкладываем клепки по диаметру обруча, добавляем остальные. Затем зажимаем обручем уложенные в остов клепки, выравниваем по горизонтали и средней линии. Меньший, упорный обруч с некоторым усилием надеваем на самый край остова бочки. Стягивание распущенного конца остова потребует некоторых усилий. Для этого закрепляем конец многожильного троса диаметром 4-6 мм на какой-либо неподвижной опоре (столб, дерево и т.п.). Другой конец набрасываем на горячий распущенный пропаренный остов и методом «удавки», с помощью крепкого кола, вставленного в петлю на конце троса, «скручиваем» остов и надеваем на него пуковый, затем упорные обручи. Остов проверяем на горизонтальность и вертикальность. С внутренней стороны остова, у торцов клепок, срезаем фаску на 1/3 толщины клепки и на 2-3 мм с наружной стороны (**рис. 5**).

Далее нарезаем уторником упорные пазы в остове

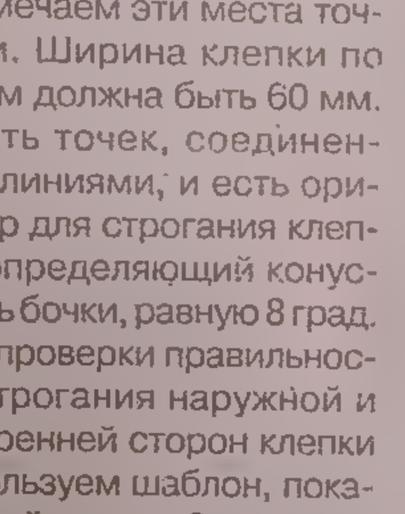


Рис. 1

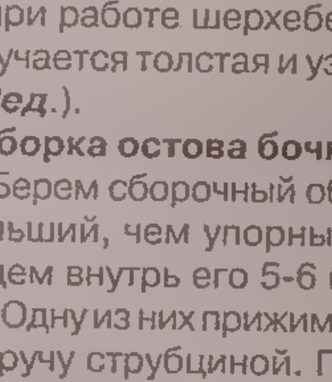


Рис. 2

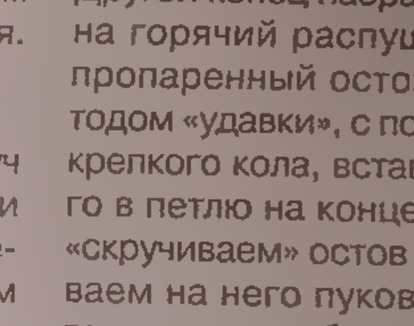


Рис. 3

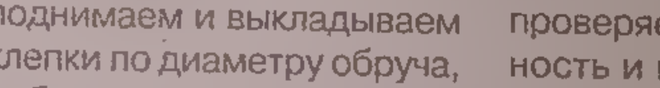


Рис. 4

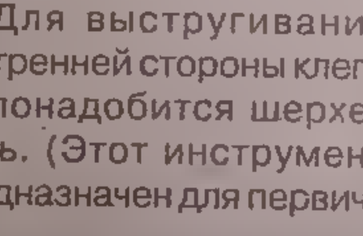


Рис. 5

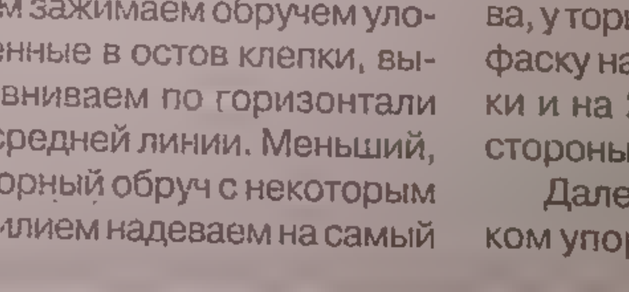


Рис. 6

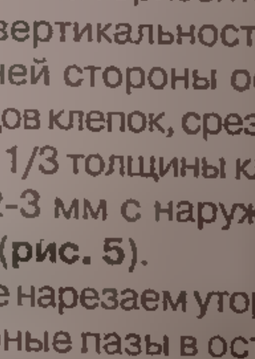


Рис. 7

(**рис. 6**). Ширина развода зубьев стальной пилочки — 4 мм, поэтому глубина упорного паза такая же. Глубина паза утора зависит от толщины клепки.

Для донышек собираем 2 щита из 4-6 дощечек. Крайние дощечки — косяки, средние — тетерки — тщательно пристругиваем друг к другу и соединяем шпильками из гвоздей. Когда донный щит собран, деревянным циркулем (**рис. 7**) определяем радиус окружности остова по уторам. Полученный радиус должен уложиться по окружности утора 6 раз. Переносим радиус на донные щиты и прочерчиваем на них окружности. Это и есть требуемый диаметр донышек. Выпиливаем донышки лучковой пилой с полотном не шире 7 мм или курковой ножовкой с разводом зубьев 1,5-2 мм по прочерченным окружностям. Строгаем донышки начисто и прочерчиваем карандашом на торцах линию толщиной 2-3 мм. На каждом донышке с обеих сторон прочерчиваем окружности радиусом, меньшим на 25-30 мм, чем радиус донышек. Это границы снятия фасок. Стамеской и рубанком снимаем фаски с двух сторон так, чтобы они входили в упорный паз, а размер донышек остался прежним.

Вставка донышек в остов

Сбиваем упорный и пуковый обручи так, чтобы донца вошли в упорные пазы с двух сторон остова поочередно. Перед установкой второго донца в остове (если нужно) просверливаем два шпунтовых отверстия и вставляем шпунты. После чего можно окончательно осаживать обручи.

Если клепка выстругана правильно и строго по шаблону выдержан боковой уклон, а донышки выпилены точно по упорному пазу остова, — качество бочки будет отличным.

Юрий ЛОПУШАНСКИЙ,
г. Могилев.

Дело — в шляпе

Из многих видов рукоделия, которыми владеет Екатерина Владимировна Костян из поселка Татарка Могилевской области, ей особенно нравится плетение из соломки.

Соломка — удивительно пластичный материал, позволяющий воплотить в реальность самые неожиданные фантазии. Это и предметы интерьера (вазы, абажуры, декоративные цветы), и атрибуты гардероба, как, например, вот такие сумочка и шляпка.

Обычно для плетения мастерица использует ржаную солому, заготовленную в период молочно-восковой спелости. У стебля отрезает колос и нижнюю часть, удаляет листья. Подготовленную таким образом соломинку разделяет на отдельные коленца, удаляет узлы. Для хранения заготовки сортирует по длине и толщине и связывает в пучки.

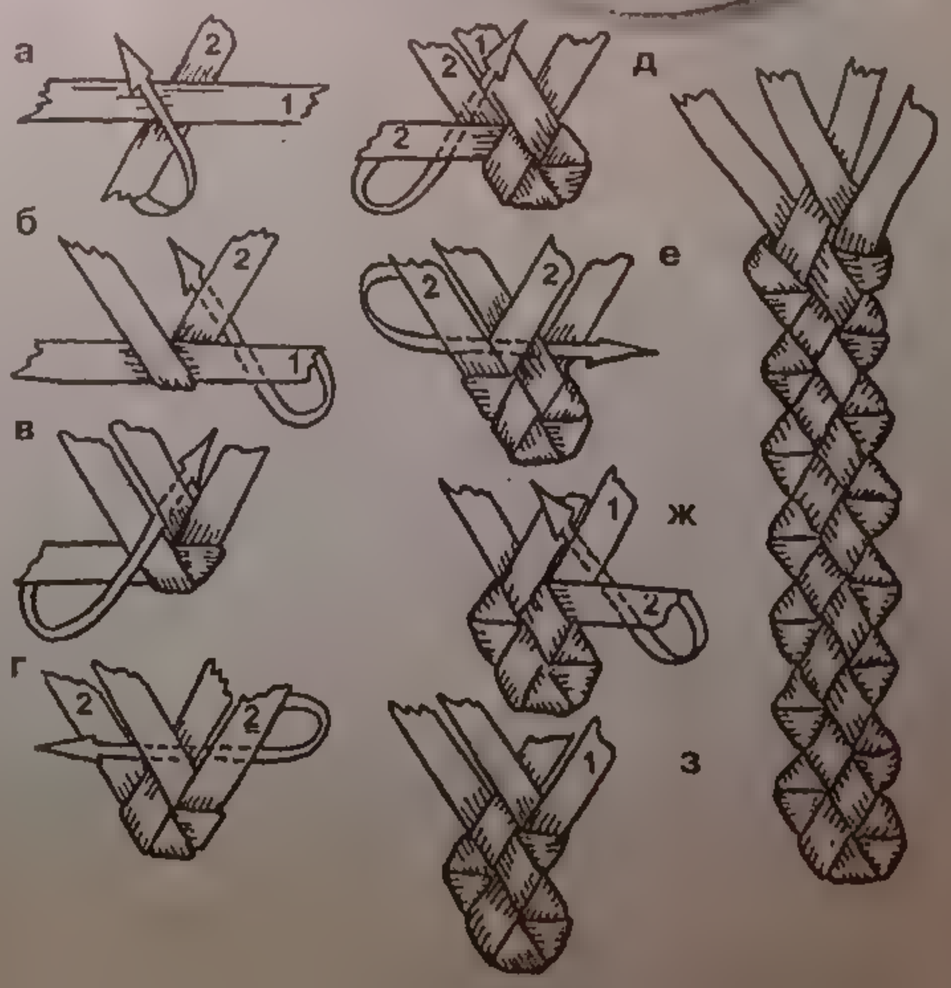
Перед плетением солому необходимо вымочить в воде или пропарить. Свежезаготовленную достаточно подержать 30 минут в воде комнатной температуры. Если солома слишком жесткая или прошлогодняя, надо залить ее кипятком и дать постоять, либо прокипятить в течение 15 минут. После этого соломинки приобретут нужную гибкость.

Во время работы соломку нужно держать завернутой в полиэтиленовый мешок или плотную влажную ткань, вынимая лишь необходимое количество соломин.

Чтобы получить изделия серебристого цвета, Екатерина Владимировна предварительно выдерживает соломку 1,5-2 часа в растворе перекиси водорода, после чего промывает чистой водой и, разостлав, слегка просушивает.

Чтобы сделать шляпу, мастерица сначала плетет плоскую ленту–«зубатку» длиной 25 м (**см. схему**). Формирует из нее донышко шляпы, прошивая ряды «зубатки» армированной бесцветной нитью, затем — тулью и поля.

На изготовление такой шляпы уходит 2-3 дня.



Николай КОМЛЕВ.
Фото автора.

Инкубатор в коробке из-под монитора

Для инкубации следует выбирать только яйца, которые имеют правильную форму, так как в круглых, длинных или приплюснутых яйцах зародыш во время развития занимает неправильное положение, вследствие чего затруднен его выход из яйца.

Яйца, предназначенные для инкубации, должны иметь гладкую, матовую, однородную скорлупу, на ней не должно быть утолщений в виде пояска или перехватов.

Воздушная камера, откуда развивающийся зародыш получает кислород, должна располагаться в тупом конце яйца. Если она находится сбоку или в остром конце, такие яйца лучше не использовать. Диаметр воздушной камеры — не более 1,5-2 см. Граница воздушной камеры должна быть четко выражена.

Дни	Температура (град.)	Поворот яиц	Охлаждение	Влажность
12 ч	39	1-й раз через 12 ч.	не охлаждать	вода без ткани
1-2	38,2	каждые 3 часа	не охлаждать	вода без ткани
3-4	38	каждые 3 часа	не охлаждать	вода и ткань
5-7	38	каждые 3 часа	до 30 град. 5 мин. 1 раз в сутки	вода и ткань
8-10	38	каждые 3 часа	то же	вода и ткань
11-13	38	каждые 3 часа	до 30 град. 10 мин. 2 раза в сутки	вода и ткань
14-18	38	каждые 3 часа	до 30 град. 10 мин. 2 раза в сутки	вода и ткань
19-21	37,5	не поворачивать	не охлаждать	вода и ткань

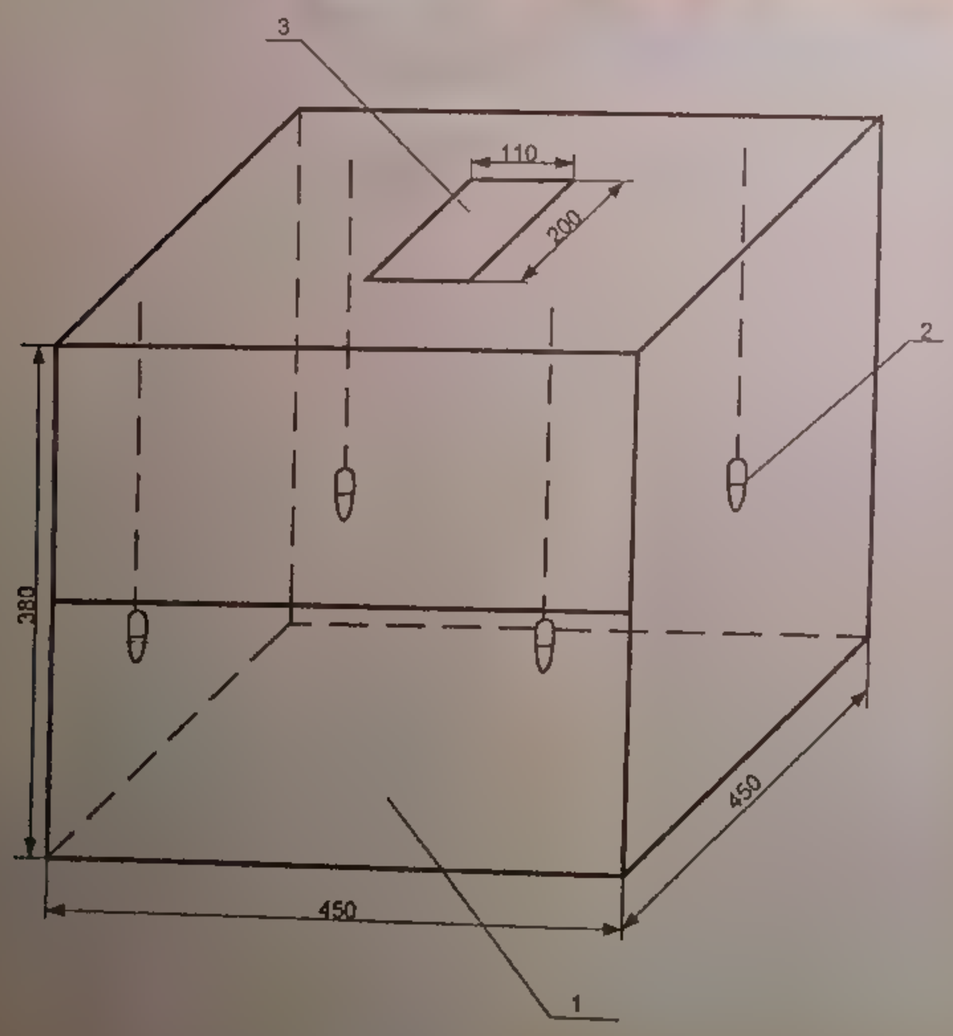


Рис. 1. Инкубатор.
1 — дверь;
2 — лампы (4 шт.)
3 — окно.

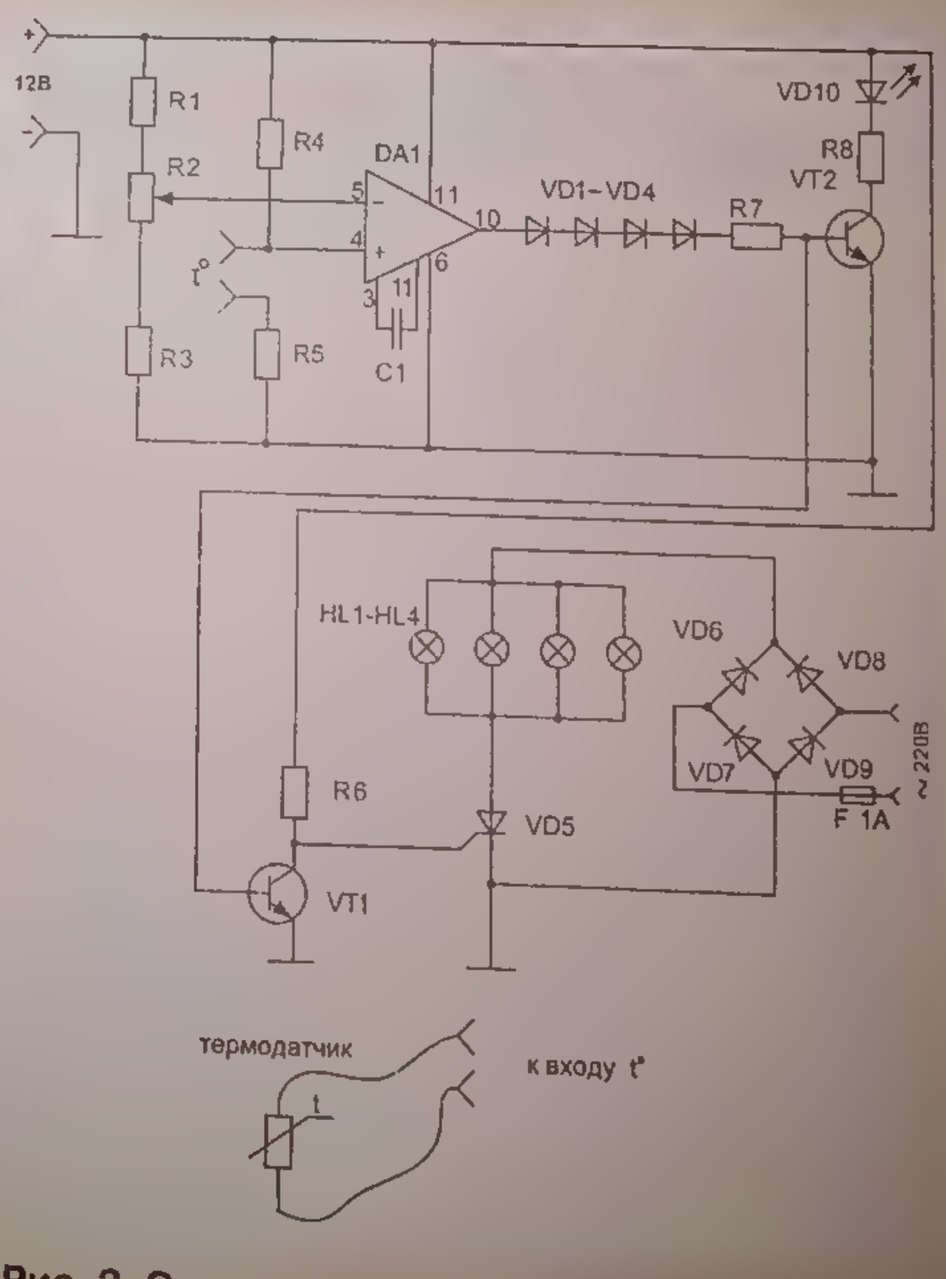


Рис. 2. Электрическая схема обогрева
В терморегуляторе использованы следующие детали: R1-18 кОм; R2-2,2 кОм; R3-3,9 кОм; R4-18 кОм; R5-2,2 кОм; R6-560 Ом; R7-12 кОм; R8-1 кОм; VT1, VT2-КТ315; VD1-VD4-КД522; VD5-КУ202Н; VD6-VD9-Д245-Д248; VD10-АЛ307; С1-30 ПФ.

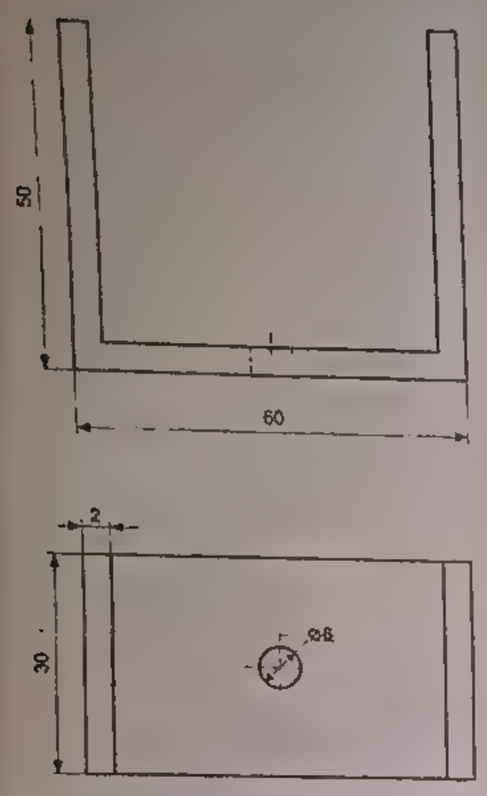


Рис. 3.

Конструкция моего инкубатора представлена на **рис. 1**.

Корпус — картонная коробка от 14-дюймового монитора. Для наблюдения за ходом инкубации в крыше сделано окно: вырезано прямоугольное отверстие, на него положен кусок оргстекла. Оргстекло оклеено бумагой так, что бумага приклеена и к коробке. Края коробки также оклеены бумагой. Для вентиляции в крыше и дне сделаны отверстия. Коробка стоит на деревянных брусках. Они расположены так, чтобы не закрывать нижние вентиляционные отверстия. Дверца открывается сверху вниз. Это позволяет установить поддон с яйцами, следить за процессом инкубации. Яйца помечаю крестиком и ноликом — для того, чтобы не путаться при переворачивании.

Лоток для яиц имеет размеры 320х365 мм. Расстояние от пола инкубатора до лотка — 50 мм, расстояние от крыши инкубатора до ламп — 210 мм. В такой лоток помещается до 36 яиц. Под лотком стоят ванночки с водой.

Для отопления использую четыре лампы мощностью 25 Вт каждая. Они соединены параллельно и подключены к терморегулятору (**рис. 2**). Настройку терморегулятора провожу по показаниям ртутного термометра, лежащего среди яиц. В качестве датчика использую терморезистор типа ММТ сопротивлением 4,7-6,8 кОм. К его выводам припаяны провода. Такой датчик подключен через разъем ко входу «t». Датчик находится внутри инкубатора (возле термометра), а сам терморегулятор снаружи. При настройке иногда приходится подбирать R3 из-за использования различных терморезисторов.

Диоды VD6-VD9, VD5 установлены на радиаторы (**рис. 3**).

Внимание! При сборке, настройке и эксплуатации учитывайте, что схема находится под напряжением 220 вольт.

Юрий САМСОНЧИК,
г. Минск.
Фото автора.

Роевня-ловушка

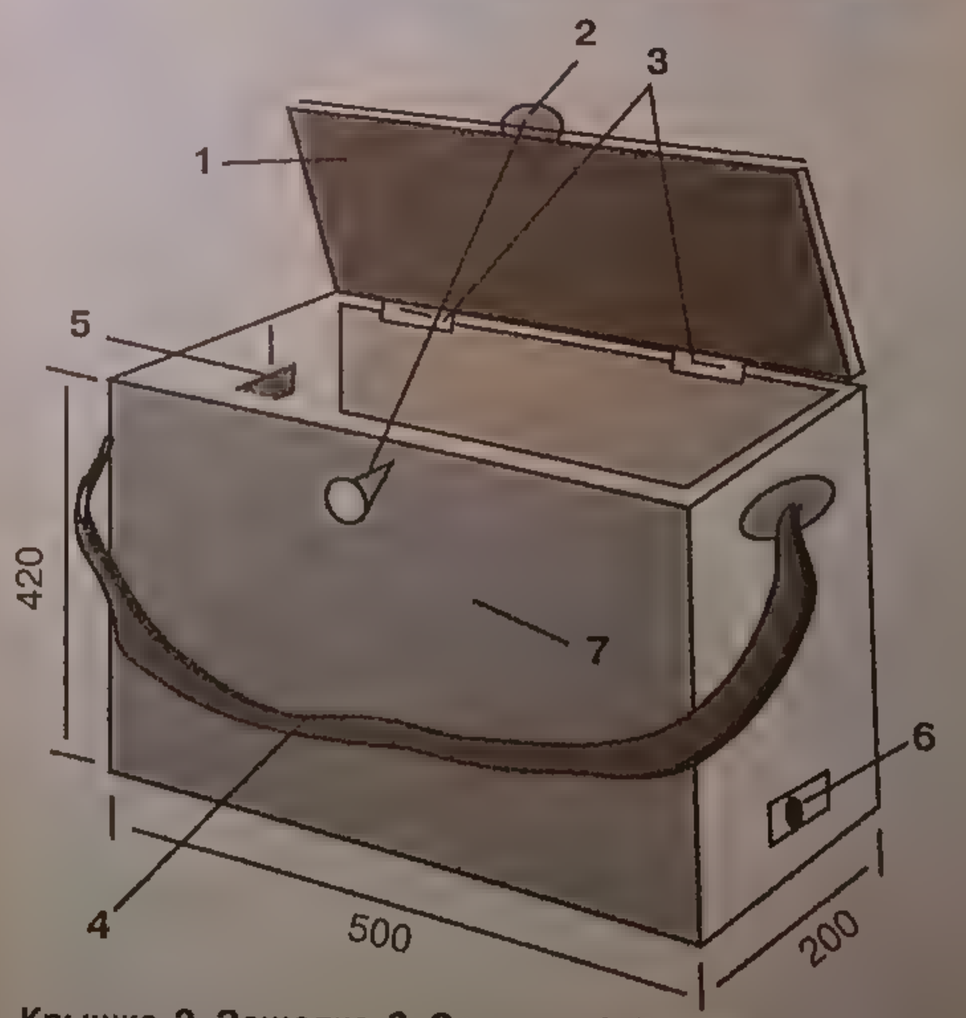
Пчелиный рой — новая пчелиная семья, отделившаяся естественным путем от материнской в виде большой «грозди». Это одно из интереснейших природных явлений воспроизводства потомства.

Как поймать и собрать всех пчел?

Трудно бывает собрать рой, привившийся на стволе дерева или на заборе. Для этого я использую роевню-ловушку (**см. фото**), в которую вставляю 3-4 стандартные рамки. Сначала к месту, где обвился рой, подставляю рамки. Пчелы переходят на них, после чего ставлю рамки в ловушку и закрываю верхнюю крышку. Оставшиеся пчелы залетают через леток, но часть их все равно остается. Чтобы забрать всех, ставлю маленькую ловушку. На второй день забираю ее и всех пчел соединяю вместе. Такая роевня-ловушка очень удобна в транспортировке: закрыв крышку и леток, ее можно перевозить или переносить на ремне.

А чтобы рой не улетел из своего нового жилища, в момент его вселения в гнездо добавляю одну рамку с открытым расплодом, взятую от здоровой семьи пчел.

Виктор ГОРМАШ,
д. Савичи Гомельской обл.
Фото автора.



1. Крышка 2. Защелка 3. Завески 4. Ремень для переноски 5. Брусок для крепления рамок 6. Леток 7. Сетка тонкая металлическая

ПЕРЕПИСКА

Подскажите, как сделать удобный переносной держатель изолированного электропровода (длиной 100 м) для работы в огороде при косьбе триммером.

ПАСТУХОВА Надежда Луковна,
247030 Гомельская обл. и р-н, д. Прибор, ул. Мира, д. 12.

О том, как сделать теплицу на участке, наша газета рассказывала не раз. В основном, речь шла о небольших разборных конструкциях. Но какой из садоводов-любителей не мечтает о добротной теплице, которую не нужно было бы возводить каждой весной и разбирать по осени?! Ведь при правильно организованном севообороте в такой стационарной теплице можно получать высокие урожаи овощей на протяжении многих лет. О том, как сделать теплицу, чтобы она прослужила не один сезон, читайте статью Леонида СИЛИНА из г. Минска.

Удобная капитальная теплица

У парников с покрытием из пленки (при ее стандартной ширине 3 метра) существует два основных недостатка:

1) при строительстве высокого парника неизменно сокращается ширина парника, а соответственно, и его площадь (парник арочного типа);

2) строительство парника большой площади ведет к повышенному расходу пленки (покрытие вертикальных стен и двухскатной крыши) плюс трудоемкость и сложность в изготовлении каркаса.

Парники, выпускаемые предприятиями, обычно размером 3х5 м, т.е. площадью 15 кв.м, Конструкция моего парника составляет 40 кв.м., и это не предел.

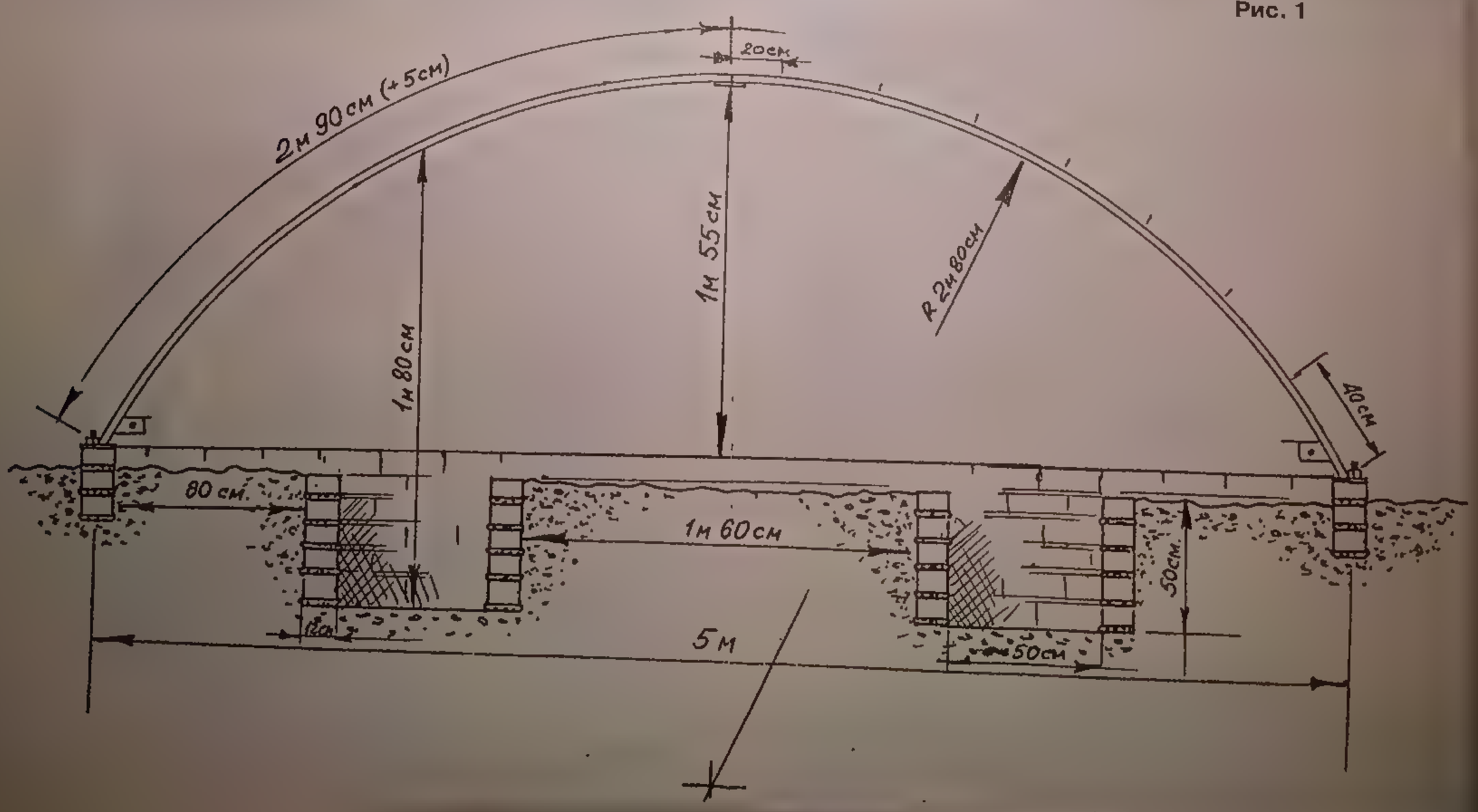
Как видно из **рис. 1**, конструкция парника дугообразная. Ширина 5 м, длина 8. При этом используется стандартная ширина пленки — 3 м.

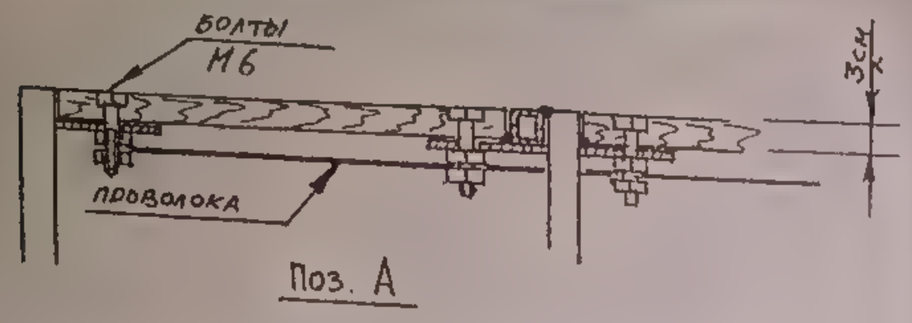
Длина дуги 5 м 80 см. Дуга изогнута таким образом, что максимальная высота парника в центре составляет 1 м 55 см от уровня земли. Для удобства перемещения и работы в нем я прокопал в парнике два прохода глубиной и шириной 0,5 м, тем самым увеличив высоту проходов до 1 м 80 см. Ширина грядок рассчитана таким образом, чтобы их было удобно обрабатывать. Размеры указаны на **рис. 1**. Высота грядок у основания парника невелика, здесь сажаю низкорослые культуры. На центральной — все, что повыше.

Фундамент по периметру выложил в три кирпича, оставляя через каждый метр промежуток около 15 см для заливки анкерных болтов бетоном (**рис 2 и 3**). Между кладками кирпича для арматуры уложил проволоку d 3 мм (можно использовать готовую строительную сетку-арматуру для кладки стен). Также уло-

Вид спереди

Рис. 1





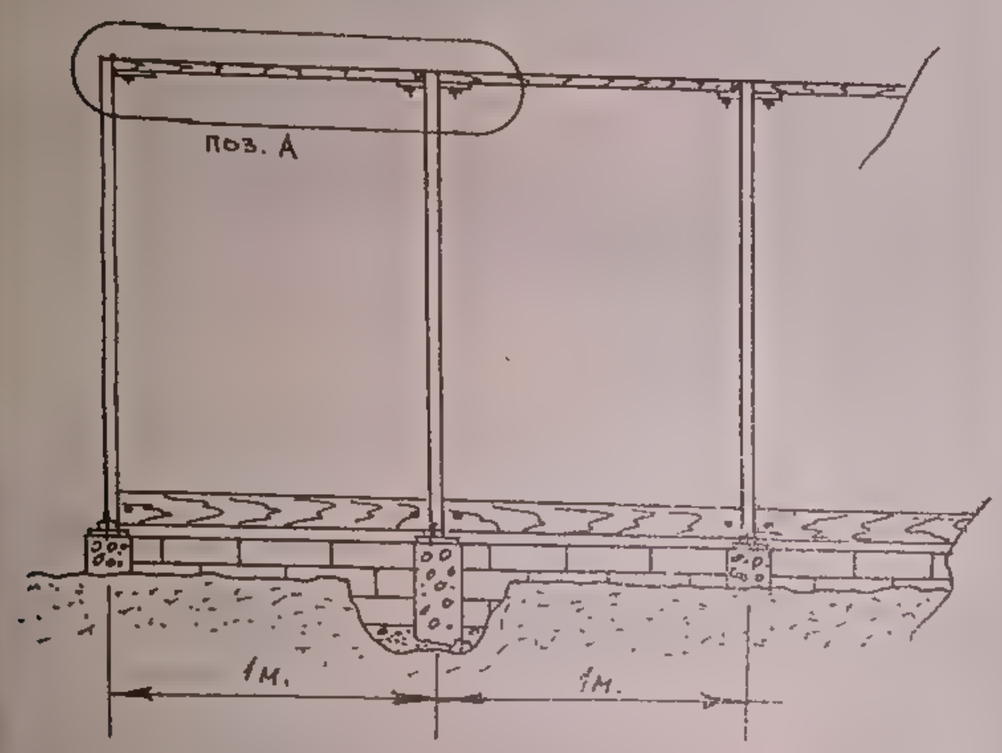


Рис. 2

жил арматуру при обкладке проходов, передней и задней стенок, что исключает растрескивание фундамента при разнице температур (зима-лето). Проходы выложены в пять рядов кирпича. Над уровнем земли выложен дополнительный ряд.

Общий вид фундамента — на **рис. 3**.

Для изготовления каркаса (**рис. 4 на стр. 10**) я использовал трубу квадратного сечения 28х25 мм. Промышленная длина труб составляет 6 м. Общая длина дуг — 5 м 80 см. Для удобства транспортировки мне пришлось разрезать их пополам, а затем соединить по центру сваркой вместе с пластиной (**рис. 5, поз. Б на стр. 10**). К нижней опорной части дуги приварены пластины с отверстием d 17 мм для крепления к анкерным болтам фундамента. К тыльной стороне опорной части дуги также приварена пластина для крепления досок (**рис. 4 и 5, поз. Б**). Для первой и последней дуги пластины для крепления досок приварил на угол (**рис. 6, поз. В на стр. 10**), а верхнюю центральную — вовнутрь. Первая и последняя дуги в центре приварены к крепежным пластинам встык, а внутренние внахлест (**рис. 5, 6**), поэтому длина полудуги должна быть на 5 см длиннее. Если дуга гнута целиком, выдерживается общая длина, согласно чертежу (**рис. 1**). Дугу выгибал вручную через 40 см.

Размеры каркаса двери и окна указаны на **рис. 9 на стр. 11**. К каркасам по углам вверху приварил скобы с таким расчетом, чтобы в них

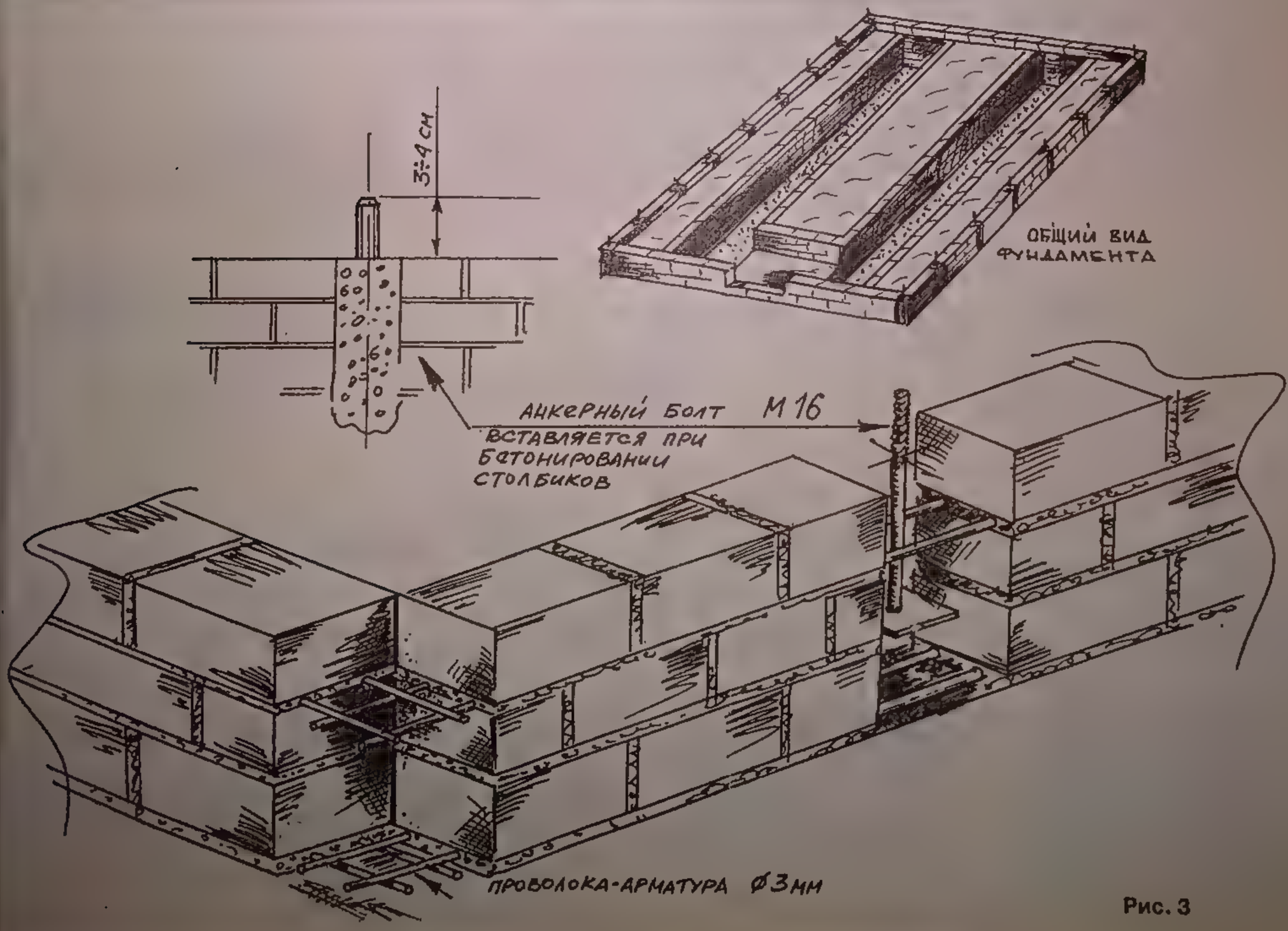


Рис. 3

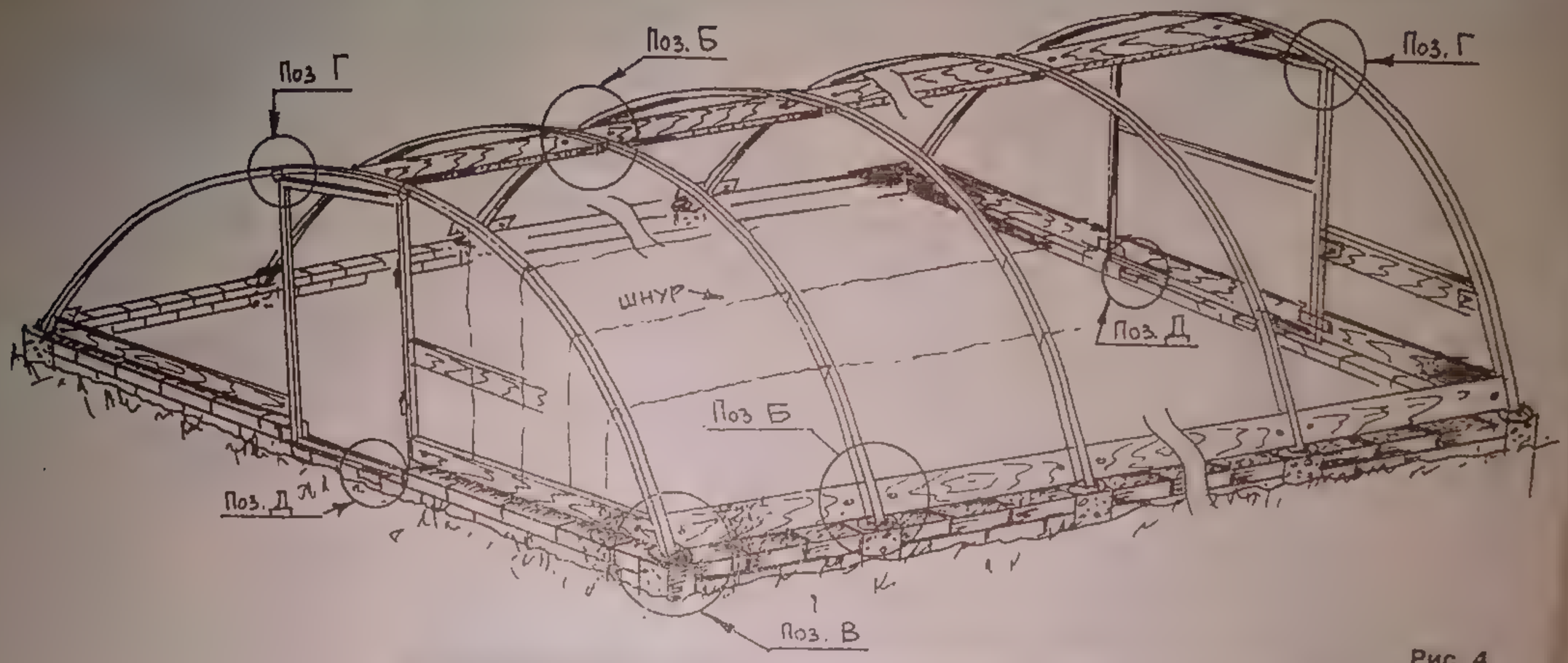


Рис. 4

ложилась дуга каркаса парника (**рис. 4, поз. Г и рис. 8 на стр. 11**). В низу каркасов приварил скобы для упора на кирпич (**рис. 4, поз. Д и рис. 7 на стр. 11**).

Двери и окна предусмотрел с таким расчетом, чтобы они могли открываться наружу. Размеры входной площадки в парнике указаны на **рис. 10 (стр. 11)**.

Приспособление для фиксации окна в разных положениях показано на **рис. 11 (стр. 11)**. Оно изготовлено из труб от старой детской коляски. Прорези на фиксаторе соответствуют открытию окна, относительно каркаса на 25, 45 и 90 град., т.е. полностью открытого.

Сборка парника сводится к креплению дуг каркаса к анкерным болтам гайками.

Каркасы дверей и окна поставил на фундамент и прижал через скобы дугой каркаса парника (**рис.7, 8 на стр. 11**).

После того, как все дуги прикрепил к фундаменту, между ними к пластинам прикрепил болтами доски (толщиной 3 см). При креплении верхних досок между болтами с внутренней стороны натянул проволоку. Она пригодится для подвязки огурцов и помидоров (**рис. 2, поз А на стр. 9**). Доски для долговечности промазал отработанным машинным маслом.

Отмерил целофановый рукав по длине каркаса плюс по два метра с каждой стороны для торцевых стенок. Разрезал его вдоль. Сложил в длину и прикрепил один край к верхним центральным доскам рейкой. Развернул по дугам вниз свободный край пленки к нижним доскам, натянул ее и также закрепил. То же проделал с другой стороны парника.

Перед покрытием пленкой дуги соединил капроновым шнуром, чтобы пленка не провисала (**рис. 4**).

После укрытия парни-

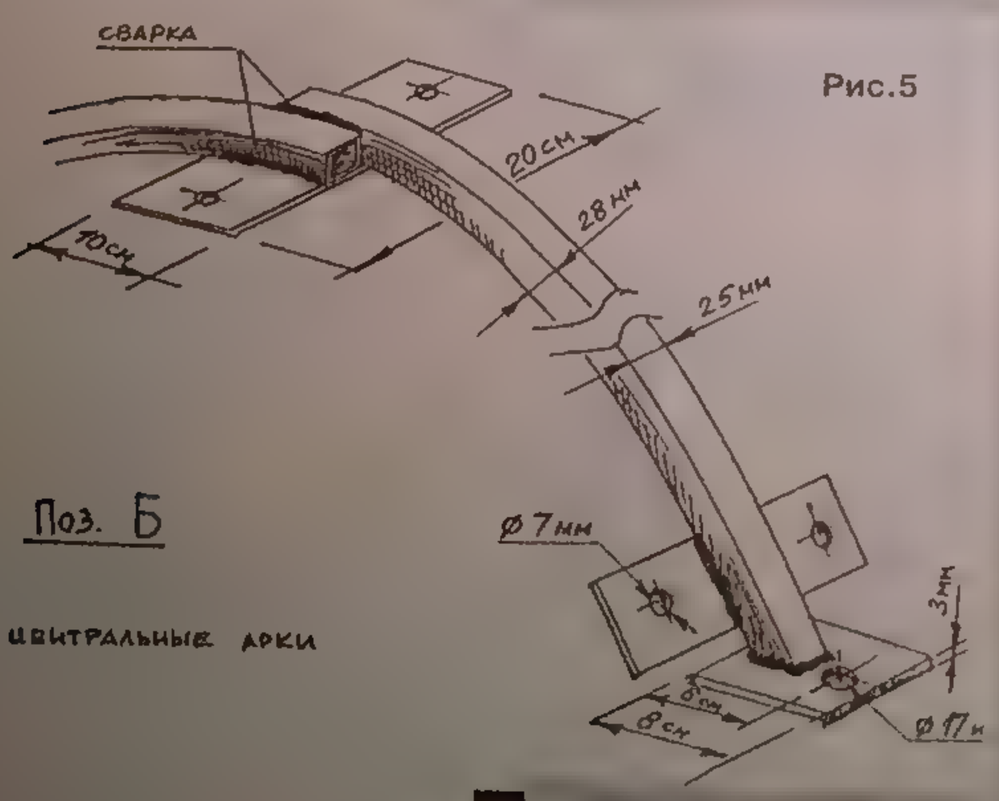


Рис.5

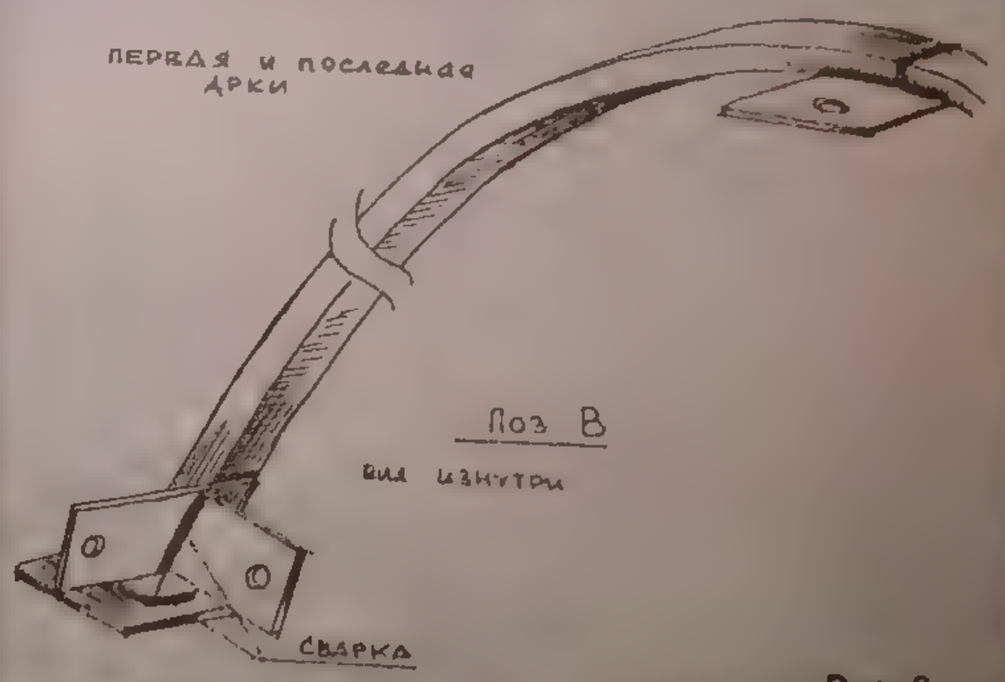


Рис. 6

Брошюры для умелых

У вас еще есть возможность приобрести уникальные и полезные брошюры серии «Мастерская на дому»: **«Теплицы в вашем саду»**, **«Плетение и другие виды народных промыслов»**, **«Ремонт: от потолка до пола»**, которые имеются в редакции в небольшом количестве.

Для этого перечислите нужную сумму (стоимость 1 экз. — 28 руб простым письмом, 30 руб. — заказным) на адрес:

ООО «Толока в России», 214000 г.Смоленск, ОАО «СКА-БАНК», р/с 40702810500630000614, к.с.30101810600000000757, БИК 046614757, ИНН 6729013577.

В графе «Для письменного сообщения» укажите название нужной брошюры, и редакция вышлет ее вам по указанному адресу.

Тел. для справок в Смоленске: (8-0812) 64-75-65, 61-19-80.

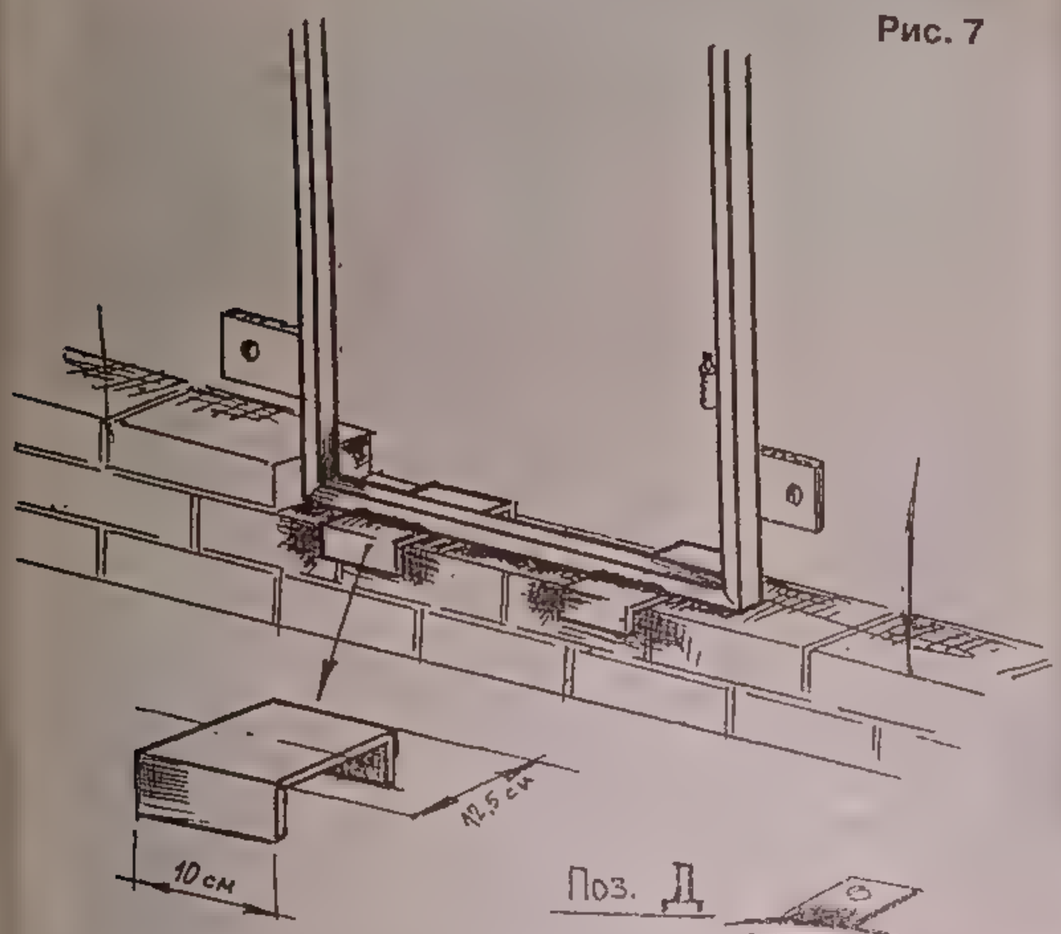


Рис. 7

ка укрепил пленку снаружи шнуром, перебросив его через парник между дугами, натянув и закрепив шнур внизу. На торцевых стенках собрал пленку в складки и также закрепил внизу. Швы складок склеил по высоте широким скотчем. Дверь и окно также обтянул, закрепив концы пленки с помощью той же липкой ленты. (Не применяйте скотч, армированный капроновыми нитями, он ненадежен т.к. пропускает влагу и теряет свои свойства через неделю).

Для строительства парника необходимо 54 м трубы, 1000 шт. кирпича, 4 мешка цемента, песок, вода и ваши золотые руки.

Леонид СИЛИН,
г. Минск.

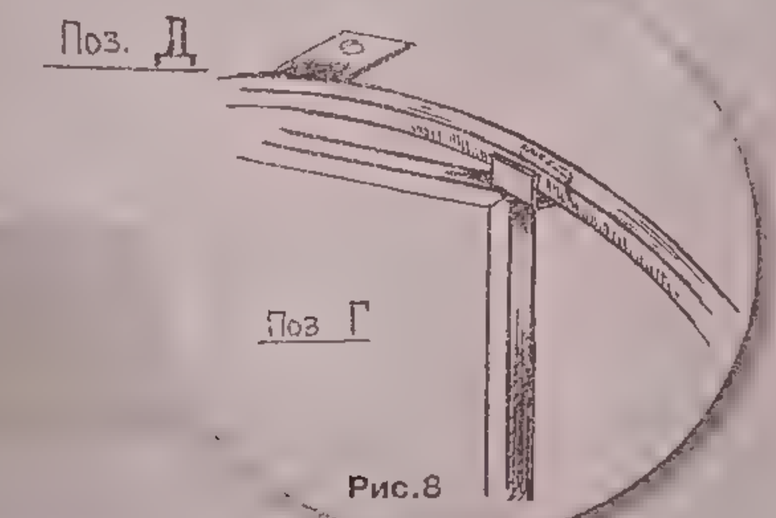


Рис.8

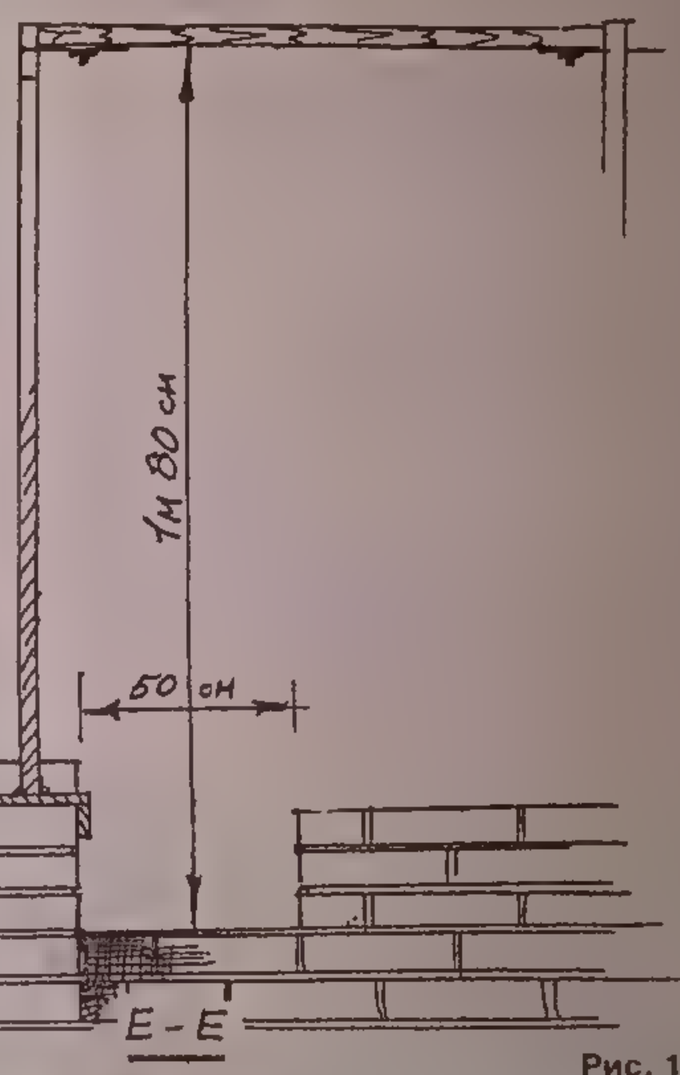


Рис. 10

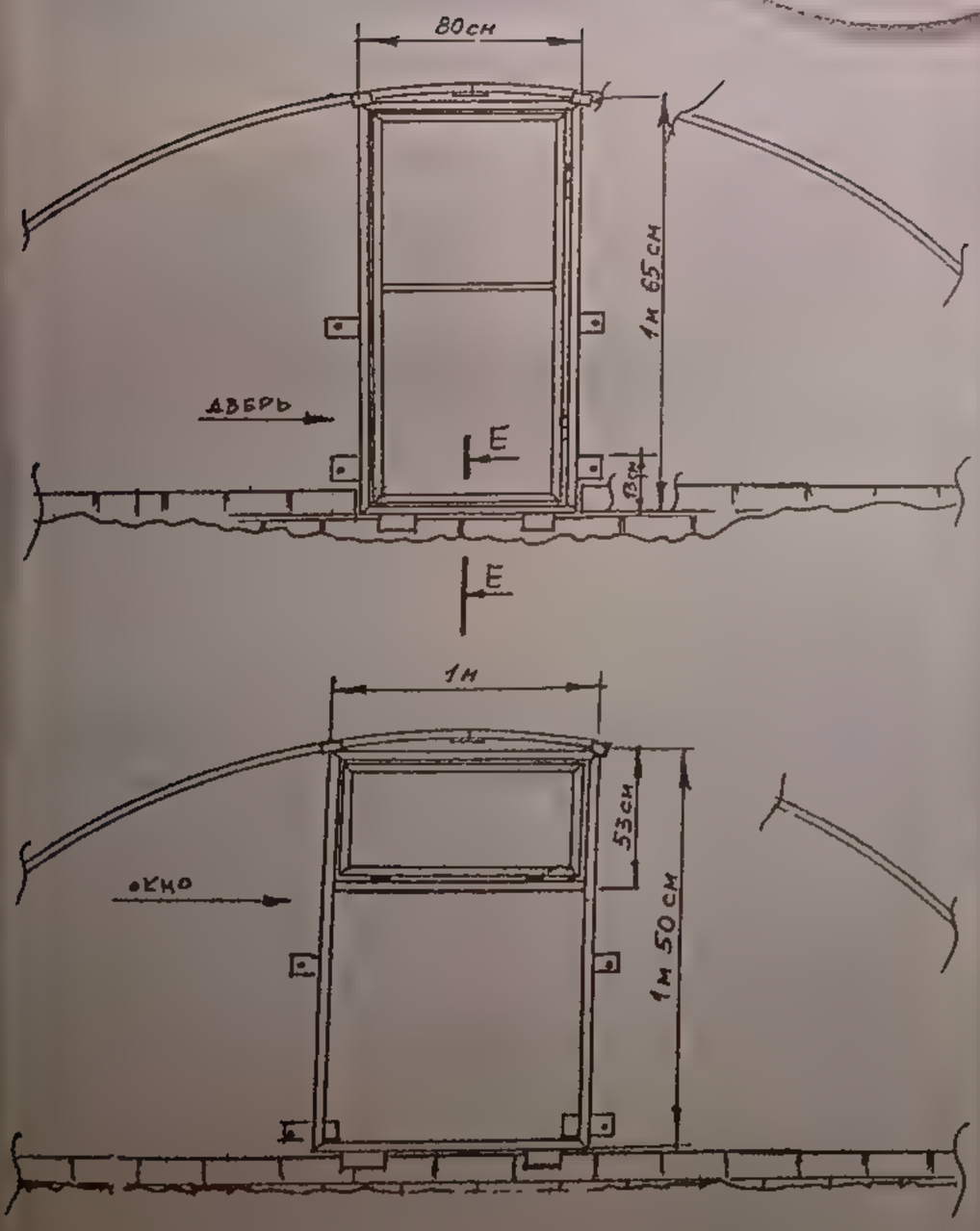


Рис. 9

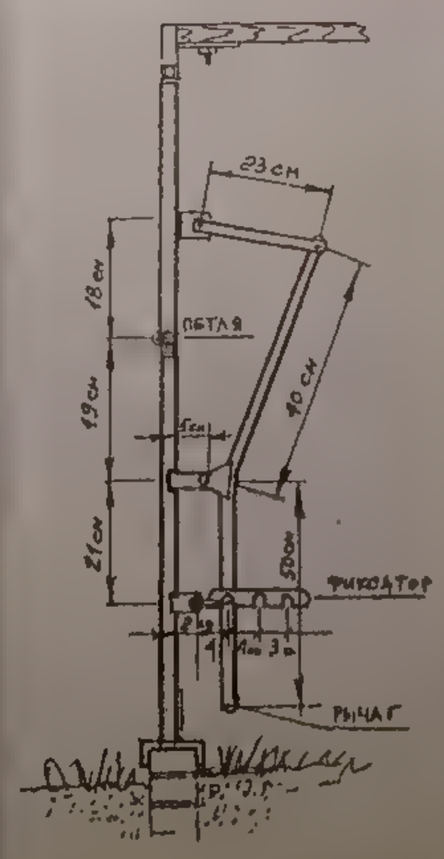
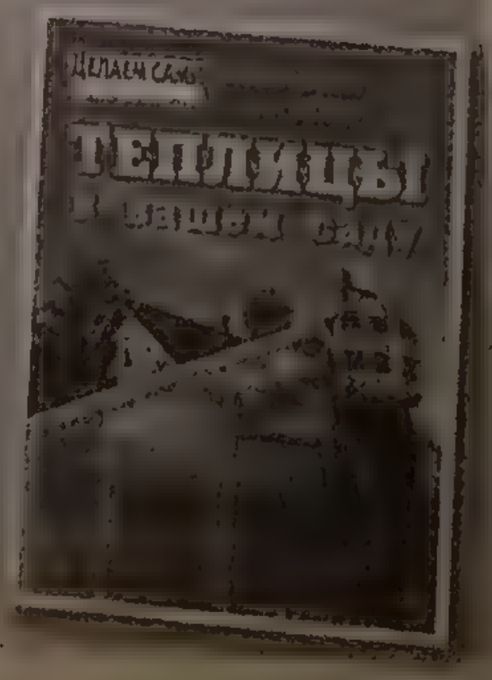


Рис. 11

Уважаемые друзья, еще можно заказать в редакции брошюру «Теплицы в вашем саду».

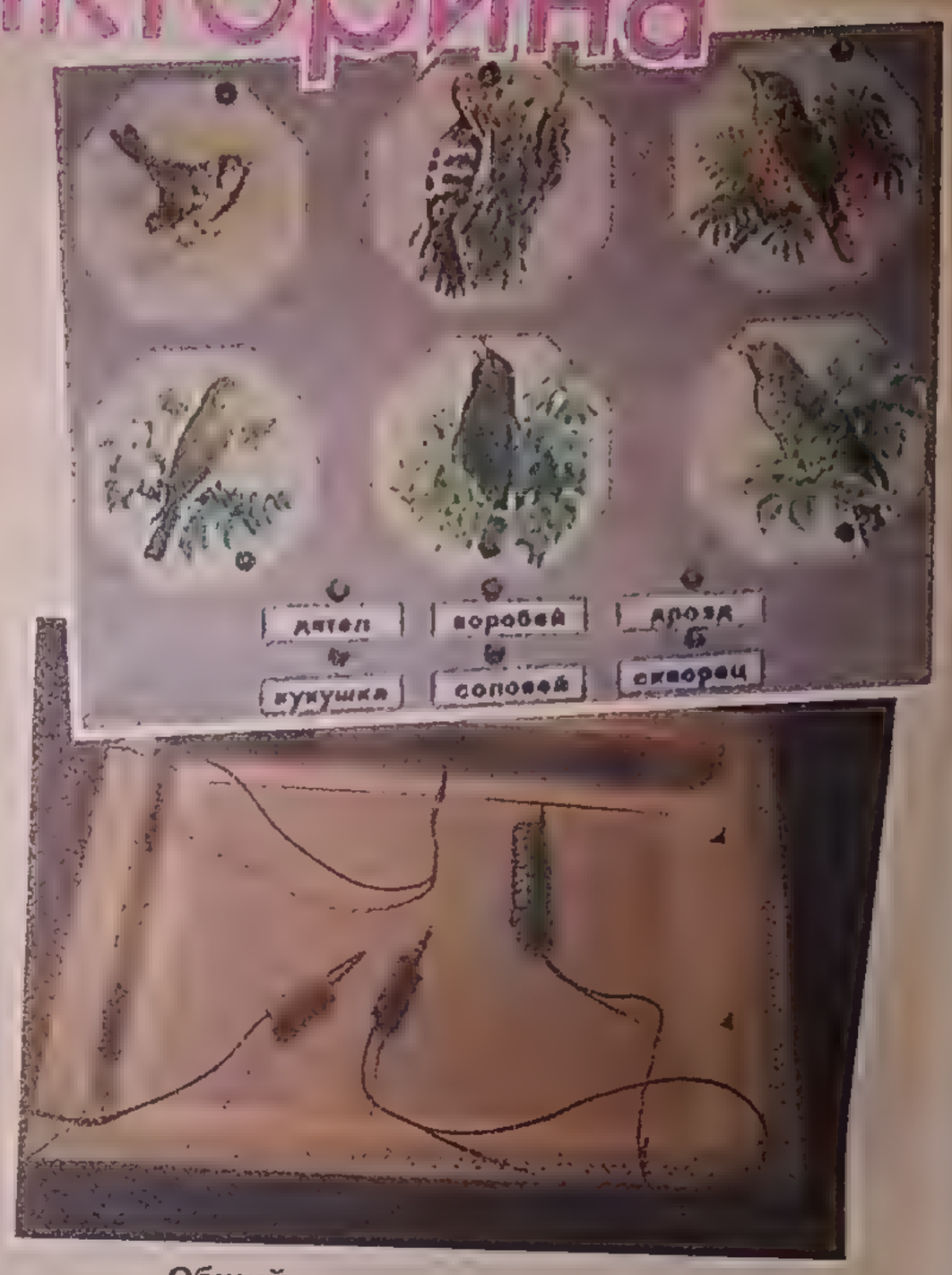


Электровикторина

Несколько десятилетий назад в нашей стране была очень популярна настольная электровикторина. По замыслу ее авторов, играющие должны были читать вопросы, напечатанные на специальной карте, и отвечать на них. Правильность ответов проверяли с помощью двух штекеров: один вставлялся в отверстие напротив вопроса, другой — в отверстие напротив предполагаемого ответа. Если выбор был сделан правильно, в центре игрового поля начинала быстро вращаться стрелочка.

Сегодня эта игра незаслуженно забыта, а ведь ее изготовление доступно даже младшим школьникам.

Предлагаю некоторое усовершенствование формы и содержания электровикторины, после чего она послужит прекрасным средством развития детей от года до 10 лет.



Общий вид электровикторины

Электровикторина состоит из:

- коробки с «электроникой» (это может быть коробка от конфет, желательно, с широкими бортиками, 20x30 см);
- вложенного в коробку «подиума» с полосками из фольги, устанавливающими связь вопросов и ответов («подиум», линейные размеры которого больше, чем размеры коробки на 5-6 см, можно сделать из плотного картона);
- картонных игровых карт с отверстиями.

Для изготовления электрической цепи необходимы следующие элементы: лампочка 1,5 В (лучше светодиод красного цвета), три куска провода (один длиной 10 см и два длиной по 45 см) с зачищенными концами, гвозди со сточенными остриями, батарейка типа «АА» («пальчиковая»), полоски фольги шириной 1 см, наклеенные на бумагу. Кроме того, потребуются колпачки от фломастеров высотой 2,5-3 см, изолента, 10 см любой проволоки для крепления батарейки. При изготовлении электровикторины можно обойтись без пайки (которая, однако, улучшает надежность соединений).

Принцип работы викторины становится ясным благодаря следующей принципиальной электрической схеме (**рис. 1**).

Рис. 1.

Разгибаем одну из сторон «бордюра» коробки. Укрепляем в его центре лампочку. Прикручиваем, а если есть возможность, припаиваем к ней два провода: длинный и короткий. Далее крепим (припаиваем) свободный конец короткого провода к батарейке с одной стороны и второй длинный провод с другой. При использовании вместо лампочки светодиода важно не перепутать полюсы, поэтому советую сначала осуществить предварительную сборку и проверить правильность соединения прикосновением оголенных концов проводов друг к другу. Если светодиод загорается, крепление выполнено верно.

Фиксируем батарейку с помощью проволочных петель на дне коробки. Свободные концы длинных проводов наматываем на гвозди и «прячем» в колпачки от фломастеров.

Теперь займемся так называемым «подиумом» (на **рис. 2** пунктиром показаны линии сгиба, а сплошными линиями — места разрезов).

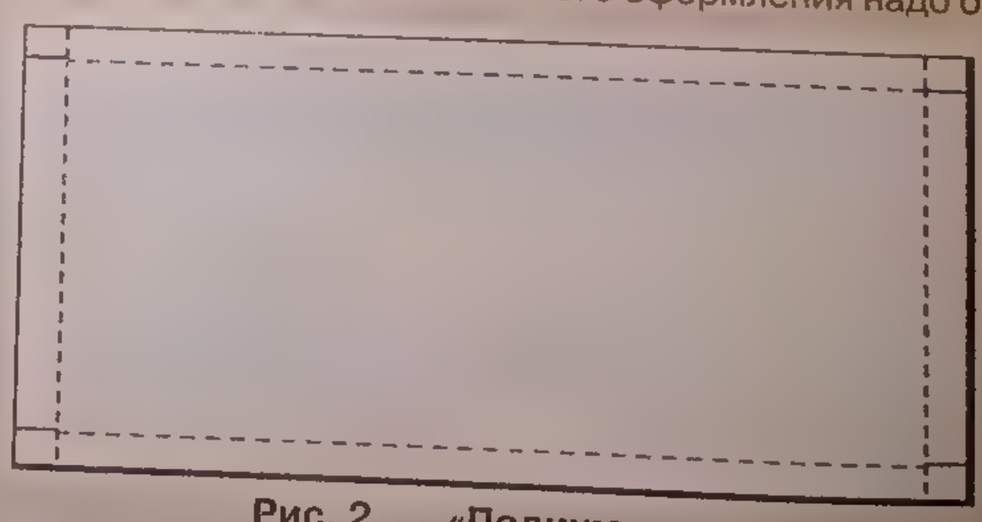


Рис. 2. «Подиум»

Для его заключительного оформления надо оп-

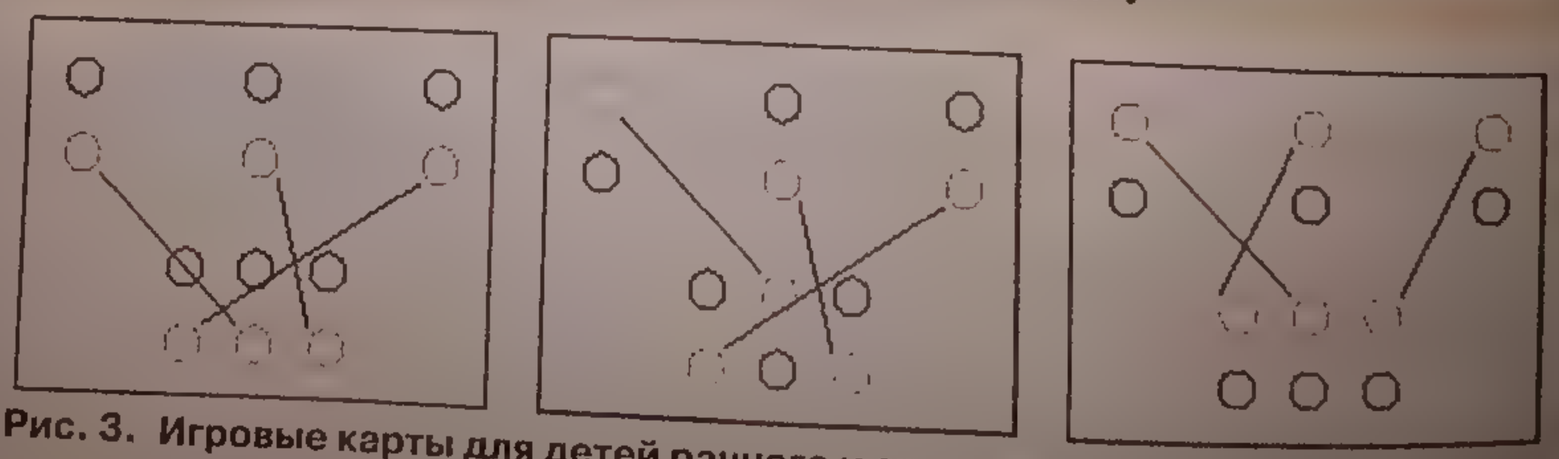


Рис. 3. Игровые карты для детей раннего и старшего дошкольного возраста

Электронная «начинка» игры

ределиться, сколько вопросов вы планируете задавать ребенку. От этого зависит, сколько отверстий будет в игровой карте вверху и внизу. Оптимальный вариант — из шести ассоциативных связей.

Укрепляем полоски из фольги так, чтобы ответом на первый вопрос была, скажем, вторая картинка и т.д. Вставляем «подиум» в коробку, предварительно удалив из нее провода.

Теперь об усовершенствованиях. Чтобы игра стала доступной даже малышу, которому чуть больше года, необходимо упростить принцип взаимодействия взрослого и ребенка. Поэтому на наших игровых картах нет текста (как для более старших детей), а только рисунки. Например, вверху — животные, а внизу — места их обитания, или вверху — взрослые животные, а внизу — их детеныши.

Вторым принципиально новым моментом является использование только трех из шести путей замыкания цепи. Причем каждый раз их расположение меняется, чтобы не было привыкания и ребенок не начал хитрить, предугадывая ответ по расположению отверстий.

Вот варианты изготовления разных игровых карт к одному и тому же «подиуму» (**рис. 3**). Красным цветом показаны отверстия, которые надо пробить в картах, черным — скрытые под ними.

Возможно, кому-нибудь такая электровикторина покажется ненадежной или недоступной для маленького ребенка, но по своему опыту могу сказать, что трудности преодолеваются на второй-третий день использования игры, а бережное отношение к ней воспитывает в ребенке уважение к труду родителей и семейному имуществу.

Светлана ПЕНИНА,
г. Тамбов.
Фото автора.

Схема пуска магнитного пускателя через силовые контакты

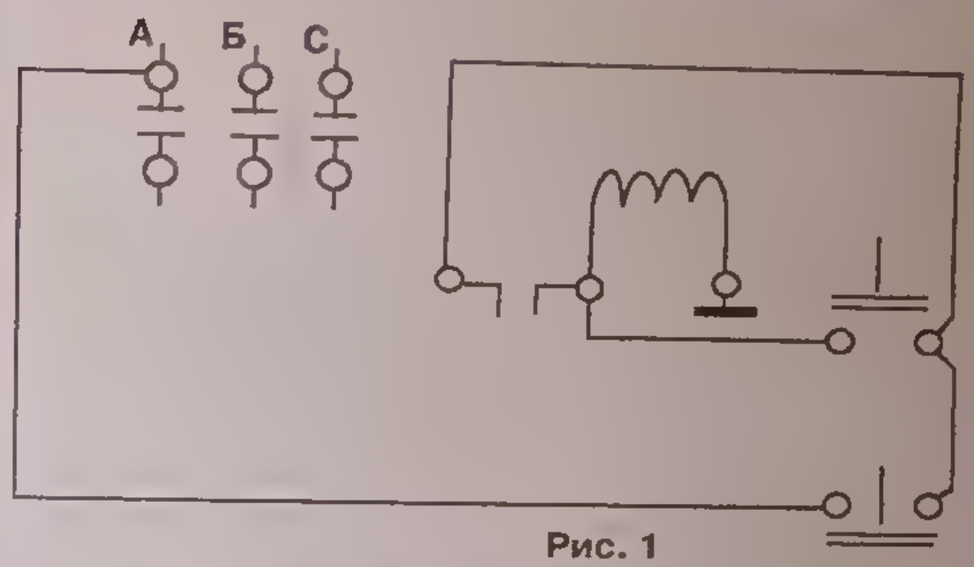


Рис. 1

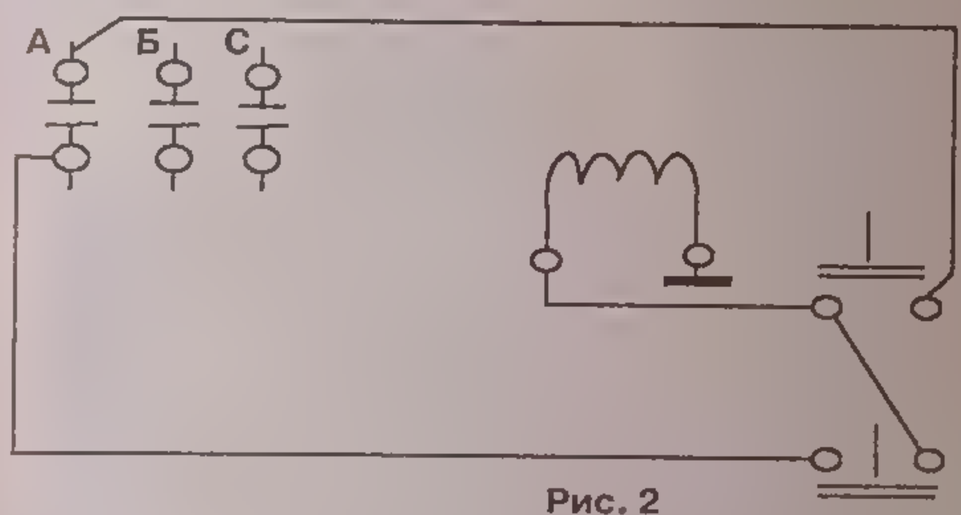


Рис. 2

На **рис. 1** — обычная схема пуска магнитного пускателя (МП), а на **рис. 2** — схема пуска МП после поломки блок-контактов.

Все переключения производят внутри магнитного пускателя (МП) и кнопки управления. При эксплуатации этого устройства в течение определенного времени возможны поломки блок-контактов (правда, за мою многолетнюю работу по ремонту электрооборудования такое случалось всего трижды). Эта схема дает возможность увеличить мощность МП при одних и тех же габаритах. При работе в однофазной сети можно спарить силовые и блок-контакты.

Виктор СТАРКОВ,
г. Тамбов.

СОВЕТ РАДИОЛЮБИТЕЛЮ

Травление печатных плат в домашних условиях можно производить в полиэтиленовом мешке. Для этого помещают плату в мешок и заливают раствором хлорного железа. Чтобы острыми углами плата не повредила мешок, их закругляют. Покачивая мешок во время травления, перемешивают раствор. Если необходимо травить при повышенной температуре раствора, мешок помещают в сосуд с горячей водой, удерживая за края.

(По материалам электронных СМИ).

Мальчишки, это занятие для вас!

Современный мотоцикл чопер, вырезанный лобзиком, может стать оригинальным подарком для ваших родных и друзей. Главное, что потребуется для его выполнения, — это терпение и аккуратность.

Мотоцикл из дерева

Для работы вам понадобится фанера толщиной 4 мм, копировальная бумага, клей ПВА, прозрачный нитролак, лобзик, надфиль, наждачная бумага № 0 и № 1.

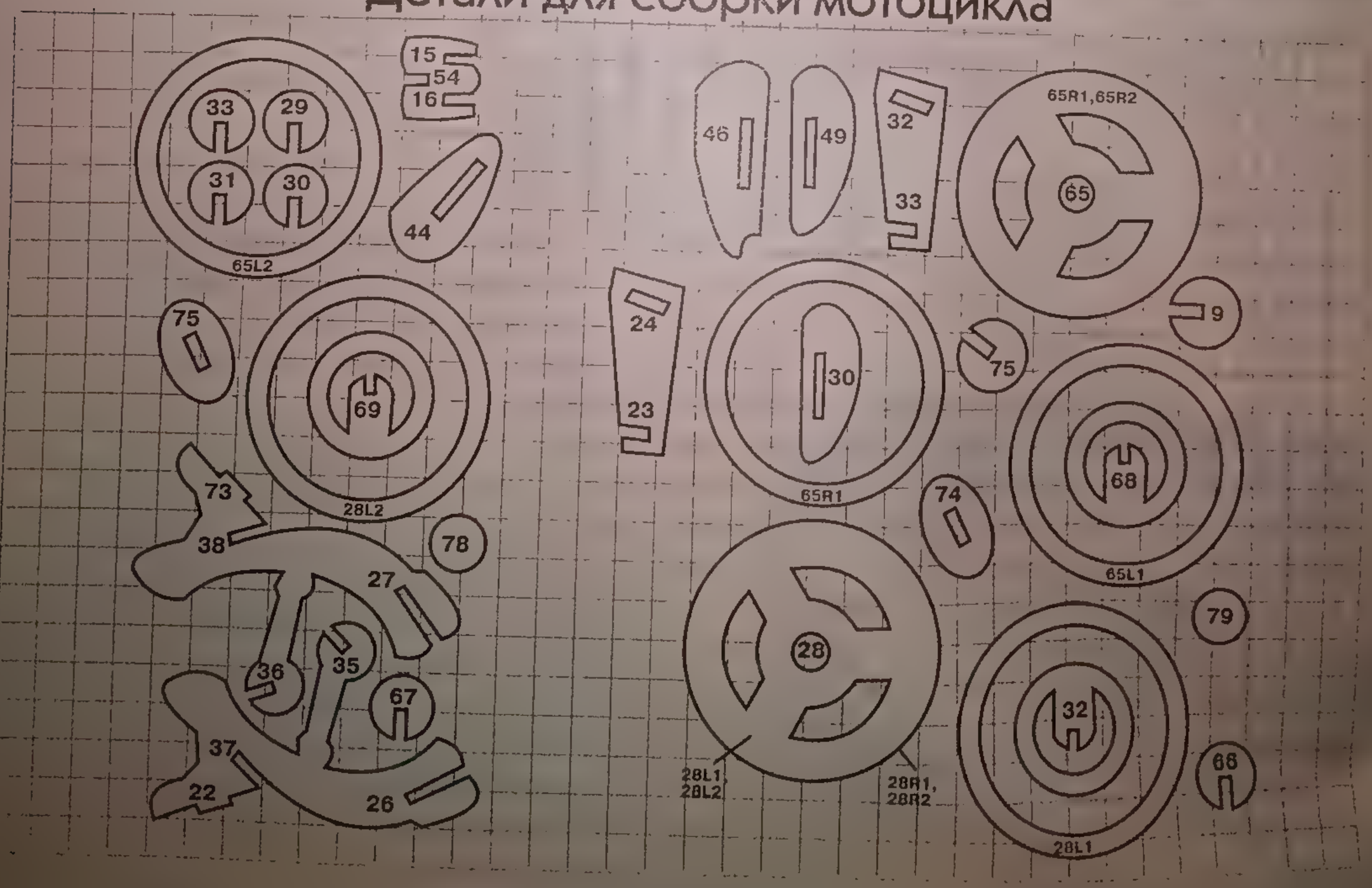
Перенесите детали мотоцикла на фанеру через копировальную бумагу. Аккуратно вырежьте их лобзиком, обработайте надфилем, тщательно отшлифуйте наждачной бумагой № 1, затем № 0. Последовательность сборки изделия указана на деталях цифрами. Скрепляя детали в паз, места соединения промазывайте клеем ПВА. На деталях, которые нужно наклеивать друг на друга, рядом с цифрами есть буквенные обозначения. Например, к колесу № 28 с одной стороны нужно приклеить деталь № 28L1, на нее — деталь № 28L2, с другой стороны приклеить деталь № 28R1, затем № 28R2. Если на выступ какой-либо детали необходимо последовательно «надеть», склеивая, несколько одинаковых деталей, это будет указано обозначением типа A1-A7, B1-B7 и др. Места, на которые нужно наклеить детали № 76-81, помечены пунктиром.

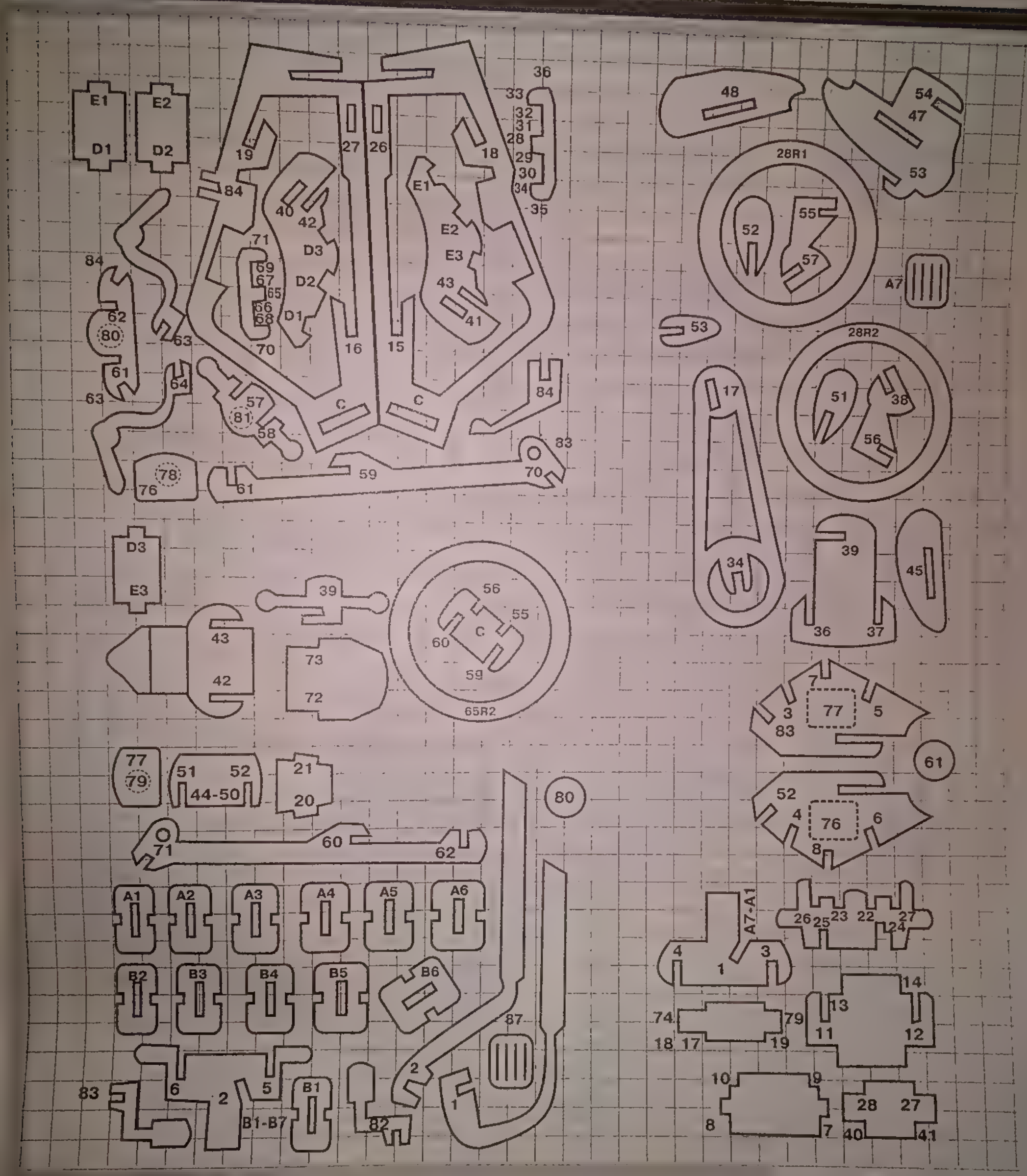
Завершив сборку, покройте изделие нитролаком из распылителя или балончика и оставьте для высыхания на 24 часа.

При желании «Чопер» можно усовершенствовать светящимся фонарем спереди, мигающими поворотами на руле и знаком «СТОП!». Я установил мотоцикл на «подиум» с подсветкой — получился оригинальный ночной светильник. «Подиум» изготовил из листа фанеры толщиной 10 мм размером 20x40 мм, вырезал в нем квадратные «окошки» для лампочек, по центру приклеил мотоцикл. Для подсветки использовал лампочки от китайских елочных гирлянд, можно взять яркие светодиоды. Чтобы светодиоды не перегорели, следует припаять резистор с сопротивлением в 1 кОм и установить блок питания на 7-12 V (подойдет блок питания от радио, магнитофона и т.п.) или использовать 3 батарейки ААА, подключив их последовательно.

Александр МАНЬКОВ, г. Могилев.
Фото Анны ГАЕВСКОЙ.

Детали для сборки мотоцикла





ОТ РЕДАКЦИИ. Уважаемые читатели! К сожалению, газета не имеет возможности разместить на своих страницах детали для сборки мотоцикла-сувенира в натуральную величину. Поэтому, если вы не сможете увеличить опубликованные чертежи деталей самостоятельно, мы готовы выслать вам их ксерокопии в масштабе 1:1. Стоимость комплекта чертежей (6 страниц) — 18 рублей плюс стоимость пересылки. Перечислите данную сумму почтовым переводом на адрес: ООО «Толока в России», 214000 г. Смоленск, Р/С 40702810298000000605 в филиале «Смоленский» ОАО «ПСБ» г. Смоленск, БИК 046614790, КС 30101810900000000790, ИНН 6730043329. В графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите, что оплата сделана за чертежи мотоцикла.

Вельветовые брючки с цветочными мотивами

(рост 98 см, длина брюк 54 см)

Согласитесь, когда за окном мороз, очень хочется чего-то теплого, уютного, мягкого... напоминающего о лете. Чтобы создать себе летнее настроение, я обычно одеваю одежду ярких, солнечных цветов. А дочке сшила вот такие «солнечные» брючки из мягкого хлопчатобумажного вельвета теплого бордового цвета. Надеюсь, вам они тоже придутся по душе.

Вам понадобятся:

- вельвет бордового цвета шириной 150 см, длиной 0,8 м;
- «молния» длиной 20 см;
- лоскутки плащевки розового, красного, оранжевого цвета (для аппликаций), лоскут флизелина;
- 2 отрезка ленты «контакт» бордового цвета по 1,5 см (для карманов);
- эластичная тесьма шириной 1,5 см — 50 см;
- 1 пуговица (для застежки на талии);
- разноцветные переливающиеся нитки для вышивания «Мадейра» (для настрачивания аппликаций).

Раскрой

1 — передняя половинка брюк, 2 дет.

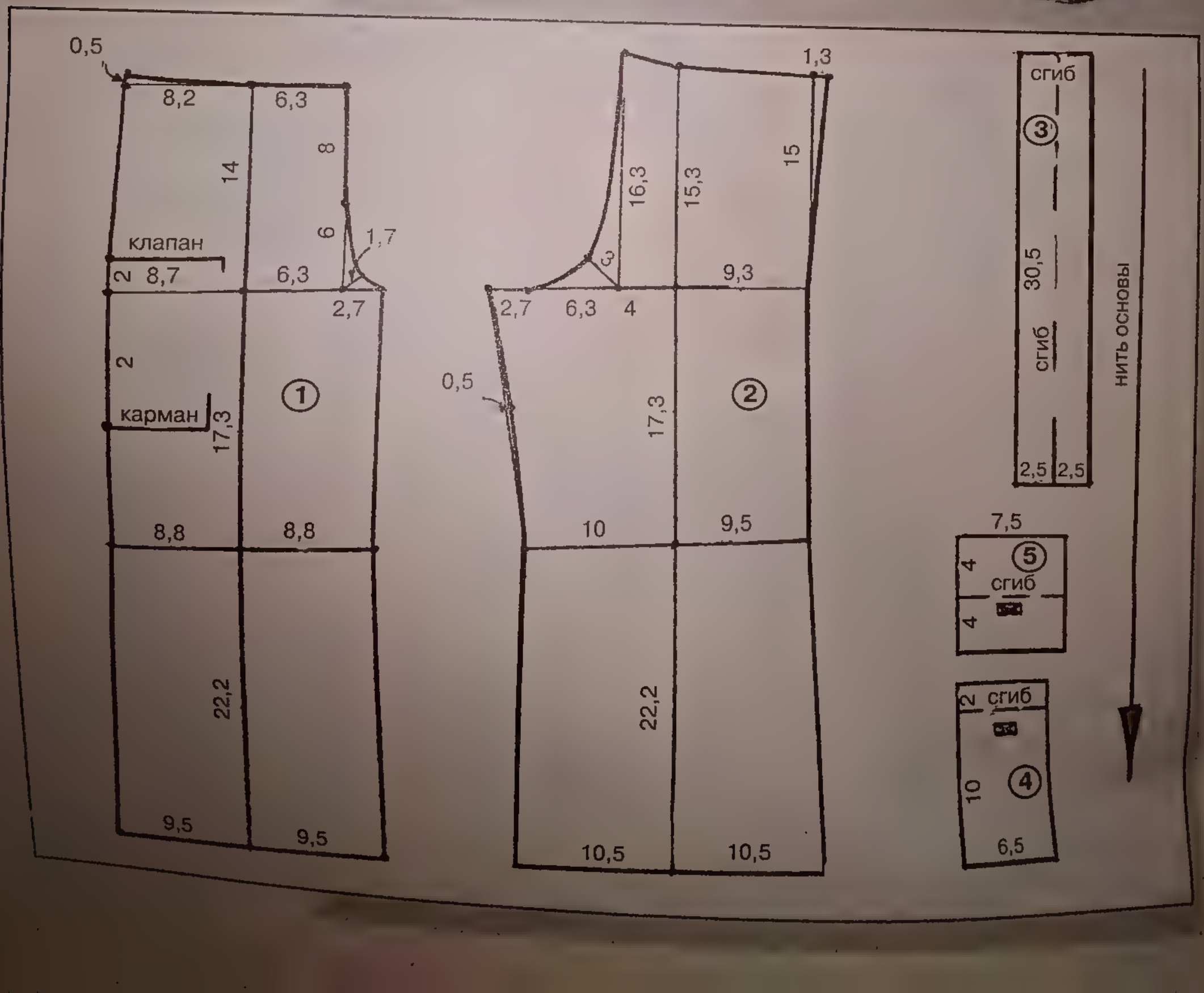
2 — задняя половинка брюк, 2 дет.

3 — пояс, 1 дет. со сгибом

4 — накладной карман, 2 дет.

5 — клапан накладного кармана, 2 дет.

Детали даны без припусков на швы и подгибку. Необходимо добавить по 1 см на швы, по 2 см по верхним срезам накладных карманов, 5 см на подгибку низа брюк (чтобы был за-



пас, дети ведь так быстро растут!).

Так как вельвет имеет направленный ворс, все детали при раскладке лекал должны быть направлены в одну сторону — против ворса. В этом случае цвет ткани выглядит более насыщенным, ярким.

Пошив

Стачать боковые срезы брюк, оставив в левом шве открытый участок под застежку. Припуски швов обметать, разутюжить. В левом боковом шве выполнить застежку «молния» (**рис. 1**).

Припуски швов по всем 4 срезам накладных карманов обметать, заутюжить на изнаночную сторону; по разметке настрочить отрезки ленты «контакт» (петли). Детали клапанов обтачать, вывернуть, выправить углы, отстрочить в край, приутюжить; по разметке настрочить отрезки ленты «контакт» (крючки).

Карманы и клапаны наложить на передние половинки брюк по разметке и настрочить. Приутюжить.

Разноцветные кусочки плащевки продублировать флизелином. По шаблону вырезать по 4 цветочка каждого цвета (всего 12 цветков). Разложить цветочки по передним и задним половинкам брюк в произвольном порядке. Зафиксировать клеевой паутинкой. Настрочить цветочки разноцветными нитками «Мадейра» зигзагообразной строчкой шириной 5 мм и шагом шва 0,5-1 мм. Такой же строчкой выполнить стебельки (**см. фото**). Аппликации приутюжить.

Стачать внутренние и шаговые срезы брюк. Припуски швов обметать, разутюжить.

Деталь пояса сложить вдоль пополам лицевой стороной внутрь, стачать короткие срезы. Пояс вывернуть, углы выправить, приутюжить. Одну продольную сторону пояса обметать. Необметаный срез пояса сложить с брюками лицевыми сторонами, стачать, припуски шва заутюжить на пояс. Внутрь пояса вложить резинку, закрепив ее у краев «молнии», пояс отстрочить в край по лицевой стороне, прихватывая внутренний, обметанный срез. На передней части пояса у «молнии» обметать петлю, на задней части пришить пуговицу.

Брючки примерить, уточнить длину; припуски по низу обметать, заутюжить на изнаночную сторону и настрочить. Готовое изделие отутюжить.

Рубрику ведет Ольга КАМКОВА, г.Могилев. Фото автора.

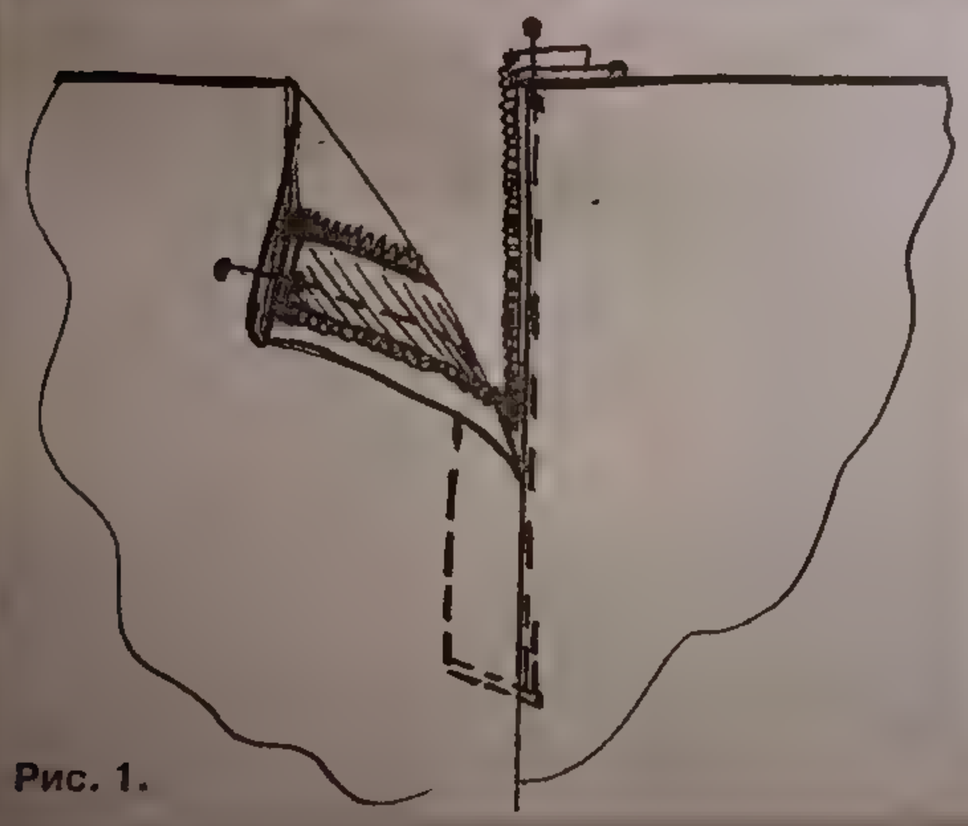


Рис. 1.

СОВЕТЫ ПОД РУКУ

Хочется юбку короткую!

Если у вас широкие бедра, но очень хочется пошить короткую юбку с кокеткой из ткани в клетку, от кокетки лучше отказаться и сшить юбку по косой. Если это невозможно, скроите асимметричную кокетку, а юбку, опять же, по косой.

Вытянулись коленки? Не беда!

Если у ваших брюк прямого покроя из стрейчевой ткани вытянулись колени, их можно переделать. Боковые швы брюк распорите снизу выше колена, отрежьте только передние половинки, лучше наискосок. Далее либо пришейте подходящую ткань, либо чередуйте полоски жаккардовой тесьмы или любой подходящей ткани с полосками ткани брюк. Другой вариант — можно сделать бриджи, отрезав брюки выше колена и пришив широкие манжеты из оставшейся ткани.

Как пришить бахрому на платье для бальных танцев

Ее можно пришить на все платье по спирали, начиная с низа. Если же пришивать в виде полос, оставьте несшитым боковой или задний швы. Пришив бахрому, стачайте шов. Если платье из трикотажа, при шитье ткань слегка растягивайте.

Если кошка съела сумку...

Кот в доме — не только забава. Иногда он может доставить серьезную неприятность. Случается, что этот пушистый проказник с удовольствием портит шторы или попавшуюся ему на глаза хозяйскую сумку...

Если такая беда случилась с вашей кожаной сумкой (например, ваш любимец погрыз ее ручки), не спешите убирать ее в кладовку. Поврежденные места можно закрыть мехом, приклеивая или пришивая его по спирали или хаотично (на каждой ручке). Так же можно сделать и бахрому. Или сшейте кусочек ткани или кожи высотой 10-12 см и шириной такой, чтобы он свободно обернул ручку сумки. Сшейте его и в шве присоберите. Таких заготовок нужно 4 штуки. Ручку сумки отрежьте на расстоянии 3-4 см от места крепления. Нанизайте две заготовки на каждую ручку и пришейте ручки на место. У вас получатся драпированные насадки в местах крепления к сумке. Низ каждой драпированной детали можно украсить мехом, бахромой, бусинами и т.п.

Подготовила Светлана ГОНЧАРОВА.

Чехол для мобильного телефона

Материалы:

— бисер (для основы — салатовый прозрачный 10/0 — 30 г, для лепестков цветочков-связок — салатовый матовый 8/0 — 20 г, для серединок цветочков-связок — коричневый парчовый 8/0 — 5 г).

— мононить или леска d 12 мм, бисерная игла.

Чехол выполнен методом ажурного низания. Этот метод широко используется для изготовления всевозможных ажурных цепочек, воротников, салфеток, чехлов для различных предметов. Изделия из сеток с маленькими ячейками хорошо держат форму. Сетки с большими ячейками очень пластичные, податливые, легко растягиваются. Ажурные чехлы принимают форму предметов, на которые их надевают.

Необходимые навыки

Ажурное низание чаще всего осуществляют на одну нить. Бусины, соединяющие ряды, называют связками, на рисунке они розового цвета. Прежде всего следует подробно изучить процесс низания простых сеток, чтобы потом легко читать схемы. Начало низания, как и набор петель в вязании, отличается от выполнения последующих рядов (**рис. 1**).

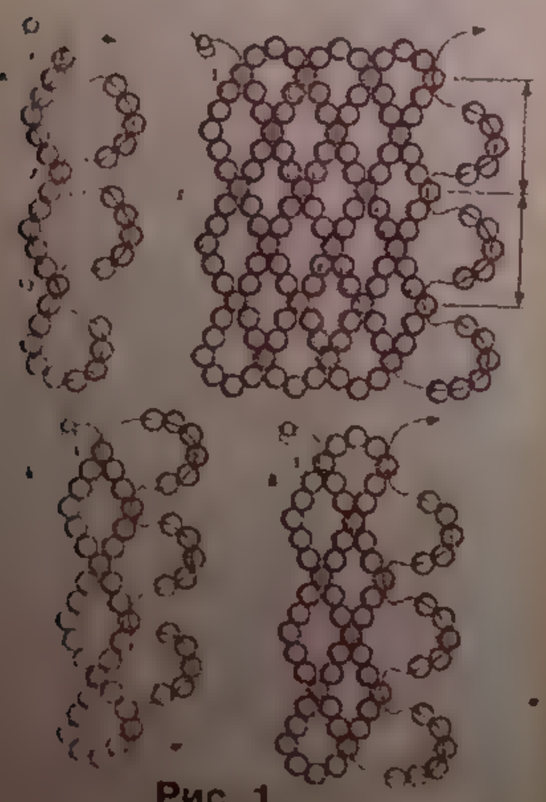


Рис. 1

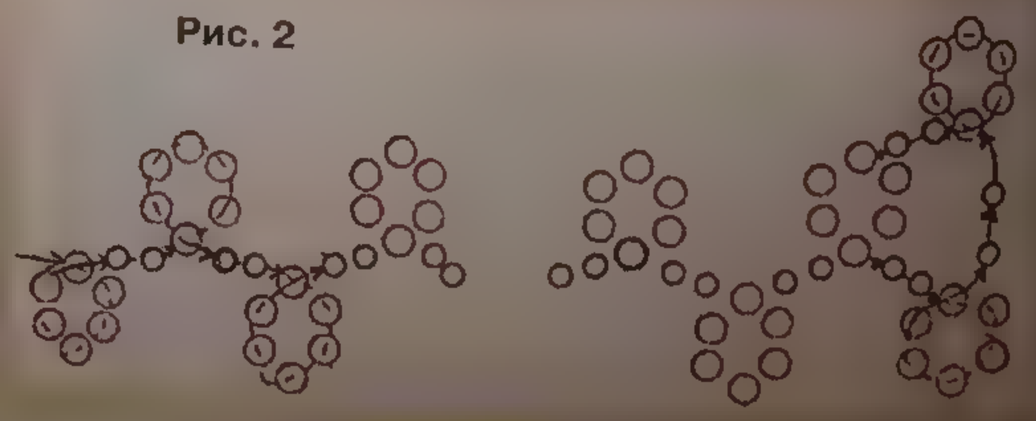
Начинайте работу с набора первого ряда.

Сначала наберите бисерины связки-цветочка (они крупнее бисерин основы). Наберите на нить шесть бисерин для лепестков. Пропустите иглу через шестую бисерину от конца в прямом направлении, собрав в кольцо бисерины-лепестки, — получилось кольцо цветка-связки. Затем наберите 2 бисерины основы более мелкого бисера. И так повторяйте до получения нужной длины цепочки (длина цепочки должна быть немного больше длины телефона), чередуя выполнение кольца-связки и набора бисерин основы. В данном случае должно получиться 20 колечек цветков-связок.

Для перехода на следующий ряд в нижней части чехла наберите 2 бисерины основы, а в верхней — 4 бисерины основы.

При выполнении второго ряда и всех четных рядов в начале ряда (**рис. 2**) наберите на нить 2 бисерины основы, затем наберите 6 бисерин лепестков и сделайте новое кольцо цветка-связки. Далее на нить наберите 2 бисерины основы и выполните середину на кольце цветка-связки прошлого ряда (**рис. 3**). Для этого проденьте нить через четвертую бисерину кольца цветка-связки прошлого ряда и нанижите на нее бисерину-середину, проденьте иглу через первую бисерину кольца цветка-связки, через бисерину-середину (в обратном направлении) и четвертую бисерину кольца цветка-связки (снизу вверх). Далее во втором ряду последовательно наберите 2 бисерины основы, сделайте

Рис. 2



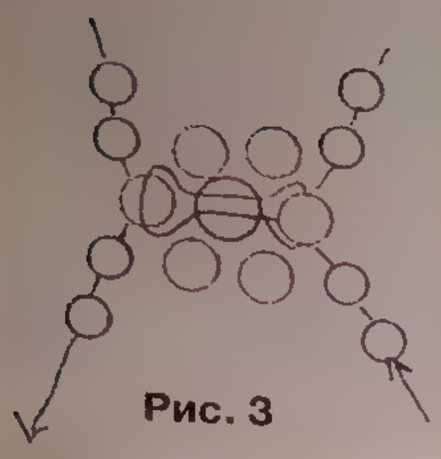


Рис. 3

нение середины на цветке-связке прошлого ряда.

Плетите прямое полотно на нужную длину в обхват телефона. В последнем (18-м) ряду наберите только бисерины основы и выполните серединки на цветках-связках предпоследнего 17-го и 1-го рядов. Таким образом происходит соединение полотна.

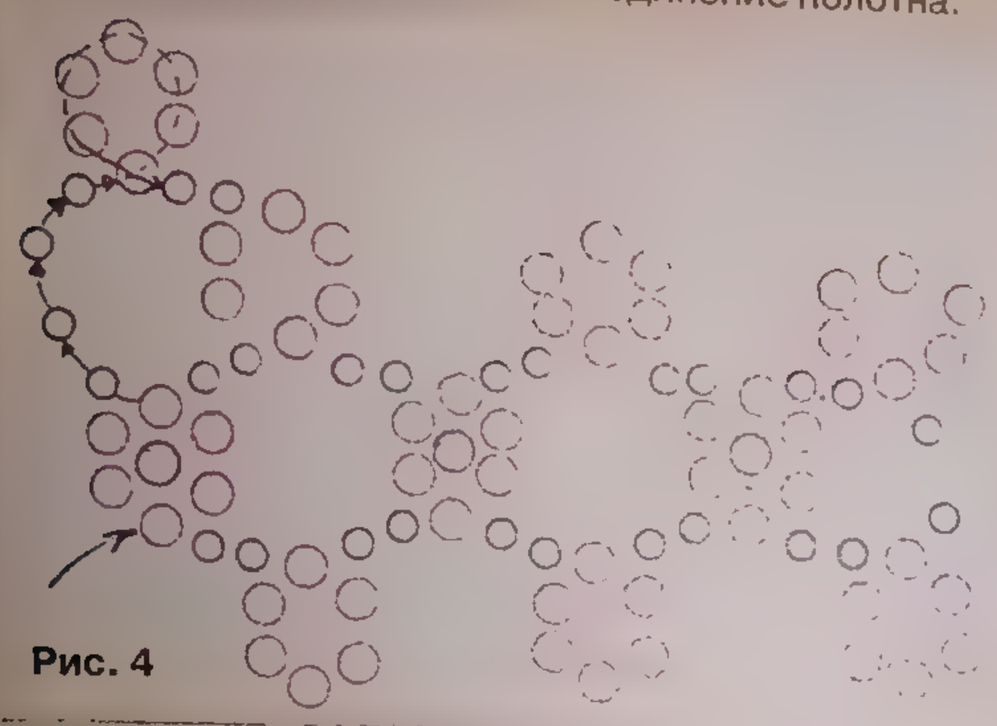


Рис. 4

новое кольцо цветка-связки из 6 бисерин-лепестков над следующим кольцом-связкой первого ряда; опять наберите 2 бисерины основы и сделайте серединку на следующем кольце цветка-связки первого ряда: нить проденьте через четвертую бусину кольца и нанижите на нее бусину-серединку, проденьте иглу через первую бусину кольца, бусину-серединку в обратном направлении и четвертую бусину кольца снизу вверх (одно кольцо-связку первого ряда постоянно пропускайте).

При выполнении третьего и всех нечетных рядов в начале ряда (**рис. 4**) на нить наберите 4 бисерины основы, далее чередуйте выполнение нового кольца цветка-связки, набора 2 бисерин основы и выпол-

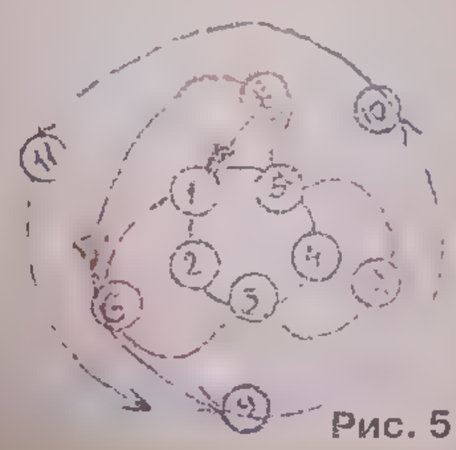


Рис. 5

Дно чехла будет с того конца, где для начала ряда набирали 2 бисерины основы. Сшейте дно с помощью дополнительных бисерин основы.

К верхней части бисерного мешочка приплетите ручку-шнурок, выполненный в технике мозаичного жгута на 5 бисеринах (**рис. 5**). Длина шнурка около 80 см.

Татьяна ТАУШЕВА.
Фото автора.

ДЕЛЬНЫЙ СОВЕТ

Тем, кто занимается бисероплетением, советую сделать крючок из тонкой проволоки. Он пригодится на тот случай, если бисер смешается и его нужно будет рассортировать по цвету.

Аня ЕВДОКИМЕНКО,
д. Мотневичи
Гомельской обл.

Пластика кожи

Дом Нины Анатольевны Якушиной из г. Рогачева — это ее творческая мастерская. Стены жилища украшают пейзажи родного города, написанные хозяйкой. К тому же она прекрасно вяжет, шьет игрушки, делает различные украшения. А в последнее время Нина Анатольевна увлеклась изготовлением поделок из кожи.

Кожа — довольно прочный, пластичный и практичный материал. Работа с ней очень увлекательна и открывает большие возможности для создания великолепных сувениров, панно и прочих изделий, способных украсить любой интерьер и стать оригинальным подарком к празднику.

— Все, что необходимо для изготовления бутылочного сувенира, это бутылка, кожа, клеи «Момент» и ПВА, — рассказывает Нина Анатольевна. — Бутылку можно взять любой формы и фактуры. Чем она проще, тем сложнее может быть ее декоративное оформление. Кожу использую от старых сумок, шляп, голенищ сапог и др. «Материал» стараюсь подобрать различных оттенков. Бывает, что натуральную кожу комбинирую с искусственной.

Для основы изделия подойдет более грубый материал, для отделки лучше использовать мягкий, тонкий. Чтобы работа выглядела аккуратно, края накладных деталей нужно подворачивать вовнутрь заранее, при первом нанесении клея. Если хотите, чтобы детали были фактурными, т.е. выступали на поверхности, подложите под кожу вырезанные из картона шаблоны. В Новый год это может быть елка, на Пасху — свеча, к юбилею — цифры. Изделие можно украсить бусинками, бисером, затонировать, что придаст дополнительную рельефность. Можно использовать для украшения лак для волос с блестками.

Виктория ШАРИКОВА,
г. Могилев.
Фото автора.

Сложные жерлицы

Здравствуйте, мои дорогие друзья — рыболовы.

Февраль — последний месяц зимы, богатый ветрами, снегопадами, вьюгами, морозами и сугробами. Иными словами, для нас, рыболовов-зимников, — самая глухая пора. Под водой — сонное царство. В феврале количество пойманной рыбы прямо пропорционально числу просверленных лунок. Но в результате серьезных морозов, посетивших в этом году практически всю территорию нашей страны, лед на водоемах толще метра, так что работа эта — не из легких.

После таких морозов в чистых и глубоких водоемах рыба стоит спокойно, дожидаясь потепления, а вот в непроточных, мелких озерах, прудах, заросших водной растительностью, начинаются заморы рыбы.

Чтобы помочь обитателям таких водоемов, население обычно прорубает большие майны для поступления свежего кислорода в воду. Через день-два к пробитым майнам подни-мается, в основном, вся белая рыба водоема.

Хищник немного лучше переносит данный катаклизм.

Окунь в феврале очень капризен. Но он продолжает кормиться в это время. Если удастся засечь курс движения окуневого косяка и бурить лунки по ходу стаи, вы будете с рыбой.

В конце месяца самый надежный клев у налима. Отдохнув после нереста, у налима наступает посленерестовый жор, он хорошо берет на снасти, наживленные ершом и другими животными насадками.

И все-таки в феврале рыба клюет плохо. Порой десяток ершиков — и то улов!

При оттепелях рыба проявляет больший интерес к насадкам. К концу месяца активизируются судак и берш. На блесну и живца, насаженного на крючок жерлицы, берет щука.

В прошлом выпуске мы рассмотрели только четыре вида самых распространенных простых жерлиц, хотя их существует огромное множество. Сегодня давайте пройдемся по более сложным в изготовлении, но простым в ловле рыбы жерлицам.

На **рис 1**. показана надледная жерлица. Эта жерлица представляет собой основание (4) из многослойной фанеры или толстого пластика (гетинакса и т.п.), в котором закреплены пружина с флагштоком (1) и механизм удержания живца (2). Нужное количество лески (3) сматываем с мотовила, добавляем 1,5-2 м лески и петлей укладываем на лед для того, чтобы хищник мог без сопротивления жерлицы заглотить насадку. На рисунке показаны груз-оливка (5) и поводок с тройником (6).

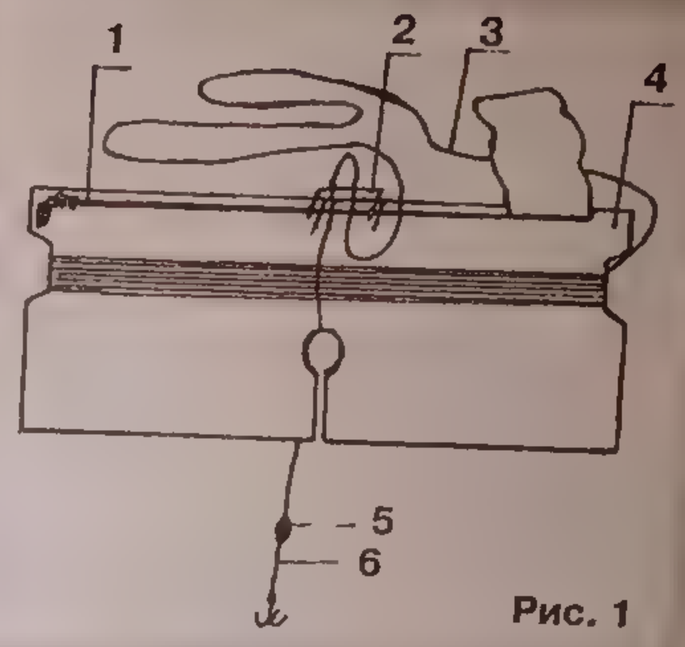


Рис. 1

Опустив рыбку в лунку на нужную глубину, флагшток прижимаем между двумя скобками к основанию, в которые с верха флагштока просовываем петлю из лески. Лесочная петля прижимается пружиной флагштока и удерживает флажок в опущенном состоянии.

При поклевке петля вытягивается, пружина поднимает флагшток, а хищная рыба без сопротивления при расстоянии 1,5-2 м заглатывает живца.

Достоинства такой жерлицы:

- компактность;
- широкое основание жерлицы затемняет лунку.

Недостатки:

- фиксированная длина лески, которую стягивает хищница при заглатывании живца;
- при сильном ветре разложенная леска на льду путается и разлетается.

Данную жерлицу можно модернизировать, поставив на основание катушку. Получится жерлица, подобная той, которая представлена на **рис. 2.**

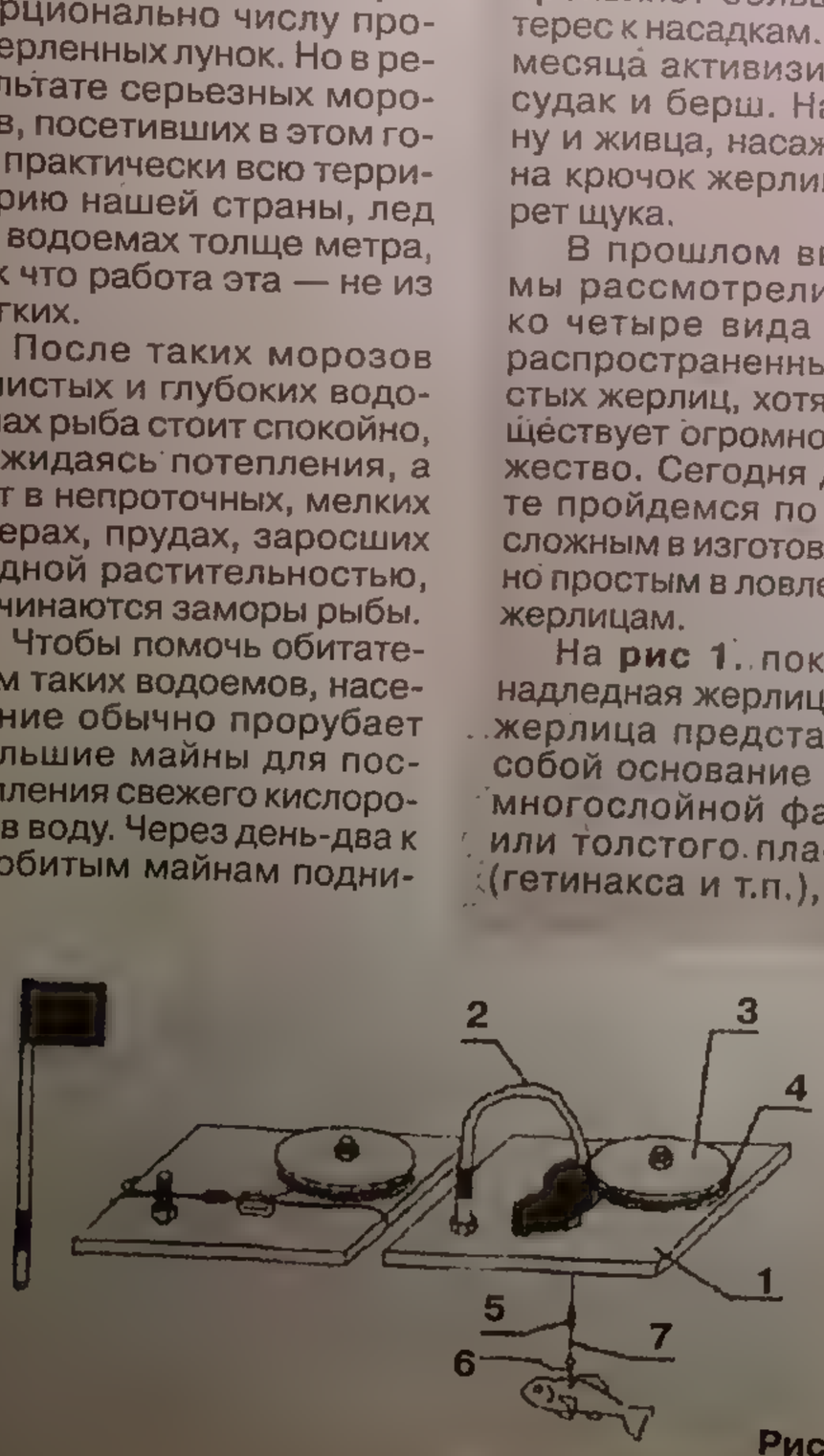


Рис. 2

Основание жерлицы квадратное. За ширину основания жерлицы взят диаметр бура и увеличены стороны основания на 20 мм. Основание жерлицы (1) лучше делать из темного текстолита, гетинакса, пластика или, в крайнем случае, плексигласа. Толщина материала должна быть не менее 5 мм. В основании просверливаем три отверстия по диагонали. Первое — по центру, для спуска лески. Второе и третье — ближе к центру, для катушки, и в противоположном углу — для держателя флажка.

Из твердого пенопласта вырезаем катушку (3), по центру катушки просверливаем отверстие. В отверстие основания жерлицы катушку крепим болтом с гайкой. Высота остатка болта над гайкой в закрученном состоянии не должна превышать 5 мм. В отверстие под флажок также вставляем болт диаметром 3 мм, длиной не менее 30 мм и закручиваем гайку.

Пружину (2) изготовляем из стальной полоски, которой обычно укрепляют военные фуражки. Подбираем медную трубку длиной 50 мм. С одной стороны вставляем пружину и трубку расплющиваем, с другой трубка остается нетронутой, насаживаем ее на болт держателя флажка. Леска (4) диаметром 0,3-0,5 мм. Цепляем металлический поводок (7). Грузило (5) — «оливка». Крючок (6) — тройник № 8-10.

Достоинства:

- компактность (на рисунке слева показана снасть в сборе, а справа — в «боевом» положении);
- темное, широкое основание. Им полностью закрывается и затемняется лунка. Рыба не пугается светлого пятна лунки.

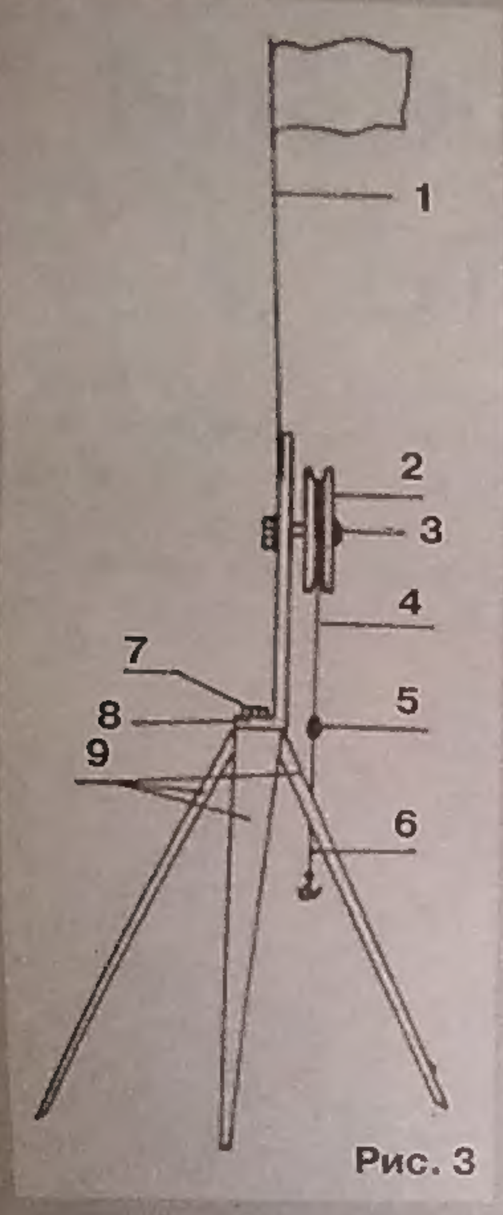


Рис. 3

В морозный день, пробуривая лунку, сугробик ледовой крошки от бура не разгребаем, а утапливаем в него жерлицу, ее края засыпаем ледовой крошкой (если есть снег, лучше снегом). Если погода солнечная и безветренная, темный текстолит нагревается на солнце, воздух между водой и жерлицей теплее, чем на улице. Лунка практически не замерзает.

Следующая жерлица, которой часто пользуются рыболовы, это так называемая жерлица-тренога, представленная на **рис. 3**.

Данная жерлица состоит из флагштока (1), изготовленной из стальной ленты-пружины катушки (2), крепящейся болтом 6 мм, с соответствующей гайкой (3) к пластине (8). Данная пластина крепится к трем ножкам (9) посредством болта 4 мм с гайкой.

Жерлицу устанавливаем над лункой, леску (4) скручиваем с катушки и вместе грузом (5) и поводком (6) с насаженным живцом на крючок, опускаем в воду. Флажок сгибаем и упираем в катушку. При поклевке катушка делает первый оборот, флажок срывается и принимает вертикальное положение, сигнализируя о поклевке.

Достоинство данной конструкции в том, что высоко поднятый флажок издалека показывает поклевку.

Недостатки:

● громоздкость: очень много места занимает такая жерлица в рыболовном ящике. Ее можно разобрать и уложить компактно, но тогда на водоеме при морозе, ветре собирать не очень удобно: нужно иметь инструменты и время на сборку;

● лунка даже при небольшом морозе замерзает, а при поземке ее заносит снегом.

На **рис. 4** представлена модернизированная предыдущая жерлица. С нее снимаем ножки, пластину, доработанную уголком (6), устанавливаем, как показано на рисунке, закрепляем двумя болтиками с гайками (5) 3 мм на основание (2), изготовленное из толстого текстолита (гетинакса, пластика и т.п.). Расстояние между уголком и пластиной равно толщине основания. Катушку (3), как и в предыдущем случае, крепим болтом с гайкой (4). Леску скручиваем с катушки (3), пропускаем через прорезь в основании и уводим под воду. Флажок (1) изготовляем из пружины от механических будильников или стальной пластины из фуражек военнослужащих. Самое простое крепление флажка к пластине — с помощью изоляционной ленты, но можно и мелкими болтиками.

Опустив приманку под воду, пружину флажка необходимо завести за край катушки и зафиксировать. Жерлица готова к поклевке.

Достоинства:

● разборная конструкция компактно укладывается в рыболовном ящике, легко собирается без применения инструментов;

● широкое основание полностью закрывает и затемняет лунку. Рыба не пугается светлого пятна лунки;

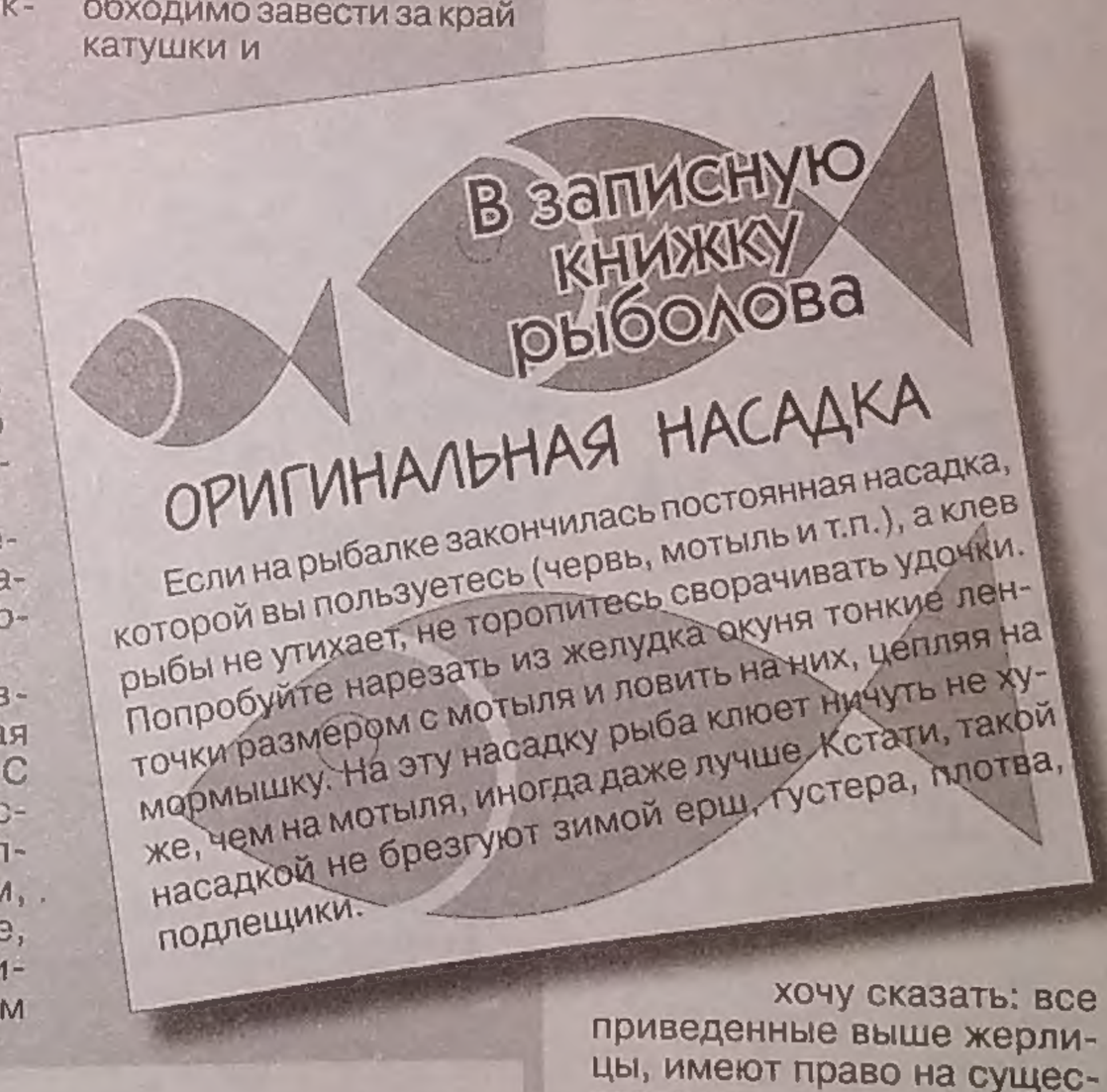
● засыпанные снегом края темной жерлицы при солнечной погоде препятствуют замерзанию лунки.

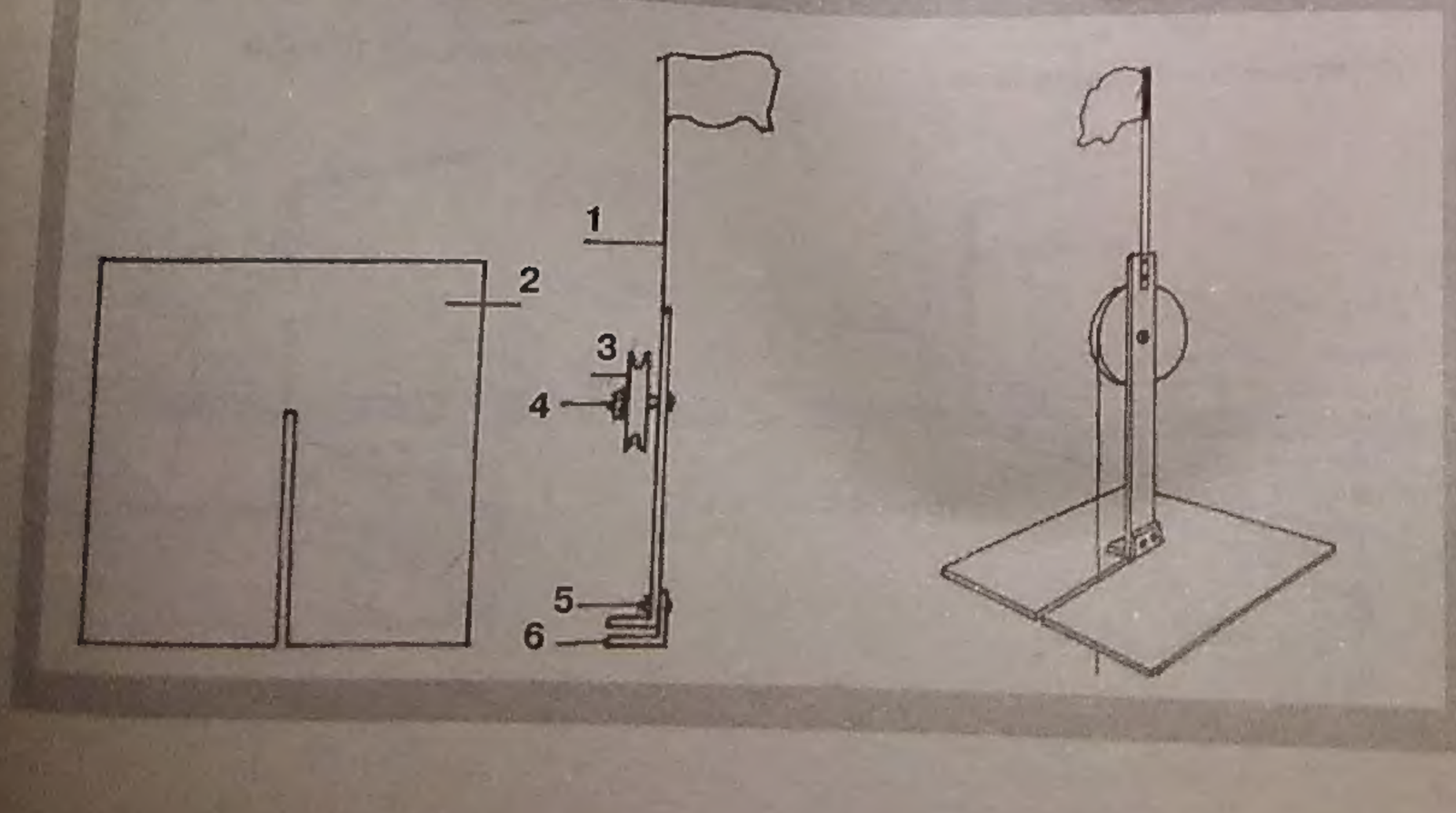
Мы рассмотрели лишь малую толику существующих жерлиц. Все эти жерлицы мною опробованы не в одну зиму, от некоторых пришлось отказаться в силу перечисленных недостатков, на некоторые ловлю до сих пор. Одно хочу сказать: все приведенные выше жерлицы, имеют право на существование.

Если вы, друзья, имеете в своем арсенале конструкции доселе неизвестных, но уловистых жерлиц, поделитесь их изготовлением с другими рыболовами на страничках нашего клуба «На червячка».

Март — первый весенний месяц. Время пробуждения природы от зимней спячки. Так что, в следующий раз поговорим о том, как ловить рыбу в это время. А пока прощаюсь.

Всегда ваш
Геннадий БОРОДА.





СОВЕТ ПОД РУКУ

Точный угол

Чтобы при обработке рубанком торцов досок выдержать точный угол, сделайте шаблон, склепав два уголка из алюминия, как показано на рисунке. Один уголок сдвигается относительно другого на 2-3 мм.

Резец

Резец, о котором идет речь, устроен следующим образом. В изогнутый участок трубки от раскладушки (**рис. а**) забиваем шкант из древесины. Сверлим в нем отверстие d 4,5 мм на глубину 40-50 мм. В него забиваем стержень длиной 170-200 мм из арматурной проволоки Вр-5. Наружный конец его расплющиваем, фрезеруем и затачиваем (**рис. б**). После термообработки резец готов к работе.

Валентин КАЗАНОВ,
с.Новоушино
Алтайского края.

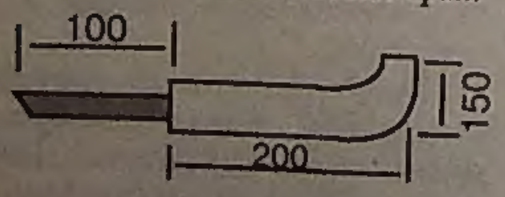


рис. а

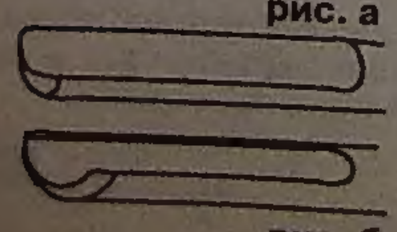


рис. б

Станок для резки пенопласта

Газету «Делаем сами» выписываю уже второй год: мне как учителю труда в сельской школе она — хорошее подспорье. На занятиях в кружках ребята занимаются разными видами творчества — вяжут, вышивают, шьют мягкие игрушки, выжигают, занимаются чеканкой, работают на токарном станке по дереву.

Хочу поделиться опытом, как сделать станок для вырезания фигурок из пенопласта, которые мы используем для изготовления различных композиций, панно.

Для основания взял полированную плиту из ДСП (чтобы пенопласт лучше скользил на ней) размером 50х100 см. Установил на плите штатив 40х40 см и трансформатор на 220 В с выходом 12 В. К штативу прикрепил спираль, протянул ее в проделанное в плите отверстие. Снизу к спирали подвесил груз, который также поддерживается страховочным канатом. Спиралью, натянутой с помощью груза и накаленной от трансформатора, вырезаю различные фигурки из пенопласта. Регулировка накала спирали осуществляется перемещением провода (он обозначен на рисунке пунктирной линией).

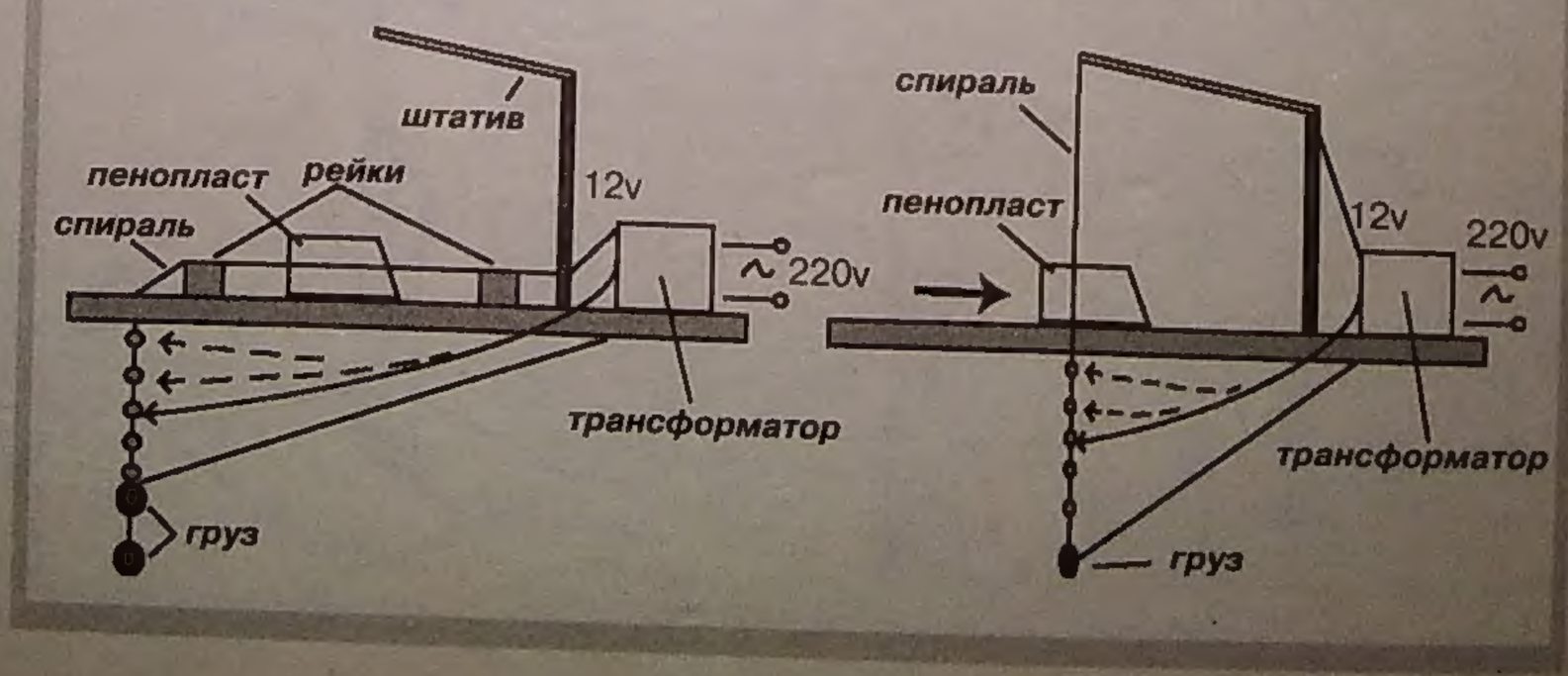
При необходимости вырезать круг или цилиндр кладу заготовку на рабочий стол станка, в центре фиксирую ее иголкой. Отметив нужный радиус, подвожу в эту точку спираль и плавно двигаю пенопласт вокруг оси.

Если на пенопласте необходимо сделать горизонтальный срез, устанавливаю спираль на основании штатива на нужной высоте. Беру такой же высоты рейки (бруски), фиксирую их по обе стороны от пенопласта. Натягиваю спираль на рейках с помощью груза и, продвигая пенопласт, делаю срез.

Из вырезанных фигурок-аппликаций мы с учениками создаем композиции, наклеивая фигурки на какую-либо основу клеем ПВА. Прикрепляем обработанные сучки, похожие на рога,— получаются отличные вешалки для шапок, полотенец.

Анатолий НИКИФОРОВ,
д. Елмачи, Чувашия.

На фото — автор и его ученицы Надежда Иванова и Ирина Петрова работают над очередной композицией.



Жакет

Размер 48-50 (52-54).

Вам потребуется: пряжа букле — 200 г белой, 100 г розовой и 50 г серо-розовой; спицы № 4 и № 4,5, круговые спицы № 4,5; крючок № 4,5; 5 пуговиц.

Переплетение: узор по схеме, резинка 1х1.

Плотность вязания: 16 п. х 24 р. = 10 х 10 см, связано узором по схеме.

Спинка. На спицы № 4 серо-розовой пряжей наберите 96 (102) п., провяжите резинкой 6 рядов. Перейдите на спицы № 4,5, продолжите работу узором по схеме, начиная с розовой пряжи. Провязав 126 (128) рядов узором, для выреза горловины закройте средние 20 (22) п., затем с обеих сторон в каждом 2-м ряду 2 раза по 2 п. Закройте по 34 (36) п. плеча.

Левая полочка. На спицы № 4 наберите 48 (52) п. серо-розовой пряжей, провяжите резинкой 6 рядов. Перейдите на спицы № 4,5 продолжите работу узором по схеме, начиная с розового цвета. Провязав узором 72 (70) ряда, для выреза горловины закройте в каждом 4-м ряду 14 (16) раз по 1 п. Закройте 34 (36) п. плеча.

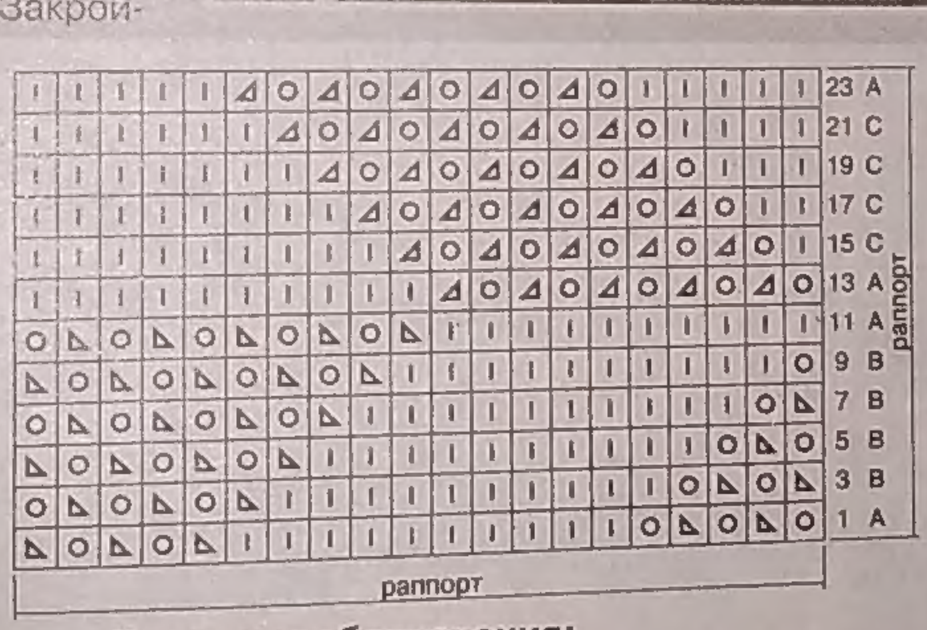
Правую полочку свяжите зеркально.

Рукав. На спицы № 4 серо-розовой пряжей наберите 38 п., вяжите резинкой 22 ряда, в последнем ряду равномерно убавьте 10 п. (=28 п.). Перейдите на спицы № 4,5, продолжите работу узором по схеме, начиная с розовой пряжи. Для расширения прибавьте с обеих сторон в каждом 4-м ряду 23 раза по 1 п. Провязав узором 96 рядов, закройте все петли. Так же свяжите второй рукав.

Сборка. Выполните плечевые швы. Для планок и воротника по краям полочек и вырезу горловины на спицах № 4 вяжите серо-розовой пряжей резинкой, сначала планки — 10 рядов, причем на правой планке в 5-м ряду сделайте 5 отверстий для пуговиц с интервалом в 8 см, а затем воротник — 22 ряда. Выполните боковые швы и швы рукавов.

Слегка отпарьте жакет. Пришейте пуговицы.

По материалам журнала «Наталья».



Условные обозначения:

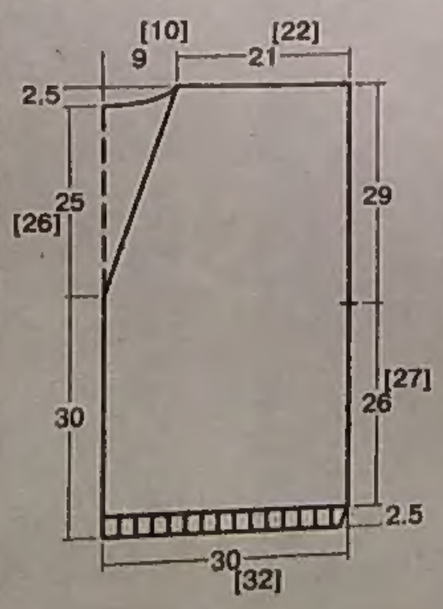
А — розовая пряжа, В — белая, С — серо-розовая пряжа.

I — лицевая

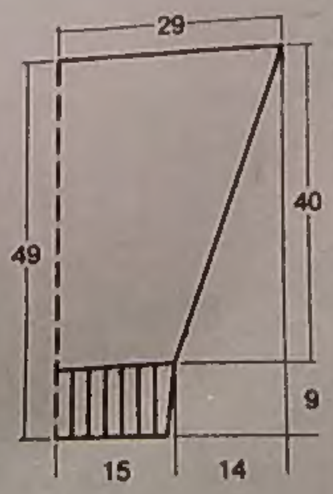
O — накид

◢ — 2 вместе лицевой с наклоном вправо

◣ — 2 вместе лицевой с наклоном влево.



1/2 спинки, полочка и 1/2 рукава



"Толока. Делаем сами"
№ 4 (121)

Выходит 2 раза в месяц.
Издается с марта 1996 г.

Шеф-редактор Татьяна САНЧУК.

Редактор Светлана ГОНЧАРОВА.
Тел. (8-10-375-222) 31-03-65.

Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока».
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11635

Индексы:
12660 «Почта России»
63246 «Пресса России»
35730 «Роспечать»

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А.
Тел. (8-4812) 64-75-65, т/факс 64-75-47, отдел распространения тел. 61-19-80
E-mail: sekretar@smolensk.toloka.com, www.toloka.com

ДЛЯ ПИСЕМ:
214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488.

СП «АиФ Казахстан»:
8 (327-2) 502-164, факс 8 (327-2) 736-770.
E-mail: toloka@aif.kz.

Цена свободная
Подписана в печать 14. 02. 2006 г.
Время подписания в печать 16.00

Тираж 73000 экз.
Заказ № 13334.

Отпечатана в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д.1).

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

Р — на правах рекламы.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Сегодня также вышли газеты: «Народный доктор», «Толока в России», «Кухонька», «Цветок», «Лечитесь с нами», «Волшебный ключик».

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Следующий номер газеты выйдет 7 марта 2006 г.

Веселый «зоопарк»

Моему старшему сыну выделили дом в деревне и большой участок, вот я и помогаю ему обживаться на новом месте. Первым делом «навела красоту» на участке: посадила цветы и устроила целый «зоопарк» из фигурок животных, вылепленных из цемента. А заодно избавилась от всякого ненужного хлама.

«Черепашка»

Фигурки устанавливаю так. Выкапываю ямку, сбрасываю в нее заранее собранный хлам: жестяные банки и крышки, бутылки, камни, битый кирпич и др. Все это заливаю цементным раствором (на 1 ведро песка — чуть больше 0,5 ведра цемента). Сверху устанавливаю готовые фигурки. Некоторые из них покрасила эмалевой краской. Маленькие сделала дома зимой, те, что побольше, — прямо на месте. Медведя, к примеру, начинала делать со «скелета»: из кирпича сложила некое подобие тела животного, обмазала его раствором. Спустя неделю, когда все высохло, закончила фигурку. Двух медведей — большого и маленького — посадила рядышком. В лапах у них — кувшины, в которых посеяны цветы. Прекрасно устроились в нашем «зоопарке» черепашки, совы, лягушка, барашек... У сосенки «выросли» грибы. В траве спрятался ежик, поодаль не клумбе «присел» котенок...

Правда, за зиму некоторые из обитателей «зоопарка» пострадали от рук местных ребятишек. Но ничего! Я продолжаю «заселять» участок новыми обитателями.

Нина ЧЕРКАС,
г.Любань.
Фото автора.

«Ежик»

«Медведь»

«Лягушка»

«Котенок»

«Сторож»